



Sauce pour Stir Fry

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le 'Stir fry' est une technique de cuisson originaire de Chine qui s'est progressivement propagée dans d'autres parties d'Asie et d'Occident.

Les ingrédients (viande, poisson, tofu, légumes, aromates, épices, poisson, crustacées ...) sont sautés simultanément ou successivement dans une petite quantité d'huile très chaude, puis enrobés dans une sauce sucrée/salée.

L'originalité de cette sauce, qui doit s'accorder avec la majorité des plats, est de ne contenir que des ingrédients destinés à développer le goût des aliments qu'elle assaisonne.

Quantité: 350 ml - Difficulté: Facile - Préparation: 5 min - Durée: 5 min

Ingrédients

- 120 ml de sauce soja
- 120 ml de Sauce d'huitre
- 60 ml de Xeres sec
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- poivre noir moulu
- gomme de guar

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol, sauf la gomme de guar.
2. Saupoudrer le mélange de gomme de guar tout en le battant, jusqu'à ce qu'il épaississe moyennement (il va continuer d'épaissir par la suite, donc inutile d'en mettre trop).
3. Verser dans un bocal stérilisé.
4. Conserver au réfrigérateur.

Remarques ou suggestions

- Cette sauce est volontairement peu épicée, car les épices et condiments sont intégrés directement dans le plat de destination.
- Lors de l'utilisation, compter deux cuillères à soupe par personne, à diluer avec 3 fois son volume d'eau ou de bouillon.

Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Sauce d'huître
- Gomme de guar
- Huile de sésame
- Xérès sec