



VIANDE, VOLAILLE, POISSON

Itinéraire



Pour un tout début en *Cuisine nature*, que dites-vous de se faire cuire un œuf ? Les bases des œufs *Coque*, *Mollets* ou *Durs* et des œufs *Brouillés* sont p. 99. Ensuite, il vous faudrait savoir cuisiner de la volaille ou de la viande : réalisez en quelques minutes le *Poulet Curry au Lait de Coco* (au wok, p. 93) ou un *Sauté de Porc aux Légumes* (au wok, p. 95). J'expose là les deux techniques les plus courantes au wok, l'une à la crème de coco, l'autre plus rapide et sans crème. C'est une introduction aux bases de cette pratique orientale résumée en tableau plus avant, p. 17. Vous voilà parti pour de



ŒUFS BROUILLÉS P. 99



POULET CURRY AU WOK P. 93