

La technique: les légumes racine à l'étuvée

L'étuvage permet aux aliments de déployer pleinement leur arôme. Pour ce mode de cuisson, on n'ajoute qu'un petit peu de liquide ou du beurre.

L'étuvage préserve les aliments. La cuisson se fait à couvert, à petit feu.



Etuver des morceaux de viande

Par exemple des morceaux d'épaule de veau ou de cuisse de volaille destinés, le cas échéant, à une fricassée. Faire revenir les morceaux de viande assaisonnés et les oignons au beurre sans laisser prendre couleur. Saupoudrer de farine, déglacer et étuver.

■ La viande farinée ayant tendance à se carboniser, renoncer éventuellement à la fariner et se contenter de lier, en fin de cuisson, la sauce avec du beurre manié.



Etuver les légumes riches en fécule ou amidon ou encore en sucre ainsi que les châtaignes

Par exemple le persil bulbeux, les carottes, les raves, les petits oignons. Mettre les aliments mouillés ou avec quelques cuillerées à soupe de liquide et de beurre dans un faitout. Assaisonner légèrement, couvrir et cuire à petit feu. Découvrir éventuellement peu avant la fin de la cuisson pour réduire le mouillement restant à feu vif jusqu'à consistance sirupeuse et y passer les légumes, afin de les glacer.

■ Ajouter une pincée de sucre qui caramélise pendant le glaçage des légumes, ce qui rehaussera encore l'éclat de la préparation.



Etuver les légumes aqueux ou gorgés d'eau

Par exemple les courgettes, les concombres, les tomates ou les fruits. Etuver les légumes lavés sans les égoutter dans un faitout avec du beurre. Assaisonner légèrement, couvrir et cuire à petit feu.

■ Utiliser des faitouts larges, afin que les aliments ne se chevauchent pas. Ils conserveront ainsi mieux leur forme.

En cas de question, de problème ou de suggestion dans le domaine culinaire, n'hésitez pas à contacter:

Producteurs suisses de lait PSL
Rédaction LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
lemenu.redaktion@swissmilk.ch

Légumes racine étuvés et glacés

Pour 4 personnes

600 g	de raves, de choux-raves, de panais, de carottes jaunes, d'échalotes
	beurre pour étuver
1 dl	de bouillon de viande ou de poule
1-2 cc	de sucre
	sel, poivre
1 botte	de ciboulette ciselée

1 Couper les légumes en morceaux de grosseur égale. Faire fondre le beurre dans une marmite et ajouter les légumes.

Arroser de bouillon, saupoudrer de sucre et de sel. Couvrir et étuver les légumes à petit feu jusqu'à ramollissement.

2 Pour le glaçage, réduire le mouillement à découvert jusqu'à consistance sirupeuse.

Remuer de façon à enrober les légumes de cette glace. Rectifier l'assaisonnement à

l'aide de sel et de poivre. Dresser sur des assiettes chaudes et parsemer de ciboulette.



ORGE PERLÉ ET POIREAU À L'ÉTUÉE

240 g	d'orge perlé
	beurre pour faire revenir
250 g	de poireau, paré et coupé en rondelles
2 dl	de vin blanc ou de bouillon
1 cc	de jus de citron
1 l	d'eau ou de bouillon
30 g	de beurre

80 g de gruyère

sel

poivre

1 Faire revenir l'orge dans le beurre. Ajouter le poireau, mélanger. Mouiller avec le vin blanc ou le bouillon ainsi que le jus de citron, étuver brièvement.

2 Mouiller avec l'eau et le bouillon, mijoter 30-40 min à couvert, à petit feu en remuant de temps en temps.

3 Incorporer le beurre et le fromage, rectifier l'assaisonnement.