

Technique: blanchir

Blanchir signifie plonger des aliments quelques instants dans un liquide salé bouillant. Il s'agit la plupart du temps de la première étape d'une préparation culinaire, comme celle des paupiettes de chou farcies, par exemple.

Définition

Selon le Petit Robert, blanchir signifie, en matière culinaire, «passer à l'eau bouillante pour ôter l'âcreté». Cette méthode est notamment utilisée pour les paupiettes. On y a également parfois recours pour des aliments destinés à être congelés, afin de tuer les enzymes. Enfin, on blanchit parfois des os à moelle dans un bouillon.

Blanchir les légumes, afin de les ramollir

Par exemple le chou vert frisé ou autre chou, la laitue.

Porter à ébullition une abondante quantité d'eau et saler. Plonger les légumes dans le liquide frémissant et cuire brièvement à découvert. Sortir les légumes à l'aide d'une écumoire et poursuivre la préparation.

■ Si les légumes doivent attendre avant d'être accommodés, les plonger immédiatement dans de l'eau glacée, afin de mieux préserver leurs substances nutritives.

Blanchir les légumes, afin de les cuire

Par exemple les pois mange-tout, les haricots verts fins, les épinards, les petits pois frais.

Porter à ébullition une abondante quantité d'eau et saler. Plonger les légumes dans le liquide frémissant et cuire durant une minute environ à découvert. Jeter l'eau et poursuivre immédiatement la préparation.

■ Passer les légumes au beurre, rectifier l'assaisonnement et servir immédiatement. Ou, s'ils doivent attendre, les plonger brièvement dans de l'eau glacée, afin qu'ils gardent leur jolie couleur verte et leurs substances nutritives.

Blanchir les légumes, afin de leur enlever leur amertume

Par exemple le poireau, le fenouil, le chou vert, le céleri.

Porter à ébullition une abondante quantité d'eau et saler. Plonger les légumes dans le liquide frémissant et cuire brièvement à découvert. Jeter l'eau et poursuivre immédiatement la préparation.

■ Utiliser l'eau du blanchiment pour préparer un bouillon, vous conserverez ainsi tous les nutriments des légumes.

Blanchir les tomates, afin de les peler plus facilement

Porter à ébullition une abondante quantité d'eau. Plonger les tomates dans le liquide frémissant et cuire brièvement à découvert. Sortir les tomates à l'aide d'une écumoire et les peler.

■ Plonger immédiatement les tomates pelées dans de l'eau glacée. Leur pulpe restera ainsi ferme et sera plus facile à tailler en dés.

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

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

Paupiettes de chou farcies

Pour 4 personnes

beurre pour le plat

8 belles feuilles de chou vert

farce:

beurre pour étuver

250 g d'oignons taillés en julienne

1 gousse d'ail finement hachée

300 g de veau haché

400 g de tomates pelées et égrenées

100 g de gruyère râpé

2 cs de persil haché

sel, cannelle et piment
de Cayenne

flocons de beurre

1 Blanchir les feuilles de chou dans une quantité abondante d'eau bouillante salée. Les sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire et les plonger dans de l'eau glacée. Aplatir les côtes médianes en les coupant transversalement en deux.

2 Farce: faire suer les oignons et l'ail dans le beurre. Ajouter la viande hachée et faire revenir. Incorporer les tomates et réduire le tout jusqu'à consistance épaisse. Laisser légèrement refroidir. Ajouter le fromage et le persil. Rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel, de cannelle et de piment de Cayenne.

3 Garnir les feuilles de chou de farce, enrouler et déposer les paupiettes dans un plat à gratin beurré. Parsemer de flocons de beurre et cuire durant 15 minutes environ au four

préchauffé à 160 °C. Entre-temps, badigeonner les paupiettes de beurre fondu.

4 Pour servir, couper les paupiettes en deux, les dresser sur des assiettes chaudes et les accompagner de sauce tomate.

