

Cuisson des légumes à l'étuvée.

Préambule :

Cette cuisson des légumes à l'étuvée est une des bases de la cuisine végétariennes.

En effet elle garantit un résultat savoureux, bien plus satisfaisant que la cuisson à l'eau ou à la vapeur et diététique puisque la seule matière grasse utilisée est de l'huile d'olive (en quantité raisonnable !)

Le principe de cette méthode est de cuire tous les légumes choisis en semble dans un même récipient à fond épais avec un couvercle.

L'intérêt réside dans le fait qu'il y a une mutualisation des saveurs entre les différents légumes.

Ces saveurs seront renforcées en faisant cuire ces légumes sur une base d'huile d'olives , oignons , épices.

Les légumes comportant naturellement une quantité d'eau suffisante (en moyenne 80 %) **il ne sera pas nécessaire d'apporter de l'eau complémentaire.**

Recette :

Nota : Il faut faire en sorte d'ajuster la taille du récipient à la qté de légumes (ou l'inverse !) afin qu'il y ait le moins possible de vide au dessus des légumes (sous le couvercle)

On peut prendre un mélange de n'importe quels légumes.

Prenons par exemple un mélange poireaux, carottes , pommes de terre et chou

Préparer chaque légume en les coupant en morceaux de taille homogène

Dans le récipient verser 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive , ajouter les oignons émincés, les épices (cumin, curry ...) l'ail, sel poivre. Faire revenir (avec un couvercle) 10 à 15 mn à feu moyen/doux. Il n'est pas utile de remuer.

Verser les poireaux découpés sur les oignons puis les carottes, les pommes de terre et les choux.

Le principe est d'empiler les couches de légumes en commençant par les légumes les plus durs dans le fond. Ici on a fait une exception pour les poireaux qui viennent compléter les oignons.

Faire chauffer votre récipient (avec le couvercle) à feu moyen dans un 1^{er} temps jusqu' à ne plus pouvoir laisser votre paume de main sur le couvercle.

A ce moment réduire la température de cuisson à feu doux et laisser cuire environ 30 mn.

Ce temps est à ajuster suivant le mélange de légumes choisis.

Bon appétit !