

« Le glaçage »

Ou comment réussir parfaitement la cuisson des légumes

Généralités :

Tous les légumes, qu'il s'agisse de légumes verts ou de féculents, contiennent une certaine quantité de glucides complexes.

Pour les féculents par exemple, il s'agit principalement de l'amidon mais les légumes verts contiennent également plusieurs catégories de glucides.

Ces glucides qui donnent un goût sucré aux légumes crus, perdent leur pouvoir édulcorant en cuisant. C'est pourquoi il est nécessaire de compenser cette perte en ajoutant un peu de sucre à la cuisson. Ainsi, le délicieux goût sucré sera préservé.

L'osmose :

A l'occasion d'une cuisson dans l'eau bouillante salée, se produisent plusieurs réactions chimiques dont un important échange entre le légume et l'eau bouillante salée.

Les saveurs et les nutriments du légume sont enfermés dans des cellules.

Les parois qui sont en cellulose, éclatent à l'occasion de la cuisson à l'eau bouillante.

Les nutriments s'en échappent pour donner tout leur goût à l'eau et par dépression, l'eau s'infiltré à l'intérieur des cellules.

Le résultat : des légumes qui ont le goût d'eau et de l'eau qui a le goût des légumes.

Nous sommes ici dans le principe du bouillon de légumes.

Il est évident que lorsque nous faisons cuire des légumes pour les déguster en accompagnement d'un plat, nous apprécions que ceux-ci conservent leur saveur et leur couleur initiales,

Or très souvent nous assistons à des cuissons à l'eau ou à la vapeur et nous retombons donc dans le schéma précédent..... !

Il faut donc éviter cette perte de saveur et retrouver le même plaisir de croquer par exemple dans une carotte nouvelle crue et si sucrée, en mangeant la même carotte, cette fois cuite et pourtant toujours aussi goûteuse et colorée.

Comment faire pour cuire un légume en lui conservant sa saveur et sa couleur ??

Après avoir épluché, lavé et taillé les légumes, les placer dans une poêle sans surcharger la quantité.

Selon la densité du légume, ajouter plus ou moins d'eau, un voile de sel, un voile de sucre (qui va compenser la perte à la cuisson) et du beurre ou de l'huile d'olive.

Si les légumes sont destinés à être dégustés chauds, le beurre convient parfaitement.

En revanche, si les légumes sont servis froids, l'huile d'olive est plus adaptée car le beurre fige en refroidissant ce qui rend l'aspect et la dégustation moins agréables.

Couvrir hermétiquement et placer sur feu vif jusqu'à ébullition.

La cuisson va se faire dans un premier temps à l'étouffé, aucune perte de saveur puisque même s'il y a échange, ce dernier s'opère dans une très petite quantité de liquide qui de toute façon va repénétrer dans le légume en fin de cuisson.

Ce mode cuisson est très rapide, en piquant avec la pointe d'un couteau ou une fourchette, vérifier le stade de cuisson et lorsque la résistance commence à diminuer, retirer le couvercle afin que le reste d'eau s'évapore et que ne persistent que les sucs du légume (cellulose fondue, pectine, chlorophylle).

A ce stade, conserver le feu vif et enrober les légumes de leurs sucs, et de la matière grasse jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Etaler sur une plaque pour refroidir ou servir immédiatement ces superbes légumes gorgés de couleurs et de saveurs.