



Légumes à l'étuvée



Principe

La cuisson à l'étuvée se fait avec très peu d'eau et de matière grasse, dans une casserole bien fermée et qui diffuse bien la chaleur. Les légumes dégagent de la vapeur, qui reste en circuit fermé dans la casserole et fait qu'il cuisent alors dans leur propre jus, où leurs saveurs se concentrent (Stéphane Lagorce, Fénot, et Héliadore 2011).

C'est une cuisson de référence pour les légumes (Stéphan Lagorce, Fénot, et Czerw 2017) (Un plus bio 2018), plus encore dans une alimentation à faible impact climatique : économe en énergie, elle préserve les qualités nutritionnelles et gustatives (Burgess et Glasauer 2005) tout en demandant peu d'attention, peu d'effort. Les légumes cuits ainsi sont tendres et goûteux, prêts à être associés à un féculent et une source de protéines pour un plat complet.

Restes ?

Ce n'est pas une préparation qui utilise des restes.

Nombre de convives ?

La quantité préparée va dépendre de la taille de la casserole. Pour des quantités importantes, deux casseroles peuvent être utilisées en parallèle, ou successivement (une première moitié des légumes est consommée lors du repas, pendant que la deuxième moitié finit de cuire, par exemple).

Équipement

Pour bien réussir cette cuisson, il vaut mieux avoir un matériel adapté. Il faut une casserole qui :

- ferme hermétiquement avec un couvercle légèrement bombé (pour maintenir la vapeur en circuit fermé),
- ait un fond assez épais (pour éviter que les aliments ne brûlent en début de cuisson, car il y a très peu de liquide dans la casserole à ce moment-là),
- soit remplie aux 3/4 ou complètement par la quantité de légumes à cuire (si la casserole n'est pas suffisamment remplie, les légumes ne dégageront pas assez de vapeur et cuiront finalement par contact avec le fond de la casserole).

Un couvercle en verre peut être utile pour voir où en est la cuisson sans ouvrir la casserole (et laisser la vapeur s'échapper). Avec l'habitude, on peut anticiper et éteindre le feu une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, pour bénéficier de l'inertie thermique et économiser de l'énergie.

Un matériel qui répond à ces critères permet une cuisson pratiquement sans surveillance.

Équilibre

Il s'agit d'une cuisson de base, pas d'un plat en soi. Les légumes à l'étuvée pourront être utilisés tels quels avec de la volaille, des dés de tofu ou un œuf, ou pour réaliser une tarte, une omelette, une purée...

Exemples / inspiration

La cuisson à l'étouffée est idéale pour redécouvrir la saveur des légumes et l'association simple d'un légume avec une herbe ou une épice.

En fonction de ses goûts personnels, on peut juger qu'elle ne convient pas à tous les légumes et que certains sont meilleurs avec des cuissons plus courtes ou crus (par exemple, les choux blancs ou rouges, céleri-branche, épinard, champignon... que l'on préférera sauter), à plus haute température (aubergine, poivron... que l'on préférera rôtir) ou plus longue (chou vert, champignon... que l'on préférera braiser).

Selon la saison, on pourra tester :

Automne :

Betterave : avec anis, fenouil, baies roses, fenugrec, piment, raifort

Courge butternut : avec cannelle, quatre-épices, citron

Un mélange de légumes : courge butternut, épinards et champignons, avec des graines de fenouil, de l'ail et du thym (Daveau, Luzeau, et Baranger 2014).

Hiver :

Chou rouge : jus d'agrumes, vinaigres, miel, sucres

Poireau : noix de muscade, curry, cardamome, gingembre, anis, pavot, fenouil

Navet : muscade, sucre roux, romarin, thym, sauge, origan, cacahuète

Un mélange de légumes : poireau et céleri-rave, avec un peu de purée de noisette à la fin (Daveau, Luzeau, et Baranger 2014).

Printemps :

Petits pois : avec oignons nouveaux, laitue, estragon, cerfeuil, asperges

Carotte : avec curry, cumin, aneth, menthe, laurier

Un mélange de légumes : des légumes nouveaux, par exemple carottes, oignons, petits pois, navets, pommes de terre (Daveau, Luzeau, et Baranger 2014)

Été :

Courgette : avec ail, thym, basilic, romarin, cumin, cardamome, amande

Tomate : avec oignon, échalote, ail, céleri-branche, laurier, fenouil, anis, thym

Blette : avec champignon, tomate, thym, ail, laurier, sauge

Sources

Association Les Anges Jardins. 2012. « Manuel de cuisine pour tous ».

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous>.

Burgess, Ann, et Peter Glasauer. 2005. *Guide de nutrition familiale*. Rome: FAO.

Daveau, Gilles, Clément Luzeau, et Laurent Baranger. 2014. *Le manuel de cuisine alternative*. Arles: Actes Sud.

Lagorce, Stéphane, Éric Fénot, et Guillaume Czerw. 2017. *Traité de miamologie: l'étude des disciplines nécessaires aux gourmands*. Paris: Thermostat 6 éditions.

Lagorce, Stéphane, Éric Fénot, et Héliadore. 2011. *Le guide Hachette des légumes*. Paris: Hachette pratique.

Un plus bio. 2018. *Je veux manger comme à la cantine bio ! les 50 recettes préférées des enfants*. Facile & bio. Mens: Terre vivante.

Légumes à l'étuvée – Fiche pratique

Durée

Préparation : entre 10 minutes (si l'on dispose d'un robot pour trancher) et une demi-heure (si l'on n'a qu'un couteau)

Cuisson : prévoir une demi-heure

Ingrédients

La simplicité de la préparation demande des légumes de bonne qualité, de saison.

Le tableau indique les quantités correspondant à un certain nombre de portions individuelles. Ces portions peuvent correspondre au nombre de convives pour un ou plusieurs repas (par exemple, un repas de quatre personnes, ou quatre repas d'une seule personne).

Ingrédient	Nombre de portions									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Légume (un, ou plusieurs différents)	150g	300g	450g	600g	750g	900g	1050g	1200g	1350g	1500g
Herbes et épices (facultatif)	1 càc	1 càc	2 càc	2 càc	3 càc	3 càc	4 càc	4 càc	5 càc	5 càc

Préparation

Que faire ?	Pourquoi ?
Nettoyer les légumes : laver, et brosser (s'ils sont biologiques) ou éplucher (s'ils ne sont pas biologiques ou si la peau est très épaisse).	Les pesticides ont tendance à se concentrer dans la peau des légumes (Association Les Anges Jardins 2012).
Si l'on utilise plusieurs légumes différents, prévoir de les réserver avant cuisson dans des récipients (assiettes) différents, ou de les préparer dans l'ordre où ils seront disposés dans la casserole.	Les légumes seront disposés dans la casserole en couches homogènes pour tenir compte de leur vitesse de cuisson et de leur teneur en eau.
Émincer les légumes en morceaux relativement petits (moins de 1 cm) et de même taille.	Plus les morceaux sont petits, plus la cuisson est rapide et plus les arômes se diffusent (Stéphan Lagorce, Fénot, et Czerw 2017). Des morceaux de même taille cuiront à la même vitesse. Si les morceaux sont de taille inégale, certains seront trop cuits et d'autres pas assez (Stéphan Lagorce, Fénot, et Czerw 2017).
Déposer un peu d'huile d'olive au fond de la casserole. Ajouter les herbes et épices.	Il faut quand même un peu de matière grasse pour éviter de brûler les légumes en début de cuisson. Il est plus logique d'ajouter herbes et épices au début, puisque la casserole ne sera ensuite plus

	ouverte jusqu'à la fin de la cuisson.
<p>Si l'on doit cuire plusieurs légumes différents, les disposer dans la casserole, en respectant l'ordre suivant (Daveau, Luzeau, et Baranger 2014) :</p> <p>Au fond, les bulbes, Au-dessus les fruits, Au-dessus, les racines, Au-dessus, les tiges et feuilles.</p>	<p>Les bulbes gagnent à bien cuire pour diffuser leurs arômes (oignon, fenouil, poireau...), les fruits vont rapidement produire de la vapeur (tomates, courges, courgettes...), les racines cuisent relativement lentement (carotte, navet, betterave, céleri...), les tiges et feuilles cuisent beaucoup plus vite (épinard, chou, champignon...).</p>
<p>Si l'on ne cuit que des légumes-racines, il peut être utile d'ajouter un demi-verre ou un verre d'eau dans la casserole.</p> <p>Si l'on veut parfumer avec du laurier, il faut également ajouter de l'eau pour que les feuilles puissent tremper dedans.</p>	<p>Les légumes-racines sont peu aqueux, un ajout d'eau permet d'avoir suffisamment de vapeur pour la cuisson.</p> <p>Les arômes de laurier ont besoin de l'eau pour se diffuser.</p>
<p>Fermer la casserole, mettre à cuire à feu doux (environ la moitié de la puissance disponible).</p>	<p>Cela évite de brûler les légumes en les cuisant par contact avec le fond trop chaud de la casserole.</p>
<p>Lorsque la casserole est bien chaude et que la vapeur s'est bien formée, on peut baisser le feu (d'une gradation). Si l'on doit ouvrir pour voir l'avancement de la cuisson, veiller à ce que l'eau du couvercle retombe bien dans la casserole, et limiter les ouvertures au minimum.</p>	<p>Ouvrir la casserole amène la vapeur à s'échapper, ce qui gêne la cuisson.</p>
<p>La cuisson est terminée lorsque la pointe d'un couteau s'enfonce facilement dans un morceau du légume le plus lent à cuire.</p> <p>Si l'on veut ajouter des herbes fraîches ou de la purée d'oléagineux (amande, noisette, cacahuète...), c'est le moment de le faire.</p>	