



Assiette mijotée



Principe

Cette préparation consiste à faire cuire les aliments à couvert dans un liquide de cuisson bien aromatisé, par des légumes, des herbes, des épices, ou un liquide autre que l'eau (vin, bière, cidre, bouillon, jus de fruit...).

Attention : c'est une cuisson longue pour certaines viandes, mais ce ne sera pas le cas ici !

Lorsque l'on prépare de la volaille, elle convient pour les morceaux de taille intermédiaire : cuisses, pilons, ou petite volaille de moins d'un kilogramme. Pour les morceaux plus gros (masse supérieure à un kilogramme), la cuisson au four est préférable, et pour les morceaux plus petits, une cuisson brève, à la poêle, à la plancha ou au wok est préférable.

Sans volaille, c'est ainsi que l'on prépare par exemple le risotto (avec ajout de vin blanc ou de bouillon) et les soupes (avec ajout de bouillon ou d'eau, ou encore de coulis de tomates).

Restes ?

Il est possible d'utiliser des restes dans les soupes.

Nombre de convives ?

Elle est adaptée à un nombre variable de convives. Les volailles préparées ainsi et les soupes se réchauffent facilement à la casserole, ce qui est intéressant pour préparer plusieurs repas en une seule fois pour une ou deux personnes (Delcourt 2021). Le risotto se réchauffe moins bien.

Équipement

Ce mode de cuisson demande des casseroles de grande taille, puisqu'une quantité parfois importante de liquide est ajoutée aux ingrédients eux-mêmes. Si nécessaire, il est possible de répartir la préparation en deux casseroles.

Pour la cuisson, il faut une cocotte (c'est-à-dire une casserole en fonte) ou une grande casserole avec une bonne inertie thermique et un couvercle qui ferme bien.

Les légumes doivent être découpés finement pour que leurs arômes se diffusent bien. Des instruments de coupe permettant cela sont nécessaires (bon couteau à légumes, mandoline, robot).

Toutes saisons – Risotto aux champignons

Cuisson au vin blanc ou au bouillon

Durée

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions					
	1	2	3	4	5	6
Riz à risotto (<i>arborio</i> , <i>carnaroli</i> , ou <i>vialone nano</i>)	70g	140g	210g	280g	350g	420g
Champignons : de Paris, pleurote, chanterelle, shiitaké. Si possible, parfumer le bouillon avec quelques cèpes secs que l'on ajoutera aussi au risotto.	100g	200g	300g	400g	500g	600g
Oignon	1/2	1/2	1	1	2	2
Bouillon de légumes	20cl	30cl	40cl	50cl	60cl	70cl
Vin blanc	10cl	10cl	20cl	20cl	30cl	30cl
Huile d'olive	Pour la cuisson et la finition					

Variantes : avec des asperges, des blettes, des courgettes (ajouter de l'ail avec l'oignon), des épinards, du fenouil, du poireau, des petits pois, ou du potimarron ou de la courge butternut (ajouter de la sauge avec l'oignon), dans les mêmes quantités que les champignons.

Le vin blanc apporte une touche d'acidité caractéristique de ce plat. Il peut être omis, mais le résultat est plus fade.

Préparation

Quoi ?	Pourquoi ?
Éplucher l'oignon, l'émincer finement. Laver puis émincer les champignons.	
Dans une casserole (qui ne servira que pour le bouillon), porter le bouillon à ébullition à couvert. Le garder au chaud.	L'ajout de bouillon froid perturberait la cuisson du risotto en le refroidissant.
Dans une grande casserole à fond épais ou une grande poêle épaisse à bords hauts, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter le riz, mélanger. Remuer jusqu'à ce que le riz devienne translucide.	
Ajouter le vin blanc, attendre une minute (pour laisser l'alcool s'évaporer), et ajouter les	Il est important de remuer pour enlever progressivement la pellicule d'amidon qui

champignons, puis une louche de bouillon. Couvrir. Remuer de temps en temps.	entoure le riz et donner au risotto sa consistance crémeuse.
Quand le bouillon a été absorbé, ajouter une nouvelle louche. Couvrir à nouveau, mais remuer de temps en temps. Recommencer pendant environ 20 minutes.	L'ajout progressif du bouillon produit une cuisson lente, qui donne au risotto sa consistance.
Pendant ces opérations, on peut préparer un substitut végétal de parmesan : par personne, mixer 12 noix de cajou avec 1 cerneaux de noix de Grenoble, et ajouter une pointe de levure maltée ou levure de bière.	
La cuisson est terminée quand le riz est ferme, mais n'est plus croquant. Ajouter une dernière louche de bouillon (ou de l'eau chaude s'il n'y a plus de bouillon), et sortir du feu.	
Ajouter un filet d'huile d'olive.	L'huile contribue à l'onctuosité du plat et en rehausse les saveurs.
Hors du feu, on peut ajouter le substitut végétal de parmesan végétal.	
Servir sans attendre ! Avec le substitut de parmesan, c'est un plat complet. On peut aussi l'accompagner d'œufs ou de volaille.	

Un reste de risotto peut se réchauffer au four à micro-ondes.

On peut aussi incorporer un petit reste à une soupe (par exemple, au potage chinois décrit ci-dessous).

Un plus grand reste peut se transformer en « risotto à la poêle » : en fonction de la quantité de risotto, battre 1 à 4 œufs en omelette. Faire chauffer de l'huile dans une poêle, y verser le risotto et le répartir avec une spatule. Y verser les œufs. Le laisser former une croûte sur feu modéré, sans brûler. Puis le retourner à l'aide d'une assiette, et recommencer sur l'autre face. Ce risotto se sert comme une galette, avec du substitut de parmesan et une salade ou des légumes cuits en accompagnement.

D'après (Schiellein, 2006)

Toutes saisons – potage chinois de légumes, tofu et pâtes

Cuisson à l'eau ou au bouillon

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions					
	1	2	3	4	5	6
Poireau (ou oignon, fenouil ou céleri)	100g	200g	300g	400g	500g	600g
Carotte (ou betterave ou chou-rave)	100g	200g	300g	400g	500g	600g
Facultatif : verdure (fanés de radis avec les radis, vert de blettes, fanés de navets, ou chou chinois ou petsaï)	100g	200g	300g	400g	500g	600g
Champignons (de Paris ou shiitaké)	4	8	12	16	20	24
Gousse d'ail (petite)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (à défaut, en poudre)	2cm	4cm	6cm	8cm	10cm	12cm
Tofu ferme	20g	40g	60g	80g	100g	120g
Vermicelles (classiques, ou un reste de pâtes ou de riz)	50g	100g	150g	200g	250g	300g
Eau (si on en a, bouillon végétal ou de volaille)	0,3l	0,6l	0,9l	1,2l	1,5l	1,8l
Sauce soja (à défaut, une pincée de sel)	1 càs	2 càs	3 càs	4 càs	5 càs	6 càs
Facultatif : coriandre fraîche, ciboulette, ou épice cinq parfums	2 brins / 1 càc	4 brins / 2 càc	6 brins / 3 càc	8 brins / 4 càc	10 brins / 6 càc	12 brins / 8 càc

Dans ce potage, le goût de l'ail est assez prononcé. On peut l'atténuer en versant de l'œuf battu en omelette dans le potage en fin de cuisson (compter un œuf par personne). Le résultat est un potage un peu crémeux. On peut également en mettre un peu moins. Dans ce cas, le résultat est beaucoup plus fade.

Préparation

Quoi ?	Pourquoi ?
Nettoyer les légumes : laver, et brosser (s'ils	Les pesticides ont tendance à se concentrer dans

<p>sont biologiques) ou éplucher (s'ils ne sont pas biologiques ou si la peau est très épaisse). Ôter les parties terreuses des champignons, les rincer et les émincer. Éplucher et hacher l'ail. Le réserver.</p>	<p>la peau des légumes.</p>
<p>Découper les légumes assez finement, râper grossièrement ceux qui s'y prêtent (carottes, céleri, betterave, chou-rave, fenouil).</p>	<p>Plus les morceaux sont petits, plus les arômes se diffusent. Ici, on veut qu'ils parfument le jus de cuisson.</p>
<p>Faire chauffer un peu d'huile dans la casserole et y faire revenir les morceaux de légumes et le gingembre. Réserver l'ail.</p>	<p>Cela crée des arômes de cuisson.</p>
<p>Ajouter le bouillon froid, couvrir, et porter à ébullition pendant 10 minutes. Pendant ce temps, rincer et effeuiller la coriandre ou ciseler la ciboulette.</p>	<p>Le départ à froid permet aux composés d'arômes de passer dans l'eau et de la parfumer. Les arômes sont distillés avec la vapeur et la préparation perd en goût, c'est pourquoi il est important de couvrir pour éviter la perte aromatique. Attention : la cuisson par ébullition est très rapide, il n'est pas utile de sur-cuire les légumes. Ne pas oublier la casserole sur le feu !</p>
<p>Ajouter le tofu, les vermicelles, l'ail et s'il y en a, l'épice cinq parfums. Laisser cuire encore 5 minutes à couvert. Le potage est prêt quand les vermicelles sont cuits.</p>	<p>L'ail n'est ajouté qu'à la fin pour conserver sa saveur piquante.</p>
<p>Servir avec les fines herbes. La présence de vermicelles et de tofu en fait un plat complet.</p>	

D'après #

Automne et hiver – borsch, soupe de légumes d’hiver en morceaux

Cuisson à l’eau et au coulis de tomates

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions					
	1	2	3	4	5	6
Oignons	1	1	1	2	2	2
Carottes (moyenne ou petite)(ou navets, rutabagas ou panais)	1	1	1	2	2	2
Betteraves crues	1	2	2	3	4	4
Chou vert ou blanc	100g	100g	200g	200g	300g	300g
Eau	0,3l	0,6l	0,9l	1,3l	1,6l	2l
Feuilles de laurier	1	1	2	2	3	3
Clous de girofle (facultatif)	1	2	3	4	5	6
Graines de coriandre (facultatif)	1/2 càc	1/2 càc	1/2 càc	1 càc	1 càc	1 càc
Baies de genièvre (facultatif)	1/2 càc	1/2 càc	1/2 càc	1 càc	1 càc	1 càc
Pommes de terre	1	2	3	4	5	6
Coulis de tomates ou tomates concassées	200g	200g	300g	300g	400g	400g
Jus de citron ou vinaigre	1 càc	1 càc	2 càc	2 càc	1 càc	1 càc
Aneth séché	1/2 càc	1/2 càc	1/2 càc	1 càc	1 càc	1 càc
Huile d’olive ou de tournesol	Pour la cuisson					

Préparation

Quoi ?	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 carottes, les betteraves et les pommes de terre. Éplucher l’oignon.	Les pesticides ont tendance à se concentrer dans la peau des légumes.

Enlever les feuilles extérieures puis rincer le chou.	
Râper grossièrement les carottes, les betteraves et les pommes de terre. Émincer le chou. Éplucher et émincer l'oignon.	Plus les morceaux sont petits, plus les arômes se diffusent. Ici, on veut qu'ils parfument le jus de cuisson.
Dans une casserole d'une taille adaptée à la cuisson des pommes de terre, déposer les clous de girofle, les graines de coriandre, les baies de genièvre et les feuilles de laurier. Ajouter les pommes de terre. Verser l'eau, porter à ébullition à couvert et laisser cuire à couvert 5 minutes.	Le départ à froid permet aux composés d'arômes de passer dans l'eau et de la parfumer. Les arômes sont distillés avec la vapeur et la préparation perd en goût, c'est pourquoi il est important de couvrir pour éviter la perte aromatique. Attention : la cuisson par ébullition est très rapide, il n'est pas utile de sur-cuire les légumes. Ne pas oublier la casserole sur le feu !
Pendant ce temps, dans une grande casserole d'une taille suffisante pour recueillir tous les ingrédients (y compris les pommes de terre et leur eau), faire chauffer un peu d'huile et y faire revenir l'oignon, les carottes, le chou et les betteraves. Arroser les betteraves du jus de citron ou du vinaigre.	Cela crée des arômes de cuisson. Le jus de citron et le vinaigre conservent à la betterave sa couleur.
Ajouter alors les tomates (en coulis ou concassées avec les légumes), puis ajouter aussi les pommes de terre et leur eau de cuisson avec les épices.	Si la casserole est trop petite, on peut ajouter seulement les tomates et une partie de l'eau, et réserver les pommes de terre pour le moment de servir.
Laisser cuire 15 à 20 minutes. Les légumes doivent être tendres à fondants. En fin de cuisson, ajouter l'aneth.	
Servir bien chaud. En doublant les quantités de pommes de terre et ajoutant du tofu au moment de faire revenir les légumes ou deux œufs durs par personnes au moment de servir ou une portion de volaille, on obtient un plat complet.	

D'après #

Automne et hiver - Poulet à l'orange

Cuisson au jus d'orange

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes (compter une heure pour un kilogramme de volaille)

Ingrédients

Ingrédient	Nombre de portions					
	1	2	3	4	5	6
Poulet (cuisse ou morceaux d'une volaille entière)	1	2	3	4	5	6
Oranges à jus (à défaut, jus d'orange, 1/2 verre par portion)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Thym ou romarin	1/2 càc	1 càc	1,5 càc	2 càc	2,5 càc	3 càc
Feuilles de laurier	1	1	2	2	3	3
Légumes (facultatif, mais pratique!) au choix : betteraves, carottes, céleri, chou blanc, chou rouge, endives, ou fenouil.	150g	300g	450g	600g	750g	900g
Huile d'olive	1 càs	2 càs	3 càs	4 càs	5 càs	6 càs

Préparation

Quoi ? (Lagorce, Fénot, et Wyart 2015)	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.
Découper les légumes en petits morceaux.	La température de cuisson de la volaille est plus basse que celle des légumes. Pour une cuisson homogène de l'ensemble, il faut que les légumes soient finement découpés.
Éplucher et hacher l'ail.	
Faire chauffer l'huile d'olive dans la cocotte, et lorsqu'elle est bien chaude, y faire dorer les morceaux de volaille. On peut ajouter les herbes et épices à ce moment-là. Baisser le feu et cuire 10 minutes à couvert.	Cela crée des arômes de cuisson.
Pendant ce temps, presser les oranges pour	

recueillir le jus. Le réserver.	
Enlever la volaille et la réserver.	
Déglacer : ajouter un tout petit peu d'eau et gratter avec une spatule en bois pour décoller les petits morceaux de volaille et les sucs accrochés au fond de la casserole.	Le déglçage est très utile : il diffuse les arômes de cuisson et facilite beaucoup la vaisselle.
Ajouter les légumes.	
Remettre la volaille dans la casserole.	
Ajouter le jus d'orange.	
Fermer soigneusement le couvercle. Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.	Le liquide de cuisson, qui va donner la sauce, ne doit pas s'évaporer.
La cuisson est terminée lorsqu'un couteau piqué dans la volaille ne montre plus de rose, mais du blanc, et lorsqu'un couteau piqué dans les légumes s'y enfonce facilement.	La volaille demande à être cuite à cœur.
Sur feu éteint, on peut laisser le jus réduire encore un peu à découvert pendant quelques minutes.	
Servir, par exemple avec du riz, de la semoule ou du boulgour. S'il y a des légumes, on obtient un plat complet.	

Variantes : on peut remplacer le jus d'orange par du vin blanc ou du coulis de tomates, et adapter le choix du légume.

Pour le vin blanc (20 à 30cl pour 4 portions) : blette, carotte, céleri, champignon, endive, fenouil, pâtisson, ou poireau.

Pour le coulis de tomates (400g pour 4 portions) : blette, carotte, céleri, champignon, chou-fleur, courgette, courge butternut, potimarron, ou poivron. Réduire un peu la quantité de légumes pour tenir compte de l'apport des tomates.

Volaille mijotée – fiche pratique

Durée

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes (compter une heure pour un kilogramme de volaille)

Ingrédients

Cette préparation fait intervenir plusieurs arômes différents : sucs de cuisson de la volaille, arômes des légumes, arômes des herbes et épices, arômes du liquide de cuisson s'il est autre que de l'eau. Il faut veiller à bien appairer les herbes et épices avec le liquide de cuisson.

Certains légumes contribuent tout particulièrement au développement des saveurs :

- oignon et échalote,
- carotte,
- céleri,
- poireau,
- fenouil (Lagorce, Fénot, et Wyart 2015).

La tomate et les champignons sont aussi des légumes qui relèvent beaucoup de préparations (Delcourt, 2021).

Il peut être intéressant d'associer deux légumes, un de ceux-ci, et un autre, qui se compléteront.

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).

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

Ingrédient	Nombre de portions					
	1	2	3	4	5	6
Volaille	150g	300g	450g	600g	750g	900g
Oignon (moyen)	0,5	1	1,5	2	2,5	3
Légumes (si possible, deux différents)	150g	300g	450g	600g	750g	900g
Herbes et épices (souvent ail, thym, laurier)	1 càc	1 càc	2 càc	2 càc	3 càc	3 càc
Liquide pour la cuisson (eau ou alcool)	7,5cl	15 cl	25cl	35cl	40cl	50cl

Pour des quantités supérieures à 900g-1kg, la cuisson au four est plus indiquée

Préparation

Quoi ? (Lagorce, Fénot, et Wyart 2015)	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.

Découper les légumes assez finement.	Plus les morceaux sont petits, plus les arômes se diffusent. Ici, on veut qu'ils parfument le jus de cuisson.
Faire chauffer un peu d'huile adaptée à la cuisson dans la cocotte, et lorsqu'elle est chaude, y faire dorer les morceaux de volaille. On peut ajouter les herbes et épices à ce moment-là.	Cela crée des arômes de cuisson.
Enlever la volaille et la réserver.	
Déglaçer : ajouter un tout petit peu d'eau et gratter avec une spatule en bois pour décoller les petits morceaux de volaille et les sucs accrochés au fond de la casserole.	Le déglçage est très utile : il diffuse les arômes de cuisson et facilite beaucoup la vaisselle.
Ajouter les légumes. On peut ajouter les herbes et épices à ce moment-là.	
Remettre la volaille dans la casserole.	
Ajouter le liquide pour la cuisson (environ un quart de la masse totale). On peut ajouter les herbes et épices à ce moment-là.	
Fermer soigneusement le couvercle.	Le liquide de cuisson, qui va donner la sauce, ne doit pas s'évaporer.
La cuisson est terminée lorsqu'un couteau piqué dans la volaille ne montre plus de rose, mais du blanc, et lorsqu'un couteau piqué dans les légumes s'y enfonce facilement.	La volaille demande à être cuite à cœur.

Sources

- Delcourt, Marie. 2021. *Méthode de cuisine à l'usage des personnes intelligentes*. Paris: Les Belles Lettres. <http://sbiproxy.uqac.ca/login?url=https://international.scholarvox.com/book/45008406>.
- Lagorce, Stéphan, Éric Fénot, et Rémi Wyart. 2015. *Traité de miamologie: l'étude des disciplines nécessaires aux gourmands*. 2e éd. Paris: Thermostat 6 éditions.