

Introduction

Qu'est-ce que la cuisson douce ?

La cuisson à la vapeur douce ne dépasse pas 100 °C (la température de l'eau qui bout et de la vapeur dégagée). Elle est considérée comme chef de file de la cuisson douce (qui ne dégrade pas la qualité des aliments). C'est ce mode de cuisson que nous privilégions dans les recettes de ce livre, en l'accompagnant d'autres techniques (cuisson à l'étouffée, au bain-marie...), mais aussi de « bonnes habitudes », comme ne pas faire surchauffer les graisses, faire attention à l'équilibre nutritionnel général des repas et donner une large place aux végétaux.

De l'importance de la qualité des produits

Nous utilisons des produits frais et biologiques, n'ayant donc pas subi de traitement chimique. Ce choix est très important pour la qualité gustative et la tenue des produits. Il nous permet aussi, pour certaines recettes, d'utiliser l'eau située dans la partie basse du cuit vapeur. En effet, lorsqu'on utilise des aliments traités chimiquement, la vapeur permet de les « nettoyer » ; les particules chimiques tombent dans l'eau située dans la partie basse du cuit vapeur. Il est alors déconseillé d'utiliser cette eau.

Intérêt nutritionnel

Toutes les cuissons génèrent des pertes de nutriments. Cependant, si elles sont bien menées et adaptées aux aliments, les cuissons douces (vapeur douce, étouffée, bain-marie ou cuisson à l'eau) en préservent un maximum. **Plus la cuisson est courte et la chaleur peu élevée, plus les propriétés nutritionnelles sont conservées.**

Les cuissons à la vapeur douce et à l'étouffée, donc sans aucun contact avec l'eau, permettent de conserver les vitamines hydrosolubles. Pour conserver ces vitamines lors de la cuisson de céréales à l'eau, il suffit de prévoir le volume d'eau adapté afin qu'il ne reste pas d'eau excédentaire en fin de cuisson.

Par ailleurs, les cuissons douces offrent aussi l'avantage d'exclure les matières grasses en cours de cuisson. Celles-ci seront ajoutées crues (donc non dénaturées) dans l'assiette.

Intérêt gustatif

Le plaisir est également au rendez-vous ! En effet, **la cuisson douce exhausse les saveurs**. En cuisant plusieurs aliments ensemble, les saveurs se mêlent, mais chaque aliment conserve son identité et sa structure.

Prenons l'exemple de la ratatouille (p. 84) : le résultat est épatant ! Un plat délicieusement parfumé par les aromates, un jus provenant directement des légumes, d'une intensité et d'une fraîcheur incomparables. L'ensemble est éclatant de parfums et de couleurs du Sud, même si l'huile d'olive (restant crue) n'est ajoutée qu'en fin de cuisson.

Outre le goût, ce sont la couleur et la texture des produits qui restent quasi intacts. Ces modes de cuisson doux nous offrent donc un **plaisir sensoriel complet, visuel, gustatif et olfactif**, qui nous connecte directement aux aliments.

Les différents modes de cuisson douce

La cuisson à l'étouffée

La cuisson à l'étouffée s'effectue dans une poêle ou une sauteuse munie d'un couvercle. Elle consiste à cuire lentement des aliments sans ajout d'eau ni de matière grasse. L'eau contenue dans les aliments se transforme en vapeur et la cuisson opère. La marque Baumstal (voir «Matériel» p. 20) la compare à un sauna pour légumes, c'est une bonne image. On privilégie donc les aliments aqueux.

Pour réussir cette cuisson, il est nécessaire **d'utiliser un ustensile de taille adaptée au volume de l'aliment à cuire**. Celui-ci doit remplir au minimum les trois quarts du récipient. En effet, si vous tentez de cuire une poignée de petits pois dans une poêle de 24 cm, la vapeur émise sera insuffisante et vos petits pois vont attacher avant d'être cuits. Par ailleurs, il est important d'utiliser un **matériel de bonne qualité** garantissant l'innocuité et la réussite de cette technique de cuisson. Un peu d'entraînement est également nécessaire pour la maîtriser. Son inconvénient réside dans le fait que l'on ne peut pas s'éloigner et vaquer à d'autres occupations. C'est une cuisson qui se surveille ! On ne peut pas non plus cuire seuls des aliments qui contiennent peu d'eau : céréales, légumes secs,

viande, certains légumes comme les pommes de terre ou les aubergines, les crosnes, les artichauts... il faut alors que ces derniers soient coupés menu et mélangés à des légumes aqueux.

Les étapes de la cuisson à l'étouffée

- Choisir la poêle ou le faitout adaptés au volume des aliments à cuire.
- Laver et couper les légumes (voir encadré p. 12).
- Mettre tous les ingrédients dans le récipient et poser le couvercle.
- Démarrer la cuisson à feu doux.
- Évaluer le temps de cuisson en fonction de la taille des aliments à cuire. Si vous devez soulever le couvercle pour vérifier la cuisson et qu'elle n'est pas terminée, ajoutez un peu d'eau pour compenser la déperdition de vapeur.

Mi-cuite de courgette aux amandes

Cuisson à la vapeur douce et cuisson à l'eau

**Préparation : 15 minutes
(+ trempage 1 nuit)**

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

- * 150 g d'amandes
- * 2 courgettes (400 g)
- * 4 gousses d'ail
- * 100 g de pain sec ou rassis
- * 4 c. à café d'huile d'olive
- * Sel et poivre

À savoir

Cette soupe est délicieuse chaude, mais vous l'apprécierez tout autant bien fraîche, par une belle soirée d'été.

Je me suis inspirée de la recette de l'*ajo blanco* pour cette recette. Les amandes sont attendries dans la partie basse du cuit vapeur, tandis que les courgettes cuisent à la vapeur et restent mi-cuites afin de gagner en saveur. Les gousses d'ail cuites à l'eau parfument quant à elles délicatement cette soupe.

► La veille, couvrez largement les amandes d'eau et, si elles ne sont pas mondées, faites-le après une nuit de trempage. Rincez les amandes et mettez-en quelques-unes de côté pour le service.

► Pelez les courgettes une bande sur deux et coupez-les en dés.

► Pelez et dégermez les gousses d'ail.

► Versez 55 cl d'eau dans la partie basse du cuit vapeur. Ajoutez les amandes et les gousses d'ail. Salez. Lancez la cuisson. Au bout de 10 minutes, ajoutez les courgettes dans la partie haute et poursuivez la cuisson 10 minutes. Les courgettes restent fermes.

► Déposez le pain dans l'eau et laissez-le ramollir pendant 5 minutes.

► Ajoutez les courgettes. Mixez finement la soupe. Rectifiez l'assaisonnement.

► Donnez quelques tours de moulin à poivre dans les assiettes, ajoutez quelques amandes hachées au couteau et terminez par un filet d'huile d'olive.





Poulet au pot et légumes de printemps

Cuisson : à l'étouffée

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 à 6 personnes

- * 1 poulet découpé ou 4 cuisses détachées (pilon + haut de cuisse)
- * 3 navets et leurs fanes
- * 3 carottes et les fanes
- * 2 branches de céleri
- * 1 poireau
- * 2 oignons
- * 3 gousses d'ail
- * 2 branches de thym
- * 2 feuilles de laurier
- * 1 c. à café de graines de coriandre
- * ½ citron coupé en rondelles
- * Sel et poivre du moulin

Pour la sauce

- * 2 louches de bouillon
- * 1 jaune d'œuf
- * 2 c. à soupe de crème (facultatif)

La poule au pot traditionnelle cuit lentement dans un bouillon agrémenté d'un bouquet garni et de légumes. Ici, lors de la cuisson en cocotte à l'étouffée, ce sont les légumes eux-mêmes qui vont rendre leur eau. On alterne les légumes (il est important de mettre des éléments aqueux comme les fanes et les poireaux) et le poulet coupé en morceaux (et non une poule, plus longue à cuire). On gagne en saveur et en vitamines !

► Lavez les légumes, coupez-les en petits morceaux et hachez grossièrement les fanes.

► Dans une cocotte à fond épais, alternez les couches de légumes, de morceaux de poulet et d'aromates. Salez et poivrez au fur et à mesure.

► Lancez la cuisson à feu doux et couvrez la cocotte pendant 20 à 30 minutes selon la taille des morceaux. N'ouvrez pas pendant la cuisson, au risque de laisser s'échapper la vapeur. Si vous le faites pour vérifier la cuisson, ajoutez éventuellement quelques cuillerées d'eau pour remplacer la déperdition de vapeur.

► Une fois le poulet cuit, prélevez deux louches de bouillon.

► Dans une petite casserole, mélangez au fouet le bouillon et le jaune d'œuf sur feu très doux. Une fois la sauce épaissie, ajoutez la crème.

► Servez immédiatement le poulet et les légumes avec cette sauce.

Ratatouille à l'étouffée

Cuisson à l'étouffée

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

- * 4 gousses d'ail
- * 1 poivron
- * 2 courgettes
- * 1 aubergine
- * 1 gros oignon rouge
- * 3 tomates
- * 2 feuilles de sauge
- * 3 brins de sarriette
- * 1 tige de romarin
- * 1 c. à café de graines de coriandre
- * 1 c. à café de graines de fenouil
- * 1 pincée de gros sel
- * Quelques tours de moulin à poivre
- * 1 c. à soupe de concentré de tomate
- * Huile d'olive

Cette ratatouille va cuire sans huile, à température douce et de manière uniforme à condition de respecter les règles de base de la cuisson à l'étouffée : les aliments doivent remplir le volume de la cocotte et être bien tassés. Respectez bien l'ordre des couches : les légumes aqueux au fond vont rendre leur eau et apporter la vapeur nécessaire à la cuisson. Résultat : une ratatouille haute en couleurs et en parfums !

- Détaillez l'oignon en petits dés.
- Concassez les tomates.
- Pelez et émincez les gousses d'ail.
- Détaillez le poivron, les courgettes et l'aubergine en dés.
- Déposez les légumes dans une cocotte en respectant cet ordre et en alternant avec les herbes, les épices, l'ail, le sel et le poivre : lit d'oignon, tomates, poivron, courgettes puis aubergine.
- Tassez bien les légumes qui doivent remplir le volume de la cocotte. Posez le couvercle et démarrez la cuisson à feu doux. Comptez 30 minutes.
- Mélangez en milieu de cuisson. Ajoutez le concentré de tomate en fin de cuisson.
- Servez chaud ou froid et ajoutez un filet d'huile d'olive dans les assiettes.

