



MODES DE CUISSON

CUISSON A L'ÉTUVÉE

EXEMPLE DE JARDINIÈRE DE LÉGUMES

- oignons nouveaux (légumes bulbes)
- carottes (légumes racines)
- courgettes (légumes fruits)
- choux pointus nouveaux (légumes feuilles)

1. Laver les légumes et les couper en petits morceaux.
2. Placer les morceaux de légumes dans une casserole (ou un faitout) en veillant à remplir le récipient entièrement :
 - soit un même légume
 - soit une jardinière de légumes, en plaçant une couche de chaque légume depuis le fond du récipient jusqu'en haut : les légumes bulbes (ex : oignons, poireaux) au fond, puis au-dessus les légumes racines (ex : pommes de terre) au fond, puis au-dessus les légumes fruits (ex : courgettes), enfin au-dessus les légumes feuilles (ex : épinards). Placer du gros sel entre chaque couche (6 grammes de sel par kilogramme de légumes).
3. Couvrir la casserole (ou le faitout).
4. Démarrer la cuisson à feu vif. Lorsque le couvercle est brûlant, baisser le feu au minimum. Les légumes cuisent dans leur eau de constitution.



MODES DE CUISSON

CUISSON EN SUEE COUVERTE

INFO

- les légumes peuvent passer très rapidement de la texture croquante à la texture fondante

1. Laver les légumes et les couper en petits morceaux (morceaux épais d'environ 3 à 4 cm).
2. Placer les morceaux de légumes dans une casserole (ou un faitout), avec un peu d'huile et du gros sel (6 grammes de sel par kilogramme de légumes).
3. Couvrir la casserole (ou le faitout).
4. Démarrer la cuisson à feu vif. Lorsque le couvercle est brûlant, baisser le feu à feu moyen. Remuer fréquemment le récipient sans découvrir.



MODES DE CUISSON

INFO

- avec ce mode de cuisson, les légumes peuvent être assaisonnés seulement en surface, une fois qu'ils sont cuits

CUISSON EN VAPEUR DOUCE

1. Laver les légumes et les couper en gros morceaux. Les placer dans une passoire.
2. Placer les morceaux de légumes dans une casserole (ou un faitout) avec un fond d'eau.
3. Couvrir la casserole (ou le faitout).
4. Chauffer jusqu'à ébullition. Lorsque l'eau bout, baisser légèrement le feu, tout en maintenant l'ébullition.



MODES DE CUISSON

CUISSON DU RIZ

1. Placer un volume de riz dans une casserole (ou un faitout) et y ajouter 1,5 fois le même volume d'eau froide, avec du sel, puis recouvrir.
2. Chauffer à faible ébullition, pendant 15 à 25 minutes. Lorsque le riz a absorbé toute l'eau, la cuisson est terminée.
3. Égrener et servir.

INFO

- le riz ne doit pas être remué pendant sa

cuisson

BENJAMIN TROUILLE - PÂTISSIER & ANIMATEUR CULINAIRE - 06 47 98 78 60
CÉCILE CHALOPIN - ÉDUCATRICE AU GOÛT - 06 61 16 35 54



USTENSILES

DANS SA CUISINE

1. Écumoire ou passoire.
2. Casseroles (petite, moyenne, grande) avec couvercles.
3. Couteaux éminceur et d'office.
4. Éplucheur à légumes.
5. Planche à découper.

PHOTO



BENJAMIN TROUILLE - PÂTISSIER & ANIMATEUR CULINAIRE - 06 47 98 78 60
CÉCILE CHALOPIN - ÉDUCATRICE AU GOÛT - 06 61 16 35 54