

# Cuisson à l'Étouffée

## En Bref :

Cuisson des légumes sans ajout d'eau ni matière grasse, elle permet de cuire différents légumes en même temps tout en respectant leurs goûts. Cette cuisson demande que le récipient soit plein au trois quart minimum et un couvercle bien hermétique.



## En Pratique :

- Commencer la cuisson à feu vif jusqu'à ce que le couvercle soit bien chaud puis baisser à feu doux, entre 10 et vingt minutes environ selon la nature et quantité de légumes à cuire.
- Si le couvercle comporte de trous, les boucher avec un bout papier humide, si de la vapeur s'échappe on risque de brûler les légumes
- Un ajout de sel est nécessaire pour aider les légumes à donner leurs eau et ne pas les brûler
- En cas d'inquiétude pour la cuisson il est possible d'ajouter deux cuillère à soupe d'eau avant de commencer la cuisson
- Il est important de ne pas ouvrir la casserole durant la cuisson, sinon la vapeur s'échappe.

## Pour aller plus loin ... :

Ce mode de cuisson permet de préserver un maximum des bienfaits et des vitamines des légumes.

Il est possible de séparer les légumes en couche pour pouvoir les récupérer par la suite et les répartir entre différentes recettes, normalement les légumes ne s'échangent pas les goûts entre eux.

Il est possible lors de cette cuisson d'ajouter des épices pour parfumer l'assaisonnement.