

CUISSON À L'ÉTOUFFÉE

Les avantages

+ Économique

- Mode de cuisson douce
- N'utilise pas de matière grasse ni d'eau
- Conserve les nutriments et le goût des légumes



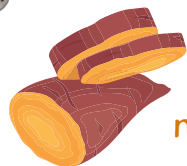
Comment s'y prendre ?

- Disposez vos légumes en 3 couches :

Légumes feuilles:
épinards, blettes, salade



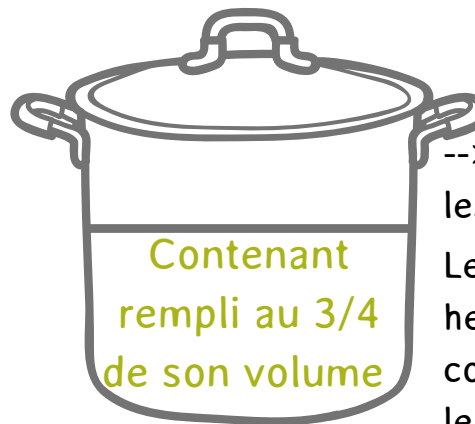
Autres légumes :
carottes, pomme de terre,
navets, potiron, potimarron,
courges, betterave, patate douce,
chou-rave, topinambour...



Légumes bulbes :
oignons, poireaux, échalotes



une pincée
de sel entre
chaque couche



Contenant
rempli au 3/4
de son volume



--> Pour laisser peu d'air entre les légumes et le couvercle
Le contenant doit être fermé hermétiquement à l'aide d'un couvercle ou d'une assiette avec le même diamètre.

- Couvrir et mettre à feu fort
- Baisser le feu quand le couvercle est brûlant (quand on ne peut plus poser la main dessus)
 - Baisser le feu et laisser mijoter 20 à 40 min (+ les légumes seront coupés petits, + la cuisson sera rapide)
- Ne pas ouvrir
- Ne pas remuer



Les légumes cuits à l'étouffée conservent leur côté onctueux et juteux.

Ils peuvent servir de garniture pour les plats chauds, en accompagnement des féculents, mais aussi pour garnir des tartes, quiches, gratins ou lasagnes.

La cuisson à l'étouffée ne nécessite pas d'eau. Cependant, si vous n'avez que des légumes racines qui rejettent peu d'eau, vous pouvez rajouter 2 cuillères à soupe d'eau.

