



## Parer chou de Bruxelles et brocoli

Couper les bouquets avec le plus de tige possible, peler les tiges épaisses resp. le tronc, couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.



## Carciofini (mini-artichauts)

Couper généreusement les tiges, enlever les feuilles extérieures sur 3 à 4 rangées, ép pointer avec un couteau les feuilles restantes d'env.  $\frac{1}{3}$ . Citronner les surfaces de coupe, car elles s'oxydent rapidement, et continuer la préparation sans attendre.



## Parer les légumes blancs

Afin de conserver la couleur blanche des légumes blancs tels que salsifis et céleri, les plonger brièvement dans de l'eau citronnée ou vinaigrée (acide) ou ajouter du jus de citron à l'eau de cuisson.



## Au lieu des petits dés

Plus rapide: passer à la râpe oignons, carottes et céleri au lieu de les couper en petits dés (p. ex. pour une sauce bolognaise).



## Parer les asperges

Asperges blanches: les peler avec l'économe en partant de la pointe, plonger l'économe dans l'eau de temps en temps, ainsi la peau n'y reste pas collée. Peler généreusement les tronçons durs et fibreux, recouper l'extrémité à la base.

Asperges vertes: ne peler que le tiers inférieur, recouper l'extrémité à la base.



## Retirer les fibres

Les parties fibreuses de certaines sortes de légumes doivent être enlevées. Retirer les fibres des haricots, pois mange-tout, côtes de bette, céleri-branche et rhubarbe avant la préparation. Ce n'est pas nécessaire pour les jeunes haricots et pois mange-tout.

# Betty Bossi



## Parer les fèves

Ecosser les fèves, les blanchir avec un brin de sarriette env. 3 min dans de l'eau frémissante, passer sous l'eau froide, retirer les petites peaux. Les fèves blanchies peuvent être congelées.

Conservation: env. 8 mois.

Saison: mars à mai.



## Préparer le chou-fleur entier

Entailler le tronc en croix, plonger brièvement le chou-fleur dans de l'eau salée, «fleurs» vers le bas. Ainsi, la vapeur pénètre mieux le légume et le temps de cuisson s'en trouve réduit. Cela est valable aussi pour les brocolis et le romanesco.



## Parer les concombres

Les concombres du jardin sont légèrement amers à la tige, c'est pourquoi il faut la couper.



## Conserver la rhubarbe

La rhubarbe reste plus longtemps fraîche si elle est mise dans env. 3 cm d'eau (laisser les feuilles sur les tiges). Ou: envelopper les légumes dans un linge humide et les mettre au frais. La deuxième méthode est aussi valable pour les asperges.

Conservation: env. 4 jours, asperges env. 2 jours.



## Nouilles ou spaghettis de légumes

Les nouilles de légumes sont non seulement esthétiques, mais leur temps de cuisson est aussi réduit. Peler en longueur des lanières en forme de nouilles. Pour les spaghettis: avec le «tourniquet à légumes», couper des carottes ou des courgettes en spirales-spaghetti.



## Sortes de coupe

Différentes sortes de coupe rendent un plat plus appétissant. Couper les légumes en tranches, lanières, quartiers, bâtonnets, rouelles ou petits dés. Plus les morceaux sont de petite taille, plus le temps de cuisson est court.



## Marmite à vapeur

Grâce à la marmite à vapeur, vous économisez du temps et de l'énergie ( $\frac{1}{5}$  à  $\frac{1}{3}$  du temps de cuisson habituel). Remplir d'eau jusqu'à la grille, introduire les denrées, saler évent. Bien fermer le couvercle. Observer les indications du fabricant et le tableau des temps de cuisson.



## Sauter les légumes en remuant

Couper les légumes en petits morceaux, les sauter un instant dans le wok dans l'huile très chaude en remuant souvent avec deux spatules. Commencer par sauter les légumes nécessitant une cuisson plus longue, pousser au bord, ajouter les autres sortes de légumes, sauter encore en remuant.



## Légumes au grill

Mettre les légumes à forte teneur en eau, tels que tomates et poivrons, dans une barquette d'aluminium et poser sur le grill. Rôtir les aubergines et les courgettes, en tranches, directement sur la grille.

### Suggestions

- Avant de servir, enduire les légumes de pesto ou de beurre aux herbes.
- Rôtir les champignons également dans des barquettes d'aluminium.



## Peler les poivrons

Les poivrons pelés sont plus digestes. Griller les poivrons, coupés en deux, épinés, env. 15 min au milieu du four préchauffé à 250 °C. Laisser tiédir sous une terrine rincée à l'eau froide, retirer la peau avec un couteau pointu.

**Plus rapide:** peler les poivrons avec l'économe.



## Légumes au micro-ondes

On peut non seulement réchauffer les légumes au micro-ondes, mais aussi les étuver, les blanchir et les décongeler. Observer les indications du fabricant.



## Trop de tomates

Trop de tomates mûres à la fois? Laver les tomates, retirer la base de la tige, couper grossièrement en dés, congeler par portions.

**Conservation:** env. 3 semaines. Utiliser pour un sugo.



## Astuce du sucre

Les légumes à forte teneur en acidité sont plus savoureux si on leur ajoute une pincée de sucre.



## Affiner avec des herbes

Grâce à leur saveur intense, les fines herbes fraîches confèrent une note particulière au mets. Herbes délicates: (p. ex. basilic, cerfeuil) ajouter juste avant de servir, afin que les huiles essentielles et la couleur ne soient pas altérées par la chaleur. Herbes résistantes à la chaleur: (p. ex. laurier, romarin, thym) ajouter durant la cuisson.



## Au lieu du bouillon

Le bouillon peut souvent être remplacé: étuver les légumes avec un peu d'eau et de sel, affiner avec des fines herbes ou un condiment (p. ex. curry, muscade). Ainsi, la saveur des légumes se développe mieux.



## Soupe aux légumes en réserve

Pour une soupe vite préparée: couper céleri et carottes en petits dés, et poireau et chou frisé en fines lanières, emballer par portions et congeler. Conservation: env. 6 mois. Mettre les légumes congelés dans le bouillon très chaud, cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## Cumin noir (nigelle)

Les petites graines de cette plante de la famille des renouclacées ont une saveur légèrement poivrée. Convient pour: mets aux légumes, mets asiatiques et currys. On la trouve dans les épicerie indiennes et asiatiques. Remplacement: grains de poivre noir, grossièrement écrasés.



## Utilisation des feuilles de céleri-branche

Ces feuilles aromatiques conviennent pour condimentier les salades et les soupes. Suggestion: réduire en purée 50 g de feuilles de céleri avec 3 cs d'eau et ¼ de cc de sel, mettre dans les compartiments d'un bac à glaçons, couvrir et congeler. Conservation: env. 3 mois. Utilisation: pour soupes.