Betty Bossi

La marmite à vapeur

Dans une marmite à vapeur, les aliments sont cuits sous pression. Pour atteindre cette pression et la maintenir constante, la marmite est fermée hermétiquement. Une soupape de sécurité permet l'utilisation sûre de la marmite; elle monte en cas de surpression.

Avantages d'une marmite à vapeur
- économie d'énergie et de temps (1/5 à 1/3 du temps de cuisson usuel)
- cuisson préservant les vitamines.

Utilisation d'une marmite à vapeur
Préparation de la marmite
Avant toute utilisation, fixer la tête de la soupape (photo 2) et contrôler l'indicateur de pression (photo 3).

Remplissage de la marmite
- En cas de cuisson avec la grille: remplir d'eau seulement jusqu'à la grille.
- Ne jamais remplir la marmite plus qu'aux 3/4 de la hauteur. *Important:* avec des aliments qui ont tendance à mousser ou à gonfler fortement (p. ex. légumineuses), se passer évent. de la grille et ne remplir la marmite qu'à mi-hauteur.

Fermeture de la marmite
- Placer soigneusement le joint en caoutchouc dans le couvercle.
- Bien fermer la marmite.

Cuire avec une marmite
- Chauffer à chaleur vive.
- Pour la cuisson, voir photo 4.
- La chaleur doit être constante. Un bruit sifflant et un relâchement de vapeur montrent que l'apport de chaleur est trop grand. Dans ce cas, baisser le feu et retirer un instant la marmite de la plaque, jusqu'à ce que le deuxième anneau soit encore juste visible.

Ouverture
Ne jamais ouvrir la marmite à vapeur avant que la soupape soit complètement descendue et qu'il soit possible de bouger légèrement le couvercle et donc d'ouvrir.

Indications pour le nettoyage
- Sortir le joint en caoutchouc du couvercle, le laver séparément et le sécher.
- De temps à autre, démonter et nettoyer à fond la soupape.

Recettes
(voir en bas et les pages prochaines)
légumineuses, voir prochaine page
pommes de terre
riz complet
ragoût

Légumes secs: Achat, conservation et préparation

Préparation
Trempage
Tous les légumes secs sauf les lentilles sont mis à tremper 8 à 12 heures ou toute la nuit dans de l'eau froide. Utiliser au moins 4 dl d'eau pour 100 g de légumes secs.
Suggestion: vous avez oublié le trempage? Porter les légumes secs à ébullition avec 3 fois leur volume d'eau, cuire env. 5 min à feu doux, retirer la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler env. 1 heure.
Remarque: l'eau de trempage contient des substances qui peuvent causer des flatulences; il faut par conséquent toujours la jeter. Ensuite, bien rincer les légumes secs sous l'eau courante.

Cuisson
- Ne cuire les légumes secs que dans de l'eau non salée. Le sel, le bouillon et des ingrédients acides (vinaigre, jus de citron) peuvent empêcher la cuisson des légumes secs (exception: lentilles), c'est pourquoi il ne faut ajouter ces ingrédients qu'en fin de cuisson.
- Les légumes secs doivent rester couverts de liquide durant toute la cuisson.
- Ajouter, selon goût, des fines herbes séchées et/ou des épices (laurier, thym, coriandre, cumin, anis étoilé, etc.).

Quantités par personne
60 – 100 g comme plat principal

100 g de légumes secs correspondent à 250 g de légumineuses en boîte.

Temps de trempage
8 à 12 heures
Remarque: ne pas faire tremper les lentilles.

Temps de cuisson

fèves de soja	1½ – 2 heures
haricots borlotti	env. 1¼ heure
haricots géants (soissons)	60 – 80 min
rognons de coq rouges	env. 1 heure
pois chiches	env. 1 heure
pois jaunes	env. 50 min
lentilles brunes	env. 20 min
lentilles vertes	env. 20 min
lentille rouges	env. 10 min

Remarque: tenir compte des indications sur l'emballage.
Plus rapide: utiliser une marmite à vapeur (env. 1/3 – 1/5 du temps de cuisson normal).

1

Accessoires
Une marmite à vapeur est toujours munie d'un couvercle, qui ferme hermétiquement grâce à son joint, et d'une grille. La soupape du couvercle régule la pression et montre en même temps le niveau de celle-ci à l'intérieur de la marmite.
Important: lire attentivement le mode d'emploi du fabricant.
Remarque: le mode d'emploi contient des tableaux détaillés avec les temps de cuisson des divers aliments.

2

Fixer la soupape
Sous le couvercle, pousser vers le haut la base de l'indicateur de pression avec l'index. Saisir la tête de la soupape avec l'autre main et la tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit fixée.

3

Tester la mobilité de l'indicateur de pression
Saisir l'indicateur de pression et le tirer vers le haut jusqu'au maximum; le déplacer de haut en bas et de bas en haut. Il doit être mobile.

4

Cuire à la marmite à vapeur
1er anneau: pour une cuisson délicate, à pression basse, seul le 1er anneau est visible, durant tout le temps de cuisson.
2e anneau: pour une cuisson rapide, à pression élevée, le 2e anneau est visible durant toute la cuisson (cf. photo).

Recette Betty Bossi
La cuisine Betty Bossi / 2006
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch
Betty Bossi

Bouillir

Pour une cuisson en robe des champs, préférer des pommes de terre fermes à la cuisson et de même taille si possible; les faire bouillir avec leur peau dans de l'eau non salée. Après cuisson, ne pas les passer sous l'eau froide afin d'éviter qu'elles n'éclatent.

Pommes de terre en robe des champs

Préparation et cuisson: env. 30 min

env. 1 litre	**d'eau**	porter à ébullition dans une grande casserole
800 g	**de pommes de terre fermes** (de petite taille) ou à raclette	les brosser sous l'eau courante. Couper les parties vertes, retirer les «yeux» avec un couteau pointu, cuire les pommes de terre à peine recouvertes d'eau, env. 25 min à feu moyen et à découvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (photo 1). Egoutter les pommes de terre

Remarque: le temps de cuisson varie de 25 à 50 min selon la variété et la taille des pommes de terre.

Par personne: lipides 0 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 349 g, 660 kJ (158 kcal)

1

Test de cuisson
Si on peut faire entrer la lame d'un couteau pointu jusqu'au cœur des plus grosses pommes de terre sans résistance, elles sont toutes cuites.

Plus rapide: verser de l'eau dans la marmite à vapeur jusqu'à la grille, porter à ébullition. Remplir de pommes de terre au max. jusqu'au ⅔, fermer. Dès l'apparition du 2e anneau, cuire 7 à 12 minutes selon la taille et la variété (2 anneaux rouges doivent rester visibles). Retirer la marmite du feu, la laisser fermée. N'ouvrir que lorsque la soupape est entièrement descendue. Remarque: laisser refroidir lentement, sans utiliser d'eau froide, pour éviter que la peau des pommes de terre n'éclate.

Tenir au chaud: dans une corbeille à pommes de terre, ou servir dans une serviette en tissu placée dans un légumier préchauffé.

Servir avec: du séré au herbes (voir ci-après) ou du fromage (150 à 200 g par personne).

Séré aux herbes
Bien mélanger 250 g de **séré à la crème**, ½ bouquet de **basilic**, finement coupé, 2 c. à soupe de **persil,** finement haché, quelques gouttes de **jus de citron.** Assaisonner avec du **sel** et du **poivre** selon besoin, servir avec les pommes de terre en robe des champs.

2

Pommes de terre au saumon
Plat principal pour 4 personnes
Mélanger 250 g de **saumon fumé,** grossièrement haché, 300 g de **séré maigre** et 1 cs d'**aneth,** finement coupé, assaisonner avec ½ cc de **sel** et un peu de **poivre.** Préparer les **pommes de terre,** laisser tiédir, les partager en longueur, y répartir la masse.

Cuisson du riz complet
- Ne saler le riz qu'env. 5 min avant la fin de la cuisson; le temps de cuisson est ainsi plus court.
- Préparer le riz complet à la marmite à vapeur, sans la grille: mettre 300 g de riz et 6 dl d'eau dans la marmite, fermer le couvercle, chauffer. Dès que le 2e anneau est visible, laisser gonfler env. 15 min sur la plaque éteinte. N'ouvrir le couvercle que lorsque la soupape est entièrement descendue. Saler ensuite le riz avec ¼ de c. à café de sel.

Quantités par personne

60 à 70 g	en garniture/entrée/salade
70 à 100 g	comme plat principal

100 g de riz cru correspondent à env. 300 g de riz cuit.

Recette Betty Bossi
La cuisine Betty Bossi / 2006
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch
Betty Bossi

Betty Bossi

Ragoût de veau

Préparation et cuisson: env. 25 min. Braisage: env. 1¼ heure

800 g	**de ragoût de veau** (p. ex. cou, épaule/palette)	
2 c. à soupe	**de farine**	pour saupoudrer
	beurre à rôtir	chauffer fortement dans une cocotte, ajouter la viande par portions (en 2 ou 3 portions), saupoudrer de farine et saisir env. 5 min, jusqu'à ce que la viande forme une croûte régulière sur toutes les faces. Sortir la viande, baisser le feu
¾ de c. à café	**de sel**	saler la viande. Eponger la graisse, ajouter évent. un peu de beurre à rôtir
1	**oignon,** finement haché	
1	**gousse d'ail,** pressée	faire revenir, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide
1 c. à café	**de concentré de tomate**	ajouter, étuver un instant
2 dl	**de bouillon de viande**	
1 dl	**de vermouth blanc sec** (p. ex. Noilly Prat)	ajouter, porter à ébullition, remettre la viande, baisser le feu, braiser env. 1 heure à petit feu et à couvert, ajouter évent. un peu de bouillon
1 dl	**de crème**	ajouter, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 15 min à feu doux sans couvrir
selon besoin	**sel, poivre**	assaisonner

Par personne: lipides 18 g, protéines 44 g, hydrates de carbone 6 g, 1502 kJ (359 kcal)

Suggestion
Braiser le ragoût à couvert env. 1 heure au milieu du four préchauffé à 180 °C. Ajouter la crème, terminer la cuisson env. 15 min à couvert.

Plus rapide: saisir la viande dans une poêle, utiliser seul. 1 dl de bouillon et ½ dl de vermouth, braiser env. 25 min dans la marmite à vapeur (voir aussi p. 1). Laisser refroidir la marmite à vapeur jusqu'à ce que la soupape soit redescendue complètement, ouvrir, ajouter la crème, terminer la cuisson sans couvrir, comme dans la recette ci-dessus.

Affiner
Pour la viande rouge, remplacer le vermouth par du vin rouge, du porto rouge ou du madère.

Le braisage de petites pièces de viande convient aussi pour: bœuf, veau, porc, agneau et gibier, paupiettes.

La recette osso-buco (photos 1+2) convient aussi pour: tendrons de veau, jarrets de veau et de porc.

1

Osso-buco
4 **jarrets de veau** (d'env. 250 g), entailler 4 à 5 fois la «peau» blanche à env. 3 mm sur tout le tour. Assaisonner les jarrets avec ¾ cc de **sel** et un peu de **poivre.** Verser 1 cs de **farine** dans une assiette creuse, y retourner les jarrets, secouer le surplus de farine …

2

… Chauffer fortement un peu de beurre à rôtir dans la cocotte, saisir les jarrets env. 2 min sur chaque face, préparer comme ragoût de veau, remplacer le vermouth par du vin rouge (p. ex. merlot). Braisage: env. 1½ heure. Au lieu de la crème, ajouter 4 **tomates,** en quartiers, et quelques **olives vertes.**

3

Gremolata
Mélanger dans un bol 1 bouquet de **persil plat,** finement haché, 1 **gousse d'ail,** finement hachée, et ½ zeste râpé d'un **citron non traité.** Idéal avec: jarrets, rôti de bœuf.

Recette Betty Bossi
La cuisine Betty Bossi / 2006
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch
Betty Bossi