

TECHNIQUE (S) DE BASE			POTAGES À BASE DE LEGUMES SECS	Page : 268/270 Grosjean / Ducastel
DEFINITION			Préparation liquide salée, dont l'élément principal est une purée de légumes secs. Les légumes secs sont riches en amidon et permettent la liaison du potage.	
quantités	unité	poids	Progression	
Haricots tarbais	Kg	0,400	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettre les haricots à tremper au frais la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, les égoutter et les blanchir. 2. Dans la graisse de canard, faire suer les oignons ciselés et les carottes en paysanne. 3. Ajouter les haricots blanchis, mouiller à l'eau froide et au fond blanc, ajouter le thym et les clous de girofle. 4. Cuire à frémissement durant 1heure en remuant. Saler avant la fin de cuisson 5. Mixer le potage, le chinoiser. 6. Crémier le potage et le faire cuire 2 minutes. 7. Mettre au point sa consistance et son assaisonnement. 	
Graisse canard	Kg	0,050		
Carotte	Kg	0,080		
Oignon ciselé	Kg	0,050		
Fond blanc /eau	L	1,25		
Thym	Kg	Pm		
Clou de girofle	Pce	2		
Crème liquide	L	0,20		
Commentaires		Il est possible de marquer le potage directement en cuisson dans de l'eau froide sans faire suer la garniture de légumes. Les goûts seront différents.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
TREMPER LES HARICOTS	Haricots sans eau	Les haricots absorbent beaucoup d'eau donc les recouvrir avec au moins 3 fois leur poids en eau.
	Les haricots fermentent	Le trempage doit avoir lieu au froid (+4°C).
CUIRE LE POTAGE	Les haricots accrochent	Ils contiennent de l'amidon. Remuer pendant la cuisson.
	Cuisson très longue	Possible de blanchir les haricots pour accélérer leur cuisson.
METTRE AU POINT	Pulpe granuleuse	Les haricots ne sont pas assez cuits.
	Consistance du potage	Trop épais : ajouter du fond blanc. Trop liquide : le faire réduire.
	Potage fade	Ne pas saler durant la cuisson mais à la fin.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

nature	limites	Commentaires
Rapport mouillement légumes secs	0,3 kg de légumes / l avant trempage	Cette quantité à une incidence directe sur la consistance du potage
Durée de trempage	6 à 12h	Ne pas faire tremper les lentilles et pois cassés
Rendement	0,5 kg de légumes donnent 1 kg de légume réhydratés	Leur poids double au trempage mais peu pendant la cuisson
Quantité de potage /personne	Compter 0,10 à 0,25 l	0,10 en amuse bouche / 0,20 à l'assiette / 0,25 en soupière

- ✓ Débuter la cuisson à l'eau froide afin de ne pas coaguler trop vite les protéines et permettre une meilleure hydratation.
- ✓ Pour les purées ou les potages de légumes secs, la cuisson est prolongée pour faire éclater la paroi cellulosique et donc libérer l'amidon. C'est ce qui va former la liaison de la préparation.
- ✓ Les liquides salés peuvent être liés grâce à une pulpe de légumes riches en amidon qui agit comme de la farine.
- ✓ Cette logique de fabrication des potages peut être transférée sur les sauces, veloutés et crèmes.
- ✓ Ainsi les potages peuvent être adaptés et servis comme sauce avec par exemple une viande.
- ✓ Attention, ces liaisons nécessitent toujours un excès de cuisson des légumes de manière à ce qu'ils se réduisent en pulpe fine et homogène.

Des potages qui deviennent des sauces :

Les liquides salés (fonds blancs, fumets, etc) peuvent être liés à la pulpe de légumes riches en amidon. C'est une liaison proche d'une liaison à la farine. On obtient ainsi de nombreux potages :

- Fond blanc, lait, fumet + pulpe de pomme de terre = crème, velouté de pomme de terre
- Sauce légère + châtaignes / légumes secs = sauce, crème, velouté de châtaigne/lentille/pois cassés....
- Jus de crustacés + riz rond = bisque

Trempage des légumes secs :

la plupart des légumes secs doivent subir une phase de trempage pour assurer une réhydratation partielle. Les légumes recouverts d'eau froide vont doubler de volume, de poids la cellulose se ramollit. Durant cette phase il y a un risque de fermentation = impératif de les stocker au frais. Seuls lentilles et pois cassés ne sont pas trempés. Les autres légumes sont mis à tremper 2 à 12H puis ils sont blanchir (départ à froid).

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS

Légumes secs T414 Coulis de légumes T361