

TECHNIQUE (S) DE BASE		LEGUMES POCHEES		Page : 370/372 SEMERIA Léana
DEFINITION		Les légumes sont pochés dans une grande quantité d'eau . La cuisson à l'ébullition permet d'obtenir une cuisson rapide. Il faudra distinguer la cuisson des légumes verts, des autres légumes, des pommes de terre et des féculents.		
		Exemple de l'asperge		
Asperge verte	Kg	1.000	Eplucher et laver les asperges, les liées en bottes puis raccourcir les pieds.	
Eau	l	5.000	Dans une russe porter à ébullition l'eau salée.(eau de mer !)	
Gros sel	Kg	PM	A ébullition, plonger les bottes d'asperges et les cuire jusqu'à ce que leur cœur soit tendre (à vérifier avec point de couteau).	
		Les plonger dans l'eau glacée. Egoutter les bottes.		
Commentaires		Légumes concernés : haricots vert, petit pois, choux vert, courgette, herbes, bette etc. Une fois cuits, les légumes peuvent être étuvés ou liés avec du beurre froid.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
CUIRE	Eau bouillante	Saisir et cuire les enzymes responsables de l'oxydation de la vitamine C et de la chlorophylle.
	Grand quantité d'eau	Permet de limiter le refroidissement du milieu de cuisson
CUIRE	Eau salée	Phénomène d'osmose. Permet de limiter les pertes vitaminiques et minérales.
	A découvert	Sans couvercle pour éviter débordements, avoir une meilleure stabilité de la couleur des légumes, et laisser s'échapper les acides.
REFROIDIR	En eau glacée	Conserve la couleur. Le refroidissement doit être rapide.
	Stocker	Pas dans l'eau.

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
Quantité d'eau/légume	1 L pour 0.100 kg de légumes	Limites plus importantes pour aliments à base d'amidon
Pertes	Vitamines et éléments hydrosolubles (sel minéraux etc ..)	Cuisson a eau peut être remplacée par cuisson à vapeur ou dans mélange eau et matière grasse
Quantité sel/ L	Entre 0.010 et 0.030 kg/L	A 0.030 kg de sel/ L certains légumes deviennent excellents.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT	
Cuisson à l'anglaise : Principe	
Les légumes verts sont très riches en chlorophylle. Cela oblige à les traiter de manières distinctes des autres légumes non verts. La cuisson des légumes verts répond à plusieurs objectifs :	
<ul style="list-style-type: none"> - Attendrissement du légume (température de cuisson élevée pour attendrir rapidement les fibres (cellulose) du légume = une cuisson à ébullition), - conservation de la couleur fraîche verte (chlorophylle reste verte en milieu basique mais devient brunâtre en milieu acide. Les risques d'obtenir un tel changement de couleur sont liés à un milieu de cuisson trop riche en acide, à une cuisson trop longue, maintient au chaud des légumes après cuisson. - Assaisonnement du légume : une cuisson en milieu salé pour assaisonner les légumes à cœur - Réduire les pertes de vitamines et en minéraux. En fin de cuisson, les légumes doivent être servis immédiatement ou être refroidis rapidement dans de l'eau glacée. 	
La couleur des légumes :	
Les légumes contiennent des pigments colorés plus ou moins stables à la chaleur. Cette stabilité est liée à l'acidité du milieu (pH), à l'action de l'oxygène et des enzymes. La chlorophylle (vert) à besoin d'oxygène	
Le carotène (orange, jaune) : Pas d'oxygène, insoluble dans l'eau, soluble dans la graisse.	
L'anthocyane (bleu, violet, betterave, cassis) : sensible à oxygène, à la chaleur et U.V, rougis en milieu acide, devient pourpre en milieu basique.	
Les xanthophylles (blanc, crème, jaune) : craint l'oxygène, utilisation d'antioxydant (jus de citron, acide ascorbique). Et/ou de bicarbonate de soude pour vivifier couleurs (surtout vert), mais il change la texture (ramollit) et engendre pertes Vit C.	
Cuisson: la température de démarrage.	
La cuisson des pommes de terre et des légumes sec doit être démarrée à froid (pour hydratation, gonflement de l'amidon et former un empois (=texture collante). Pour pâtes et riz : eau chaude (pour coagulation des protéines et éviter empois). Pour légumes et légumes verts : démarrage à chaud.	

Cuisson dans un blanc : Action	Justification
Mélange eau froide et farine	Contre grumeaux, farine délayée dans eau froide. Blanc porté a ébullition avant d'ajouter légumes. Farine donne aspect laiteux et blanc à l'eau
Ajout gros sel	Assaisonnement
Ajout citron	Apport acidité, contre oxydation
Départ à ébullition	Pour détruire enzymes responsable de l'oxydation
Huile	Pour formation d'un film en surface qui protège de l'air
Cuisson à couvert	Maintient légume immergé et evite oxydation

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS – Source La cuisine expliquée – Charles Gilles - Editions BPI
Pocher à chaud T 201 / Légumes étuvés T 403 / Pâtes à nouilles T 501 / Riz, risotto T 441