

TECHNIQUE (S) DE BASE			LEGUMES ETUVES	Page: 378/380 <i>MITTEAULT Martin</i>
DEFINITION			La cuisson à l'étuvée vient de «à l'étouffée». Cette cuisson est une cuisson en ambiance humide dont l'atmosphère est uniquement de vapeur issue des légumes. Cette cuisson peut être menée avec ou sans phase de suage.	
10 personnes	unité	poids	<u>Progression : Tomate concassée</u>	
Beurre	Kg	0,06	• Monder, épépiner et concasser régulièrement la chair des tomates. • Dans un sautoir, faire suer au beurre les échalotes ciselées (sans coloration) • Ajouter les dés de tomate, les gousses d'ail écrasées, l'assaisonnement et le bouquet garni. • Couvrir d'un papier sulfurisé beurré. • Faire étuver doucement sur le coin du feu en surveillant. • Supprimer le bouquet garni et l'ail. • Corriger l'assaisonnement.	
Échalote ciselée	Kg	0,07		
Tomate vrac	Kg	1		
Ail (gousse)	pce	5		
Bouquet garni	pce	1		
Sel fin	Kg	pm		
Poivre blanc	Kg	pm		
Sucre semoule	Kg	pm		
Commentaires		On obtient 400 gr de tomate cuite		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
SUER	Taille des échalotes	Fin ciselage. « disparition » des échalotes à la cuisson Permet aussi l'élimination des composés riches en soufre de certains légumes.
	Suer sans coloration	Suage lent et doux pour attendrir fortement l'échalote. Toute coloration modifie le goût. Possibilité d'un léger apport de liquide pour éviter la carbonisation
	beurre	l'apport matière grasse à travers le suage diminue de manière importante l'amertume des légumes. une diffusion des arômes liposolubles entre légumes taillés et MG
	Saler	En début de cuisson, favorise la sortie de l'eau du légume et favorise l'étuvée
ÉTUVÉ	Couvrir	Le papier conserve l'humidité.
	Allure	Chaleur douce mais constante, permettant les échanges aromatiques.
	Fin de cuisson	Tomate fondante mais conserve sa forme de désq.
DEGUSTER	Tomate acide	Tomate pas assez mûre, ajouter une pointe de sucre avant cuisson.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
Deux cas pour la cuisson à l'étuvée : CUISSON COMPLETE : Cuisson souvent menée en deux étapes: une étape durant laquelle le légume est mis à suer dans un peu de matière grasse, puis il est couvert et cuit très doucement (étouffée). Il cuit ainsi complètement dans son eau de végétation. EN FINITION : Cette cuisson à l'étuvée permet également de faire évaporer une partie de l'eau absorbée durant une cuisson précédente (cuisson à l'anglaise) : l'aliment devient ainsi plus savoureux. La méthode de cuisson a une incidence directe. Une cuisson étuvée sans couvercle ne permet pas de retenir l'humidité du légume : il risque ainsi fortement de brûler. Avec couvercle l'humidité se colle contre le couvercle. Donc le légume peut encore brûler. Une cuisson avec un papier sulfurisé (collé contre le légume) permet une bien meilleure conservation de la vapeur. Le légume cuit en laissant s'échapper une partie de la vapeur. sans couvercle : ne retient pas l'humidité donc fort risque qu'il brûle. Rôle du sel dans l'étuvage : Certains légumes comme la tomate, l'endive vont pouvoir cuire dans leur propre eau de constitution. En revanche, certains légumes (poivrons) vont avoir besoin d'un apport d'eau pour ne pas brûler. L'assaisonnement en sel en début de cuisson va favoriser la sortie de l'eau du légume et créer une ambiance humide favorable la cuisson à l'étuvée CONCLUSION : Une cuisson menée avec un papier sulfurisé (collé contre le légume) permet une bien meilleure conservation de la vapeur. Moins de risques.

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS Source : Cuisine expliquée – Editions BPI – Gilles Charles
Poêler T 216