

TECHNIQUE (S) DE BASE			LEGUMES BRAISES	Page : 386/388 LI Ming
DEFINITION			Les légumes braisés sont des légumes fibreux, riches en eau ou ayant un cœur ferme, cuits longuement dans le but de les attendrir ou d'atténuer leur goût prononcé amer.	
quantités	unité	poids	Progression : Laitue braisée 1. Laver les laitues et prélever 20 grosses feuilles. 2. Blanchir les laitues puis les feuilles, refroidir 3. Réserver les feuilles. blanchir la couenne. 4. Dans un rondou bas, faire suer au beurre les carottes émincées et les oignons ciselés. ajouter les laitues blanchies, mouiller avec le fond blanc, ajouter le bouquet garni garnir et la couenne de porc blanchie. 5. Couvrir d'un papier sulfurisé et d'un couvercle. Braiser durant 1h15 au four à 150°C. 6. Décanter les laitues, les partager en deux, ôter le trognon. 7. Les glacer avec la demie-glace de viande. 8. Disposer 2 feuilles de laitue blanchies sur un papier film. 9. Poser au centre une demi-laitue. Envelopper et serrer. 10. Réchauffer, ôter le film à l'envoi.	
Laitue	pièce	5		
Beurre	kg	0,050		
Carotte	kg	0,120		
Oignon ciselé	kg	0,080		
Fond blanc de volaille	L	1,50		
Bouquet garni	pièce	1		
Couenne de porc	kg	0,250		
Demie-glace de viande	L	0,50		
Feuille de laitue blanchie	pec	20		
Commentaires			Comme les laitues sont rarement servies seules, on compte une demi-pièce/personne.	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PREPARER	laver	Laver les laitues dans un bac plein d'eau pour faire sortir le sable
	blanchir	Cuisson très rapide qui doit permettre une perte de volume. Bien refroidir et égoutter.
BRAISER	Suer	Faire suer longuement pour que le beurre capte les arômes des légumes.
	Couvrir	Couvrir avec de la couenne, un papier et un couvercle pour limiter le dessèchement.
	Fin de cuisson	Le cœur des laitues doit être tendre.
GLACER	Supprimer le trognon	Partie de la racine qui apporte de l'amertume. Faire réduire le jus et faire briller les laitues.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT																																			
Limites : Pour atténuer la fermeté des légumes riches en fibres																																			
	<table> <tr> <th>Légumes riches en fibres</th><th>(g*)</th><th>Légumes Pauvres en fibres</th><th>(g*)</th></tr> <tr> <td>Topinambour</td><td>7,60</td><td>Epinard</td><td>2,70</td></tr> <tr> <td>Fève fraîche</td><td>6,50</td><td>Aubergine</td><td>2,50</td></tr> <tr> <td>Coing</td><td>6,40</td><td>Chou -fleur</td><td>2,50</td></tr> <tr> <td>Persil</td><td>6,00</td><td>Betterave rouge</td><td>2,50</td></tr> <tr> <td>Petit pois</td><td>6,00</td><td>Echalote</td><td>2,30</td></tr> <tr> <td>Châtaigne</td><td>5,00</td><td>Endive</td><td>2,20</td></tr> <tr> <td>Céleri-rave</td><td>5,00</td><td>oignon</td><td>2,10</td></tr> </table>	Légumes riches en fibres	(g*)	Légumes Pauvres en fibres	(g*)	Topinambour	7,60	Epinard	2,70	Fève fraîche	6,50	Aubergine	2,50	Coing	6,40	Chou -fleur	2,50	Persil	6,00	Betterave rouge	2,50	Petit pois	6,00	Echalote	2,30	Châtaigne	5,00	Endive	2,20	Céleri-rave	5,00	oignon	2,10		
Légumes riches en fibres	(g*)	Légumes Pauvres en fibres	(g*)																																
Topinambour	7,60	Epinard	2,70																																
Fève fraîche	6,50	Aubergine	2,50																																
Coing	6,40	Chou -fleur	2,50																																
Persil	6,00	Betterave rouge	2,50																																
Petit pois	6,00	Echalote	2,30																																
Châtaigne	5,00	Endive	2,20																																
Céleri-rave	5,00	oignon	2,10																																
(*) Teneur en fibres pour 100 g de partie comestible																																			
il est possible de les tailler finement et le cuire longuement dans de l'eau. Composition des légumes frais Les légumes frais sont composés d'eau, de fibres solubles ou insolubles, de sel minéraux, de vitamines hydrosolubles, de vitamines du groupe B de pigments colorés, d'acides organique, de substances aromatiques et d'amidon. En revanche les légumes frais contiennent peu de protéines et de lipides. La cuisson dans l'eau des légumes dans l'eau des légumes a pour l'objectif : • Le gonflement et éclatement des fibres, • La gélification de la pectine, qui permettra l'attendrissement du légume. Les cuissons des légumes : principe Les légumes riches en fibres nécessitent généralement une présence d'eau pour permettre le gonflement et éclatement des fibres végétales. Les légumes tendres, pauvres en cellulose ou riche en eau peuvent pratiquement cuire à sec, certains autres peuvent être grillés ou sautés sans risque de dessèchement. Les légumes attendris par une pré-cuisson peuvent également prétendre à être frits, sautés, grillés ...les légumes riches en eaux et pauvres en fibres peuvent être étuvés dans leur eau.																																			
Laitue Braisée : Principe La cuisson des laitues braisées a lieu dans un fond blanc additionné d'une garniture aromatique suée au beurre. Durant la cuisson laitue va s'attendrir et s'imprégner des goûts du fond, des légumes et du beurre. Le liquide et la couenne de porc blanchie sont là pour éviter le dessèchement des laitues. Lors de la cuisson, ce sont principalement les côtes et le cœur des laitues que l'on cherche à attendrir car les feuilles sont relativement tendres et contiennent 94% d'eau. Contrairement à viande braisée, les légumes braisées ne diffusent pas de gélatine lors de leur de cuisson. Le glaçage rend les laitues brillantes et atténue leur amertume.																																			

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS – source : Cuisine expliquée – Gilles Charles - Editions BPI
Braiser une viande, une volaille(TT223)