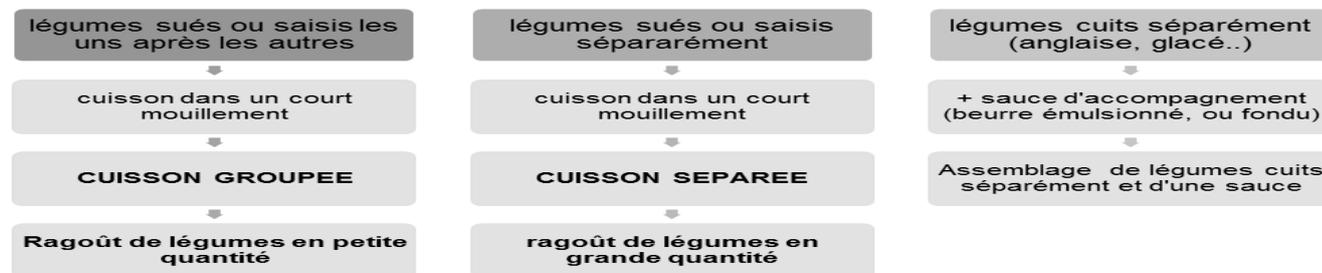


**DEFINITION** Technique dérivées des ragoûts de viande. Il s'agit de légumes cuits dans un liquide qui deviendra progressivement la sauce d'accompagnement. Les légumes sont généralement sautés ou précuits (glacés, vapeur...), puis mouiller dans un liquide (fond blanc, jus...).

Quantités	Unité	Poids	Progression : <i>Ragoût de fèves au jambon cru</i>
Huile d'olive	L	0.06	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préparer les poivrons, déhouser les fèves</li> <li>2. Trier et laver la sarriette</li> <li>3. Tailler les poivrons en lamelles fines, tailler en julienne le jambon cru</li> <li>4. Rincer les olives puis les hachées</li> <li>5. Suer à l'huile d'olive les poivrons, ajouter la julienne de jambon le paprika et la sarriette. Ajouter les fèves puis mouiller au fond ou au jus à hauteur et laisser réduire. Bien enrobées les fèves avec le jus de cuisson réduit et ajouter les olives noires hachées.</li> <li>6. Dresser les légumes avec une fine couche de sauce.</li> </ol>
Poivrons rouge	Kg	0.250	
Jambon cru	Kg	0.120	
Sarriette	Botte	1/4	
Paprika	Kg	PM	
Fèves	Kg	1	
Jus brun/Fond blanc	L	0.250	
Olive noire hachée	Kg	0.120	

**Commentaires** Les fèves surgelées sont précuites donc rapides à cuire contrairement aux fèves fraîches.

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
<b>PREPARER</b>	Tailler des légumes	Les poivrons, le jambon doivent être taillés finement afin de s'harmoniser avec les fèves
	Olive noire	Bien les rincer sous peine de trop saler le plat
<b>SUER</b>	Sans coloration	En colorant, le goût des éléments change et modifie les qualités du plat
<b>CUIRE LE RAGOUT</b>	Mouillement	Quantité de mouillement adaptée à la durée de cuisson.
	Jus évaporé	Compenser une forte évaporation par un peu de jus.
	Glaçage	Trop de liquide, le faire réduire rapidement de manière à enrober les fèves. Un manque de jus donnera des fèves sèches



### COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

La cuisson du ragoût de légumes est composée de deux phases :

1. Une phase de saisissement ou un suage dans une matière grasse
2. Une phase de mouillement progressif qui doit assurer la cuisson des légumes tout en les gardant croquant et la réduction de la sauce.

L'objectif est de cuire les légumes et d'obtenir un liquide nappant. La difficulté sera de bien cuire uniformément tous les légumes pour cela les légumes les plus fermes sont cuits en premiers et les moins fermes en derniers.

La cuisson des légumes en ragoût possède un avantage, elle permet :

- De capter les arômes liposolubles lors de la phase de saisissement ou de suage
- De capter les arômes hydrosolubles lors de la cuisson en présence de liquide.

#### Méthodes de cuisson

La difficulté lors de la cuisson est d'amener un mélange de différents légumes jusqu'à une cuisson homogène, sachant que chaque légume possède un temps de cuisson différent. La méthode la plus répandue est de cuire les légumes en les ajoutant au fur et à mesure dans l'ordre décroissant de leur durée de cuisson. Dans le cadre d'un service en restaurant, il est parfois judicieux de supprimer cette contrainte et de cuire les légumes séparément. Ils sont rassemblés à la fin pour mijoter quelques minutes ensemble. Cette cuisson séparée permet d'utiliser un éventail plus large de légumes.

#### Critères de choix des légumes

Les légumes doivent être relativement fermes de manière à résister à la cuisson. Leur taille doit permettre d'homogénéiser les durées de cuisson. Les légumes les plus utilisés sont le navet, la carotte, le chou-fleur, le poivron, le poireau, le fenouil,... Les herbes et feuilles sont ajoutées à la fin. Les plantes aromatiques aux arômes volatils comme le basilic ne devront pas subir d'ébullition. Les fonds ou jus utilisés donneront des sauces nappantes plus rapidement s'ils sont naturellement gélifiés.

#### Cuisson du ragoût :

La cuisson du ragoût est intéressante car elle permet de cuire les légumes dans un liquide qui, en réduisant, devient progressivement une sauce. Cette technique est à mi-chemin entre la cuisson glacée qui évapore complètement le liquide de cuisson et la cuisson à court-mouillement. Il est bon de noter que plus le mouillement est important, plus le goût des légumes sont dilués.