

TECHNIQUE (S) DE BASE	LEGUMES GRILLES			Page : 406-408 <i>Romand Elisa</i>
DEFINITION	Légumes cuits sur le gril de manière à leur apporter un goût caractéristique. Les légumes peuvent être cuits selon deux méthodes. Une cuisson complète : le choix d'un couple temps/température adapté permet la cuisson complète du légume. Une double cuisson le légume est grillé. Cette cuisson est alors couplée à une autre cuisson (pochée, rôtie...). Dans ce cas la phase de quadrillage (griller) peut intervenir en début ou en fin de cuisson.			
	quantités	unité	poids	<u>Progression : Tomate grillée (10 personnes) :</u>
Tomate grappe	Kg	1,000	• Trier et laver les tomates. Si elles sont en grappes, détailler 10 petites grappes de 3 à 4 tomates. • Faire chauffer le gril et le broser soigneusement. • Huiler les tomates et les quadriller rapidement sur le gril (la face opposée au pédoncule). • Assaisonner. • Les disposer dans un sautoir légèrement huilé avec les aromates et terminer leur cuisson au four à 120°C de manière à attendrir les tomates sans les faire éclater.	
Huile d'olive	L	0,20		
Sel fin, poivre	Kg	Pm		
Thym	Kg	Pm		
Ail (gousse d') en chemise	Pce	2		
Commentaires		Le quadrillage n'assure pas une cuisson complète des tomates. La température de fin de la cuisson peut être plus ou moins élevée (rôtie ou confite).		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
QUADRILLER	La tomate accroche	Gril pas assez, manque d'huile
	Quadrillage trop noir	Manque d'huile, gril sale ou trop chaud. L'huile assure la conduction de la chaleur.
	Tomate écrasée	Gril pas assez chaud, la tomate met trop longtemps pour griller. Ne pas monder la tomate
CUIRE	Tomate affaissée	Cuisson douce conduite trop longtemps.
	Goût amer	Ail brûlé : bien le garder dans sa peau pour éviter sa coloration.
	Tomate éclatée	Excès de cuisson ou température trop élevée.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
<u>Légumes grillés : Principe</u> Lors de la cuisson grillée de légumes, l'objectif à atteindre est double. On cherche à : - Donner un goût de grillé ou de fumé à un légume (ce goût sera fonction du type d'énergie utilisé : bois, sarment, gril électrique, à gaz...) - Attendrir les fibres cellulosiques par une chaleur humide. N'oublions pas que les fibres ont besoin d'eau pour gonfler et éclater. Les légumes trop fibreux ne sont généralement pas grillés. Les légumes riches en fibres (fenouil,...) sont généralement blanchis (attendris) puis marinés et quadrillés. <u>Les inconvénients liés à cette cuisson sont multiples :</u> - Risque de goût de brûlé si le gril est trop chaud ou si le quadrillage dure trop longtemps. - Dessèchement du légume pas une cuisson trop longue en ambiance sèche : le légume va sécher en mettant en évidence la présence de fibres. N.B : La cuisson grillée se limite dans la plupart des cas à un quadrillage. La cuisson est rarement menée complètement sur le gril. Les légumes grillés sont généralement peu fibreux. La double cuisson appliquée aux légumes grillés : - La cuisson grillée en un temps : Méthode la plus simple qui consiste à faire mariner le légume avant de lui cuire. La marinade est indispensable pour obtenir un quadrillage parfait. Cas des légumes très tendres. - La cuisson grillée en deux temps : A part quelques légumes qui peuvent être grillés en une fois, la plupart d'entre eux est pratiquement toujours cuite en deux temps. Certains légumes peuvent être quadrillés puis finis de cuire au four lentement (120°C environ). La pomme de terre offre une solution intéressante en double cuisson : elle est confite sous vide dans de l'huile d'olive. Lors du service, elle est grillée. Une autre méthode consiste à pocher les pommes de terre entières au trois quarts, de les façonner puis de les quadriller au dernier moment. Les asperges peuvent être quadrillées puis cuites sous-vide de manière à limiter leur dessèchement. Les marinades : Lors de la cuisson grillée, il est indispensable de graisser les légumes pour : Les parfumer, Permettre un transfert de chaleur régulier (entre le gril et le légume), Permettre une coloration homogène. A ce titre, les légumes sont souvent mis à mariner dans un filet d'huile d'olive avec ou sans aromates et épices (à la manière d'une marinade instantanée). La marinade ne devra pas être salée sous peine de faire sortir l'eau de constitution des légumes : ils risqueraient d'attacher au gril.

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS Source : Cuisine expliquée – Editions BPI – Gilles Charles	
Marinades T 167	Griller T 213