

TECHNIQUE (S) DE BASE	LEGUMES SECS		Page : 422/424 Bansillon Auriane
DEFINITION	Cuisson lente et complète des légumes secs dont le but principal est leur réhydratation. La difficulté sera de les cuire sans les faire éclater. La catégorie des fruits secs se compose des haricots, des lentilles, des pois cassés, des pois chiches et des fèves.		
Dénrées	unité	qté	Progression : Lentilles au gras 1. Laver, trier les lentilles si besoin 2. Eplucher et laver les légumes 3. Blanchir la poitrine fumée départ eau froide 4. Tailler les carottes et les oignons dans la longueur(ou en paysanne pour une salade de lentilles) 5. Faire suer au beurre ces légumes 6. Ajouter les lentilles puis la poitrine fumée 7. Mouiller à l'eau froide à hauteur, ajouter le clou de girofle, le bouquet garni 8. Cuire à frémissement pendant 30 à 40 mn 9. Saler 10 mn avant la fin de la cuisson - décanter Commentaires Après cuisson veiller à bien ôter toute garniture aromatique. Les lentilles doivent être entières et non éclatées
Beurre	Kg	0,050	
Poitrine salée	Kg	0,200	
Oignon	Kg	0,200	
Carotte	Kg	0,200	
Lentille verte	kg	0,700	
Eau	litre	3	
Bouquet garni	Pièce	1	
Clou de girofle	Kg	Pm	
Sel fin	kg	Pm	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PREPARER	Lentilles fermentées	Si les lentilles et les pois chiches sont mis à tremper la vieille ils germent.
	Présence de cailloux	Trier les lentilles (étape de moins en moins nécessaire)
CUIRE	Température de démarrage	Les légumes secs doivent être démarrés à froid pour éviter la coagulation brutale des protéines
	Cuisson très longue	liquide de cuisson mal équilibré (trop acide ou trop salé)
	Fond du récipient brûlé	Les lentilles accrochent. Rajouter 3 à 5 fois leur volume en eau
DEGUSTER	Lentilles écrasées	Durée de cuisson trop longue ou trop forte ébullition

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
TEMPERATURE DE CUISSON	90°C maximum	Les légumes secs doivent être cuits à une température inférieure à 90°C pour permettre leur amollissement sans les faire éclater. Attention car en dessous de 80°C elles ne cuiront pas.
DUREE DE CUISSON	Lentilles vertes : 20 à 35 min Lentilles blondes : 25 à 40 min Pois cassés : 30 min Haricots blancs : 1h30 à 2h Pois chiches : 2h30	La durée de cuisson dépend des légumes secs mais également de la méthode de cuisson. À la cocotte minute par exemple, sous l'effet de la pression, le temps de cuisson peut être divisé par deux mais elle engendre souvent l'éclatement des légumes (pas de possibilité de surveiller l'avancement de la cuisson)
RENDEMENT	Doublement du poids	Les légumes secs doublent leur poids entre le trempage et la cuisson. Pour obtenir 0,100 Kg de légumes cuits, il faut acheter 0,050 Kg de légumes secs crus.
MILIEU DE CUISSON :	Le moins acide possible et sans sel	Il est prouvé que le sel durcit l'enveloppe des lentilles et rallonge leur temps de cuisson

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Cuissons : principe

Les légumes secs ont été déshydratés de manière à pouvoir se conserver et assurer une alimentation pendant l'hiver.

L'objectif de la cuisson est de :

- Réhydrater l'amidon et le transformer en empis digeste et d'attendrir la partie externe riche en cellulose et pectine

L'hydratation d'un légume sec doit respecter quelques règles simples :

- démarrage à froid pour ne pas coaguler les protéines trop rapidement
- cuisson dans un milieu faiblement salé pour permettre la pénétration de l'eau dans le légume

Lors de la cuisson, les légumes secs qui sont relativement fades vont s'enrichir grâce à la garniture de légumes.

Les légumes secs sont une source importante de protéines végétales. (environ 23%).

Cette forte teneur en protéines nécessite des précautions lors de la cuisson : Un début de cuisson à l'eau bouillante va faire coaguler rapidement ces protéines et empêcher une hydratation optimale de l'amidon. A contrario, un mouillement froid va permettre une montée lente en température. Ainsi la digestibilité sera augmentée.

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS Source La cuisine expliquée – Charles Gilles - Editions BPI

Potage à base de légumes secs : T 321

Coulis de légumes T 361 Purée de légumes T 408