

TECHNIQUE (S) DE BASE	LEGUMES POCHEES A COURT-MOUILLEMENT		Page : 374/376 HENUSET Karen
DEFINITION	Cette technique permet une cuisson de légumes dans très peu de liquide. En fin de cuisson le liquide est soit réduit, soit utilisé pour faire une sauce. L'avantage de cette technique est qu'elle permet de garder tous les arômes du légume et de les utiliser dans la sauce d'accompagnement.		
quantités	unité	poids	Progression : CHAMPIGNONS À LA GRECQUE
Huile d'olive	L	0,10	1. Trier, laver et escaloper les champignons,
Oignon ciselé	Kg	0,200	2. Dans une gaze, réunir le laurier, le poivre et la coriandre. Ficeler.
Citron	Pce	2	3. Dans une sauteuse, faire suer les oignons ciselés à l'huile d'olive.
Vin blanc	L	0,20	4. Déglacer au vin blanc et au jus de citron. Porter à ébullition.
Coriandre (grain de)	Kg	Pm	5. Ajouter les champignons,
Poivre blanc (grain de)	Kg	Pm	6. Saler, ajouter la gaze contenant les aromates.
Laurier	Kg	Pm	7. Couvrir d'un papier sulfurisé et cuire à vive allure durant 10minutes environ.
Ail	Pce	1	8. En fin de cuisson, décanter les champignons, faire réduire le jus de cuisson si besoin.
Sel fin	Kg	Pm	9. Le verser sur les champignons et assaisonner.
Champignon de paris	Kg	1,500	10. Ajouter du basilic haché, refroidir.
Basilic	Botte	0,25	
Commentaires	Beaucoup de légumes peuvent être cuisinés à la grecque. Selon leur durée de cuisson, il faudra ajouter un peu d'eau ou de fond blanc. Les légumes sont plongés dans un liquide bouillant.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
PREPARER LE COURT MOUILLEMENT	Suer les oignons	Suer longuement sans coloration
	Mouiller	Assurer le mélange des saveurs et permettre un démarrage à chaud des légumes.
	Aromates	Pour enlever facilement les aromates en fin de cuisson, les envelopper d'une gaze.
CUIRE	Cuir les champignons	Démarrer la cuisson dans un liquide chaud pour éviter l'oxydation. Cuire à couvert pour limiter l'évaporation.
	Allure	Cuire à allure vive toujours pour limiter l'oxydation des champignons.
	Durée	Cuire vivement et sur une durée courte, les légumes plus fermes (carottes) seront additionnés d'eau au fond.
	Fin de cuisson	La difficulté est de cuire les champignons tout en permettant une légère évaporation. En fin de cuisson, il doit rester très peu de jus (vinaigrette)

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Cuisson à court mouillement :

Elle s'effectue dans **un mélange de matière grasse** (huile/beurre) **et d'eau** (jus de citron, vin blanc, eau ou fond blanc). Ce mélange a toutes les caractéristiques d'une émulsion. Durant la cuisson, les arômes du légume sont captés par le liquide de cuisson. En fin de cuisson le liquide peut être réduit de manière à atténuer l'acidité perçue ou corser le goût. C'est comme cela que nous obtenons une « vinaigrette » enrichie des arômes du légume.

Aromatisation des « grecques »

```

graph LR
    A[Suer à l'huile (échalotes, oignon...)] --> B[Suer le légume (artichaut, carotte)]
    B --> C[Déglacer (Jus de citron, vin blanc)]
    C --> D[Mouiller (eau, fond blanc)]
    D --> E[Ajouter le légume (champignons...)]
    E --> F[Aromatiser, cuire (épices, herbes)]
    F --> G[VINAIGRETTE]
    F --> H[SAUCE EMULSIONNEE]
    B --- I[Légumes à cuire]
    I --- E
  
```

Les légumes cuits avec cette technique peuvent subir de nombreuses variations au niveau de l'aromatisation. Ainsi on reconnaît plusieurs accords (tomates et ail, cumin et tomate, safran et thym, anis et tomates). Le mouillement se fait aussi différemment (jus d'orange, vin blanc, fond blanc...)

La technique de cuisson à court mouillement, permet tout comme le pochage de poisson à court mouillement de confectionner des bouillons riches en goûts.

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS – cuisine expliquée – Charles Gilles – Ed BPI
Pocher à court mouillement (TT203) / Sauce vin blanc (TT 341)/ Beurre émulsionnés (TT 332)