

Légumes: Achat, conservation et préparation

Achat

Acheter si possible des légumes frais et de saison, car les légumes perdent vitamines et sels minéraux durant la conservation ou le transport sur de longues distances.

Conservation

Conserver les légumes dans le bac à légumes du réfrigérateur, les températures y sont idéales (8–13 °C).

Parer

Laver les légumes *avant* de les parer, afin qu'ils ne perdent pas leurs précieux éléments nutritifs. Laver brièvement les légumes parés sous l'eau courante, froide, ne jamais les laisser immergés dans l'eau, autrement les légumes perdent les vitamines solubles dans l'eau.

Légumes à feuilles: retirer les feuilles extérieures, abîmées. Couper le tronc et/ou les côtes épaisses le cas échéant.
Tubercules et légumes-racines: (p. ex. betterave, céleri ou carotte) sauf indication contraire dans la recette, ils doivent être pelés. Couper avec un couteau affûté les parties abîmées, la base des racines et des tiges. Ne pas peler les légumes-racines à peau fine (p. ex. radis, carottes nouvelles), il suffit de bien les laver.

Plantes bulbeuses: retirer la fine peau.

Légumes à cosse: (p. ex. haricots verts, pois mange-tout) couper les extrémités, retirer évent. les fils.

Légumes à tige: (p. ex. poireau, céleri-branche) couper à la racine et bien laver pour éliminer d'éventuelles traces de terre.

Sortes de légumes à pépins

Poivron: toujours épépiner.

Peperoncini/piment: retirer les pépins, ils sont très forts.

Concombres et tomates: contiennent beaucoup de pépins dans une «chair» gorgée d'eau, ce qui ne convient pas pour certains mets. Dans ce cas, retirer les pépins et la «chair» qui les entoure.

Courge: enlever les graines et les fibres qui les entourent.

Avocat: retirer le noyau.

Couper les légumes

Les légumes sont généralement cuits en morceaux adéquats, en tranches, en dés, etc. Pour que les temps de cuisson indiqués dans les recettes correspondent, suivre les instructions sur la manière de couper (p. ex. tranches, quartiers) et la taille des morceaux.

Hacher finement les oignons

Partager en longueur un oignon avec la peau, éplucher en tirant la peau depuis la pointe, couper la racine à la base. Disposer chaque moitié sur le plan de travail, pratiquer plusieurs entailles serrées en longueur sans toutefois couper l'oignon à sa base. Entailler 1 à 2 fois parallèlement à la surface de travail, presque jusqu'à la base. Couper l'oignon en fines «rouelles» en partant de la pointe, grâce aux entailles pratiquées préalablement, on obtient de petits dés.

Plus rapide: couper les oignons avec le coupe-oignons «Speedy» ou un hachoir à oignons.

Parer les artichauts

Ce légume est un peu plus long à préparer, mais ça en vaut la peine (photo ci-dessous).

- Casser la queue à la base des feuilles.
- Enlever les feuilles extérieures sur 3 ou 4 rangées.
- Epointer avec un couteau les feuilles restantes d'environ $\frac{1}{3}$.
- Détacher les feuilles du milieu en exerçant une légère torsion.
- Retirer le «foin» avec une cuillère à café.
- Citronner les surfaces de coupe sans attendre, sinon elles s'oxydent.

Quantités par personne (parés)

min. 150 g en accompagnement
1 à 1½ dl de jus de légumes

Exceptions:

300 g	d'asperges blanches en entrée
250 g	d'asperges vertes en entrée
600 g	d'asperges blanches comme plat principal
500 g	d'asperges vertes comme plat principal



Tableau de cuisson des légumes et champignons

Bouillir

Artichauts, gros	entiers	env. 1 heure
Asperges blanches	entières	env. 20 min
Asperges vertes	entières	env. 15 min
Epis de maïs	entiers	env. 40 min
Salsifis	en tronçons d'env. 4 cm	env. 15 min

Cuire à l'étouffée

Champignons	en tranches d'env. 3 mm	env. 10 min
Concombres	en deux en long, en tranches d'env. 5 mm	env. 30 min
Courgettes	en dés d'env. 2 cm	env. 15 min
Courgettes	en tranches d'env. 1 cm	env. 10 min
Epinards	feuilles entières	3–5 min
Poivrons	en morceaux d'env. 2 cm	env. 25 min
Ratatouille		15–20 min
Rhubarbe	en dés d'env. 2 cm	env. 20 min
Tomates	en dés d'env. 2 cm	env. 5 min

Etuver avec peu de liquide

Aubergines	en dés d'env. 2 cm	env. 15 min
Betteraves	en dés d'env. 1 cm	env. 15 min
Brocolis	rosettes	env. 15 min
Carottes/carottes en botte	en tranches ou bâtonnets d'env. 5 mm	env. 20 min
Céleri-branche	en morceaux d'env. 5 cm	env. 20 min
Céleri	en dés d'env. 1 cm	env. 20 min
Champignons	en tranches d'env. 3 mm	env. 15 min
Chou de Bruxelles	entiers	env. 20 min
Chou frisé non pommé	en lanières, côtes rabotées	env. 10 min
Chou frisé	en huit	env. 20 min
Chou pomme	en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	env. 20 min
Chou rouge/blanc	raboté	env. 45 min
Chou-fleur	bouquets	env. 25 min
Côtes de bette/bette	en bâtonnets d'env. 2 cm d'épaisseur	env. 15 min
Fenouil	en quatre	25–30 min
Haricots	entiers	25–30 min
Navets printemps/automne	en tranches d'env. 5 mm	env. 20 min
Oignons en botte	oignon en quatre	env. 15 min
Panais	en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	env. 20 min
Pâtissons	en dés d'env. 2 cm	env. 20 min
Petits pois		env. 10 min
Poireau	en lanières	env. 15 min
Pois mange-tout	entiers	env. 10 min
Romanesco	rosettes	env. 15 min
Tomates	en deux	10–15 min
Topinambour	en dés d'env. 2 cm	env. 40 min

Cuire au panier-vapeur

Aubergines	en dés d'env. 2 cm	env. 15 min
Betteraves	en dés d'env. 1 cm	env. 15 min
Brocolis	rosettes	env. 15 min
Carottes/carottes en botte	en tranches ou bâtonnets d'env. 5 mm	env. 20 min
Céleri-branche	en tronçons d'env. 5 cm	env. 20 min
Céleri	en dés d'env. 1 cm	env. 20 min
Chou de Bruxelles	entiers	env. 20 min
Chou frisé	en huit	env. 20 min
Chou pomme	en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	env. 20 min
Chou-fleur	bouquets	env. 25 min
Côtes de bette/bette	en bâtonnets d'env. 2 cm d'épaisseur	env. 15 min
Courge	en dés d'env. 2 cm	env. 10 min
Courgettes	en dés d'env. 2 cm	env. 15 min
Courgettes	en tranches d'env. 1 cm	env. 10 min
Endives	en deux	env. 15 min
Fenouil	en quatre	env. 25 min
Haricots	entiers	env. 25 min
Navets printemps/automne	en tranches d'env. 5 mm	env. 20 min
Oignons en botte	en quatre	env. 15 min
Panais	en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	env. 20 min
Pâtissons	en dés d'env. 2 cm	env. 20 min
Pois mange-tout	entiers	env. 10 min
Poivrons	en morceaux d'env. 2 cm	env. 25 min
Romanesco	rosettes	env. 15 min
Topinambour	en dés d'env. 2 cm	env. 40 min

Sauter en remuant

Presque toutes variétés	en fines lanières	5–10 min
Champignons	en tranches d'env. 3 mm	3–5 min
Haricots	en deux	env. 20 min

Sauter

Aubergines	en tranches d'env. 5 mm	env. 6 min
Champignons	en tranches d'env. 3 mm	3–5 min
Courgettes	en tranches d'env. 5 mm	env. 6 min
Poivrons	en quatre en long	8–10 min