

## Étuver avec peu de liquide

Les légumes pauvres en eau sont étuvés à petit feu et à couvert avec l'adjonction de liquide (p. ex. eau, bouillon), en les tenant croquants. Ainsi les arômes se développent particulièrement bien. Prendre une casserole munie d'un couvercle bien adapté. Couvrir après l'adjonction de liquide, contrôler de temps en temps s'il reste suffisamment de liquide dans la casserole. Lorsque des variétés de légumes dont le temps de cuisson diffère sont étuvées ensemble, les ajouter l'un après l'autre.

## Rosettes de brocoli

Préparation et cuisson: env. 30 min

- 1 c. à soupe **de beurre** chauffer dans une casserole
- 1 **oignon**, finement haché faire revenir, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide
- 1 **gousse d'ail**, pressée
- 600 g **de brocolis**, en petites rosettes ajouter, étuver env. 3 min sans couvrir
- 1½ dl **de bouillon de légumes** ajouter, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 15 min à petit feu sans couvrir (voir remarque photo 2)
- selon besoin **sel, poivre** assaisonner

**Par personne:** lipides 4 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 5 g, 326 kJ (78 kcal)

### Suggestions

- Remplacer le beurre par de l'huile d'olive.
- Couper les tiges de brocolis en tranches d'env. 1 cm, ajouter, étuver.

### Affiner

- Incorporer 2 c. à soupe de mascarpone ou 1 c. à soupe de beurre avant de servir.
- Parsemer 1 c. à soupe d'amandes effilées, grillées, avant de servir.
- Ajouter 1 c. à soupe de fines herbes (p. ex. persil plat) avant de servir.

**Étuver avec peu de liquide convient aussi pour:** aubergines, betteraves, carottes, céleri, chou blanc, chou-fleur, chou frisé, chou frisé non pommé, chou pommé, chou rouge, endive, fenouil, haricots, navets d'automne, navets de printemps, oignons en botte, panais, pâtisson, petits pois, poireau, pois mange-tout, romanesco, topinambour.

### Étuver 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 pommé	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



Pour plus de variété, couper les légumes en différentes formes. Plus les morceaux sont petits, moins le temps de cuisson est long.



**Remarque:** toujours étuver les légumes verts sans couvrir, sinon leur couleur perd sa fraîcheur. Contrôler le liquide, ajouter évent. un peu de bouillon.



### Salade de carottes

Cuire les **carottes** comme rosettes de brocoli (env. 20 min à feu doux), laisser refroidir dans une terrine.

**Sauce:** mélanger 2 cc de **moutarde douce**, 2 cc de **vinaigre de vin blanc**,

3 cs de **liquide de cuisson** ou de bouillon de légumes et 1 botte de **ciboulette**, ciselée. Assaisonner de **sel** et de **poivre**, verser sur les carottes, mélanger.