Cuisson des légumes à l'étouffée[1]

Ingrédients

Légumes bulbes, racine, tige, feuille, tout ce que vous voulez.

Il faut choisir une casserole qui sera bien remplie par les légumes qui vous allez cuire.

Sel, aromates, épices – 1 cuillère à café de sel pour 1 kg de légumes (moins ou pas pour les bébés)

Un peu de corps gras (beurre, crème, beurre d'amande, etc.) – facultatif

Etapes

1. Eplucher et/ou laver tous les légumes. Les couper en morceaux.

2. Déposer les légumes dans la casserole, de sorte à la remplir, dans l'ordre suivant et en ajoutant du sel à chaque couche.

    a. Légumes bulbes : oignon, fenouil, poireau, échalote… A couper fin.
    b. Légumes fruits : courgette, aubergine, tomate, poivron… à couper gros.
    c. Légumes racines / tiges : carotte, navet, pomme de terre, céleri… à couper assez fin.
    d. Légumes feuilles : épinard, blette, chou… à couper assez gros.

3. Vous pouvez ajouter des épices ou herbes aromatiques.

4. Fermer le couvercle (il ne faut pas que la vapeur sorte) et mettre à feu vif pendant 3 à 4 minutes, le temps de sentir un couvercle très chaud, indicatif que la casserole est pleine de vapeur. Puis baisser sur feu doux et laisser cuire environ 20 minutes, ou plus en fonction du type et de la quantité de légumes à cuire.

Les légumes vont cuire dans leur eau de végétation, que le sel aide à faire sortir. Vous pouvez ajouter 1/3 de verre d'eau, les premières fois, pour être sûr que ça ne va pas attacher.

Vous pouvez mixer les légumes pour les bébés ou les servir bien cuits, en morceaux fondants pour leur montrer de nouvelles textures.

Petit plus santé : après la cuisson, vous pouvez ajouter un peu de gras, pour agrémenter les légumes avant de les servir. Choisissez du gras riche en oméga 3 (huile de colza, de noix, de lin, beurre de pâturage) pour aider au développement du cerveau des enfants. Ne pas faire cuire ces gras.

[1] Mode opératoire extrait de « Le manuel de cuisine alternative », G Daveau. Actes Sud. 2014.

campus-fertile44@mailo.com