

Cuire à l'étouffée

Les légumes riches en eau peuvent être cuits à l'étouffée à petit feu sans adjonction de liquide ou presque, en les tenant croquants. De cette manière, les arômes se développent particulièrement bien. Utiliser une casserole munie d'un couvercle bien adapté. Attendre la formation de liquide pour couvrir. Contrôler de temps en temps s'il reste suffisamment de liquide dans la casserole.

Ratatouille

Préparation et cuisson: env. 25 min

- 3 tomates
1 courgette (env. 300 g)
1 aubergine (env. 300 g)
1 poivron jaune, épépiné
1 poivron rouge, épépiné
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, pressée
- légumes parés**
- 1 c. à soupe de romarin et de thym, finement hachés
- ½ c. à café de sel, un peu de poivre
- couper le tout en morceaux d'env. 2 cm
chauffer dans une casserole
- faire revenir, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide (photo 1)
ajouter, étuver env. 5 min sans couvrir
- incorporer
- assaisonner, cuire à l'étouffé env. 10 min à petit feu et à couvert, en remuant de temps en temps

Par personne: lipides 4 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 10 g, 413 kJ (99 kcal)

Affiner

- Incorporer 4 c. à soupe de crème à la ratatouille prête à être servie.
- Ajouter 50 g d'olives vertes ou noires dénoyautées, en rouelles, à la ratatouille prête à être servie, mélanger.

Cuire à l'étouffée convient aussi pour: champignons, concombres, courgettes, poivrons ou tomates, étuvés séparément, ainsi que les épinards.

Remarque: ajouter les épinards lavés à grande eau, laisser retomber 3 à 5 min à couvert, terminer la cuisson sans couvrir, afin que les épinards conservent leur couleur fraîche.

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



Lorsqu'on fait revenir l'oignon dans l'huile chaude, des substances aromatiques sont libérées, l'oignon prend une saveur légèrement sucrée et douce.



Lorsqu'ils sont étuvés, les légumes riches en eau rendent du liquide.

Important: étuver à petit feu. Si les légumes rendent trop peu de liquide ou si l'évaporation a été trop forte, ajouter 2 à 3 cs d'eau ou de bouillon.



Gaspacho (soupe froide)
Préparer ½ portion de ratatouille, laisser refroidir. Réduire en purée la ratatouille avec 3 dl de jus de tomate et servir comme soupe froide.
Suggestions: affiner avec un peu de crème acidulée; parsemer de croûtons au citron (voir en bas).



Croûtons au citron

Chauffer 1 cs de beurre dans une poêle. Bien dorer 4 tranches de pain de mie, en dés d'env. 1 cm, en retournant. Ajouter le zeste râpé d'un citron non traité, mélanger.

Emploi: pour salades, plats de poisson, potages légers.
Suggestion: pour des croûtons nature, ne pas ajouter de zeste de citron.