

## Cuire au panier-vapeur

Le panier-vapeur, placé au-dessus du liquide bouillant, est la manière la plus douce de cuire les légumes. Utiliser une casserole munie d'un couvercle bien adapté. Il est possible de cuire plusieurs variétés de légumes ensemble: mettre d'abord les légumes pauvres en eau à cuisson longue dans le panier, ajouter les variétés riches en eau plus tard.

## Dés de courge

Préparation et cuisson: env. 20 min

- panier-vapeur** (photo 1)      poser dans une casserole  
**eau**      verser dans la casserole (photo 2), porter à ébullition
- 1 kg **de courge** (p. ex. butternut), pelée, épépinée, en dés d'env. 2 cm (donne env. 600 g)      répartir dans le panier-vapeur  
 ½ c. à café **de sel**      saler la courge, couvrir, cuire à la vapeur env. 10 min à feu moyen

**Par personne:** lipides 0 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 7 g, 133 kJ (32 kcal)

### Suggestion

Préparer un gratin avec les dés de courge cuits à la vapeur (photo 3), servir avec du riz.

### Affiner

- Aromatiser l'eau avec un brin d'herbe aromatique (p. ex. sarriette, romarin, sauge ou thym) ou des épices (p. ex. anis étoilé, genièvre).
- Avant de servir, incorporer des flocons de beurre, un peu d'huile de graines de courge ou de noix, aux dés de courge cuits à la vapeur.
- Faire fondre 2 c. à soupe de beurre dans une casserole, ajouter 2 c. à café de curry, mélanger. Ajouter les dés de courge cuits à la vapeur, les retourner un instant dans le beurre au curry.
- Avant de servir, parsemer les dés de courge cuits à la vapeur de graines de courge, grillées.

**Cuire au panier-vapeur convient pour:** presque toutes les sortes de légumes. Exception: légumes à feuilles isolées (p. ex. épinards).

### 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



Les paniers-vapeur en métal sont plus faciles à nettoyer que les paniers en bambou. Dans le commerce, il existe également des paniers-vapeur à plusieurs étages. Ainsi, différentes variétés de légumes peuvent être cuites ensemble, évent. par ajout successif.

Verser de l'eau dans une casserole, le niveau doit affleurer le fond du panier-vapeur sans le toucher. Selon goût, mettre un brin d'herbe dans l'eau. Ne pas saler l'eau.

**Gratin de courge**  
 Etuver la courge comme dés courge, mettre dans un plat à gratin graissé (env. 1½ litre). Mélanger 100 g de mascarpone avec 1 dl de lait, 1 tomate, en petits dés, 1 bouquet de basilic, coupé, et ¼ de cc de sel, verser par-dessus. Parsemer de graines de courge et de fromage râpé. Gratinage: env. 15 min au milieu du four préchauffé à 220 °C.