

Lacuisson des légumes
par Micheline Contant



Le 18 juillet , 14 h.
à la salle Le Rocher
Inscription ` la réception

Oui, on en a

des légumes !

Mais on doit bien les cuire!



Oui, on en a
des légumes !

Mais on doit bien les cuire!

CRUS LES LÉGUMES SONT À
LEUR MEILLEUR



**ils conservent toutes
leurs vitamines et
minéraux**

Jaunes

- permet la croissance des os et des dents,
- aide à bien voir la nuit,
- favorise une peau saine et
- participe au bon fonctionnement du système immunitaire

Verts

- la chlorophylle rafraîchit l'haleine et aurait des propriétés antioxydantes importantes,
- la lutéine joue un rôle crucial pour la santé des yeux,
- Retarde le déclenchement du vieillissement

Rouges

- protègent nos cellules contre les agressions (ex. radicaux libres, pollution, produits chimiques)
- jouent un rôle dans la prévention de certaines maladies comme le cancer, (prostate)
- Protègent les maladies cardiovasculaires
- et les maladies dues au vieillissement.

Bleu et Violet

Les anthocyanines sont les principaux pigments responsables du bleu violet
Ils contiendraient:

- la plus forte activité antioxydante,
- de puissants composés anti-inflammatoires.
- de nombreuses vertus liées
 - au vieillissement,
 - aux maladies cardiovasculaires
 - à la prévention de divers cancers.

Blanc et brun

- la pomme de terre et l'oignon contiennent une teneur élevée en potassium, lequel intervient dans:
 - la transmission des influx nerveux,
 - la contraction musculaire,
 - la régulation du rythme cardiaque et de la pression artérielle.
 - le chou-fleur blanc possède des effets anticancéreux redoutables

EFFETS DE LA CUISSON SUR LES LÉGUMES

- Meilleure digestibilité des aliments,
- diversification des textures
- exaltation des saveurs...



Autant de bénéfices qui feraient presque oublier l'inconvénient majeur de la cuisson : la perte des nutriments des aliments.

- Perte de certaines vitamines et sels minéraux



la chaleur détruit les vitamines fragiles de façon proportionnelle au temps de cuisson et à l'élévation de la température.

- Certains légumes perdent leur couleur à la cuisson



LES DIFFÉRENTES CUISSONS

- ❖ À la vapeur
- ❖ Sauté
- ❖ Rôti au four
- ❖ Friture
- ❖ Friture peu profonde
- ❖ Braisé
- ❖ à l'eau bouillante



Les légumes congelés doivent être traités avec précaution selon les indications du fabricant

LES CUISSONS À LA VAPEUR

Cette méthode convient à tous les légumes. Contrairement à la cuisson à l'eau bouillante, la cuisson à la vapeur permet de conserver la forme, la texture et les vitamines et minéraux des légumes.

il y a 3 options :

- Sur la cuisinière : Mettre les légumes dans un tamis, une passoire ou une marguerite et placer sur une casserole d'eau bouillante. Cuire jusqu'à la texture désirée (vérifier la texture à l'aide d'une fourchette).
- Dans le micro-onde : Mettre les légumes dans un plat allant au four micro-onde, avec un fond d'eau (environ 2 cuillères à soupe) et cuire couvert jusqu'à la texture désirée.
- En papillote : Mettre les légumes dans un papier d'aluminium et cuire au four durant 20-45 minutes selon la quantité et le type d'aliment. Les liquides contenus dans les légumes se transforment en vapeur et cuisent les aliments.



LES LÉGUMES SAUTÉS

Les légumes sont aussi délicieux sautés pour accompagner une viande, un plat de volaille ou un sauté asiatique. Puisque la chaleur détruit la plupart des vitamines, il est préférable de ne pas trop cuire les légumes dans la poêle et de les servir aussitôt.

Préparation :

- Frotter et rincer les légumes sous l'eau courante. Éplucher au besoin.
- Couper en morceaux (ex. : rondelles, bâtonnets).
- Mettre de l'huile dans une poêle.
- Lorsque la poêle est chaude, déposer les légumes et laisser saisir 1 à 2 minutes sans remuer (pour leur permettre de dorer légèrement).
- Laisser cuire, en brassant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient de texture désirée. La cuisson peut varier entre 5 et 20 minutes selon les légumes choisis et la grosseur des morceaux.
- Assaisonner (sel, poivre, thym).



LES LÉGUMES RÔTIS AU FOUR

Pour varier la méthode de cuisson de vos légumes, essayez de les rôtir au four.

Préparation :

- Préchauffer le four à 400 °F (200 °C)
- Frotter et rincer les légumes sous l'eau courante. Éplucher au besoin.
- Couper en morceaux (ex. : rondelles, bâtonnets).
- Mettre les morceaux de légumes dans un bol, mélanger avec de l'huile et des assaisonnements (sel, poivre, paprika, etc).
- Mettre sur la plaque.
- Cuire entre 20-45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés. Il est important de surveiller les légumes.

On peut aussi les cuire:

- Entier pour les p. de terre, (y faire des trous avec une fourchette), le blé d'inde
- En julienne pour les légumes racines, sur une plaque, ajouter de l'huile d'olive,



LA FRITURE DES LÉGUMES

Friture peu profonde:

Bon pour les légumes à chair molle, comme les champignons, les aubergines et les tomates, les courgettes et les poivrons, le céleri.

Utilisez de l'huile d'olive ou une autre variété d'huile végétale, avec un peu de beurre ajouté, si désiré(pour le goût). Chauffez dans une large casserole à fond épais.

Note: les légumes racines, les haricots verts et les légumes entiers à tiges épaisses comme le brocoli sont meilleurs blanchis (partiellement cuits par ébullition) avant d'être sautés.

Friture:

Idéal pour les pommes de terre, oignons, courgettes, poivrons et aubergines.

Enrobez les légumes de pâte à frire ou d'œuf et de chapelure, et plongez-les dans de l'huile végétale chaude.

La matière grasse doit être à 190°C (375°F), ou assez chaude pour qu'un cube de pain rassis brunisse en une minute.

LÉGUMES GRILLÉS ET BRAISÉS

Grillés

Idéal pour les aubergines, courgettes, champignons, asperges et tomates.

Badigeonnez-les avec un peu d'huile et faites-les cuire sur le gril chaud, en les retournant une fois si nécessaire.

Braisés

Meilleur pour le céleri, le poireau, la laitue, la chicorée, les oignons, les carottes et le céleri-rave.

Faites blanchir les légumes pendant deux à trois minutes dans l'eau bouillante, égouttez-les et couvrez-les de bouillon.

Couvrez avec un couvercle hermétique et faites cuire au four à 180 °C (350 °F) ou sur la cuisinière



Légumes cuits dans l'eau bouillante

Cette cuisson est loin d'être idéale parce que la plupart des vitamines et sels minéraux se perdent dans l'eau de cuisson



Attention:

- Les légumes très durs peuvent être cuits de cette façon
- Il serait important de garder l'eau de cuisson et de l'ajouter à une soupe ou une sauce
- **Cuire les légumes avec leur pelure pour conserver le plus possible de valeurs alimentaires**
- Ne faites jamais trop cuire les légumes verts - non seulement ils deviennent mous mais les crucifères, comme le chou et les choux de Bruxelles, prennent un goût sulfureux désagréable.



DES LÉGUMES À TOUTES LES SAUCES

Une béchamel

Une hollandaise

Une maltaise

Une mikado

Une mornay

Une forestière

Une sauce aux herbes

Une sauce au yaourt

Une sauce au curry

Une sauce au roquefort

Une sauce basilic

Une sauce au citron

Une sauce tomate poivron

Une vinaigrette

Une vinaigrette sans huile

Ces recettes vous sont
données dans le livret

Comment faire une béchamel simple

Les ingrédients et les mesures sont toujours les mêmes:

Liquide*: 250 ml ou 1 tasse

Beurre: 30 ml ou 2 c.table

Farine: 30 ml ou 2 c.table

- Fondre le beurre, y ajouter la farine et la laisser cuire en brassant,
- Ajouter le lait et brasser en huit pour faire épaissir
- Ajouter les ingrédients voulus

** Le liquide peut varier: eau, lait, jus de tomates, bouillon de viande, poisson ou légumes*

Et finalement ...

1. On entend souvent dire que la cuisson détruit certains minéraux et vitamines... ce qui est vrai. Par contre, dans le cas de la tomate, la cuisson a pour effet de permettre au **lycopène**, cet antioxydant qui lui donne sa belle couleur rouge, d'être mieux assimilé par le corps. Il en va de même pour l'absorption du bêta-carotène contenu dans les légumes orangés (carotte, patate douce, etc.).
2. À l'exception des légumes-feuilles, les fruits et légumes frais ne doivent pas être lavés avant d'être entreposés au réfrigérateur, puisque le lavage accélère leur détérioration.
3. Afin d'éviter la contamination croisée et les transferts de saveurs, il est recommandé d'avoir à votre disposition deux planches (ou surfaces) à découper, une pour les aliments d'origine animale et une pour les végétaux.

- Certains fruits séchés contiennent des sulfites, qui sont l'un des principaux allergènes reconnus. Renseignez-vous avant de les commander.
- Dans la totalité des études réalisées sur l'effet des pesticides sur la consommation de fruits et légumes, aucune n'a démontré que les gens qui en consommaient beaucoup présentaient un risque supérieur de développer un cancer. Au contraire, dans la grande majorité des cas, une diminution de ce risque a été mise en évidence, et ce malgré les dangers potentiels liés à la présence de pesticides.

EN RÉSUMÉ

Ne faites jamais trop cuire les légumes

**Il est important de garder
toute la saveur d'un
légume et toute sa
valeur alimentaire**