



Légumes à l'étouffée et à la vapeur douce



Ingrédients

- 600g de légumes de saison coupés fin en rondelles ou en bâtonnets
- 1 oignon émincé
- 1 à 2 gousses d'ail pressées
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Epices : thym, curry, curcuma...
- Fines herbes

Préparation 10 mn - cuisson 20 mn

1. Légumes à l'étouffée riches en eau

- Dans « un faitout spécial à fond épais » faire chauffer une cuillère à soupe d'huile.
- Faire fondre l'oignon à couvert.
- Ajouter les légumes et les épices
- Saler légèrement
- Couvrir et laisser cuire **à feu très doux** pendant 15 à 20 minutes selon les légumes. Arrêter la source de chaleur avant la fin de cuisson. 10 mn suffisent très souvent.
- Ne pas soulever le couvercle en cours de cuisson
- Ajouter 1 C à S d'huile d'olive au moment de servir
- Vérifier l'assaisonnement et parsemer de fines herbes

2. Légumes à l'étouffée farineux

Procéder comme précédemment en ajoutant par précaution 3 à 4 C à S d'eau au début de la cuisson

3. Légumes à la vapeur douce

- Remplir le fond du cuit-vapeur de 1,5 à 2l d'eau selon la durée de cuisson du légume, porter à ébullition.
- Préparer les légumes coupés menu et les disposer sur le tamis. Poser ce dernier sur sa base seulement quand l'eau bout. Couvrir et laisser cuire le temps nécessaire en fonction des légumes. C'est toujours très rapide.
- Saler en fin de cuisson

EN SAVOIR PLUS

Avec des légumes riches en eau, ajouter des pommes de terre ou des patates douces coupées en rondelles pour donner plus de consistance au plat.