



Nom:

Cuisson à la vapeur

Cuisson à la vapeur

L'eau devient vapeur à la température de 100°C. La cuisson à la vapeur consiste à cuire les aliments par la chaleur de la vapeur. On distingue la cuisson à la vapeur douce et la cuisson vapeur sous pression. Dans un contenant à fermeture hermétique – une marmite à pression ou un autocuiseur par exemple – la température peut monter jusqu'à 120°C et les aliments sont mis sous pression. Le temps de cuisson est alors considérablement réduit, mais il est plus difficile de surveiller la cuisson des aliments délicats. Dans une marmite à pression (autocuiseur), compte environ $\frac{1}{3}$ du temps de cuisson habituel.



Cuisson à la vapeur douce

Légumes, pommes de terre et poisson par exemple.



Cuisson vapeur sous pression

Pommes de terre pour purée, légumes pour potages, viandes devant cuire longtemps et légumineuses par exemple.





Nom:

Cuisson à la vapeur

Exercice 1

Cuisson dans une marmite à pression

Pour chaque question, surligne la bonne réponse en vert et, si demandé, fais un croquis illustrant cette réponse.



Quel volume de liquide faut-il mettre dans la marmite à pression?

Il ne faut pas mettre de liquide.	Il faut remplir d'eau jusqu'à couvrir les aliments.	Il faut remplir d'eau jusqu'à la grille.
-----------------------------------	---	--

Croquis

Quelle est la quantité d'aliments idéale?

Remplir jusqu'à 2 cm au dessus de la grille.	Remplir la marmite aux $\frac{3}{4}$.	Remplir la marmite à ras bord.
--	--	--------------------------------

Croquis



Nom:

Cuisson à la vapeur

La tige de sécurité s'élève et le premier trait apparaît. Que fais-tu?

Je réduis le feu.	Je ne fais rien à ce stade.	Je compte les minutes (la cuisson commence).
-------------------	-----------------------------	--

Le second trait apparaît. Que fais-tu?

Je réduis le feu.	Je retire la marmite du feu.	Je compte les minutes (la cuisson commence).
-------------------	------------------------------	--

Quand peux-tu ouvrir la marmite à pression?

Après avoir éteint la plaque.	Lorsque la tige de sécurité s'est complètement abaissée.	Lorsque le premier trait est visible.
-------------------------------	--	---------------------------------------

Croquis



Nom:

Cuisson à la vapeur



Exercice 2

Cuisson dans un panier vapeur

Prépare cette recette.

Roulades de poisson à la rhubarbe

Pour 4 personnes

Préparation: env. 45 minutes

cure-dents

Farce

1 échalote, hachée fin
30 g de beurre
4 cs de chapelure
160 g de fromage
frais double crème (p. ex. Gala)
50 g de rhubarbe, parée et
coupée en petits dés
1 cs de cerfeuil, haché fin
Sel, poivre

500 g de filets de perches
sans peau

Beurre pour le panier vapeur

Sauce

½ échalote, hachée
Beurre pour étuver
1 dl de cidre sans alcool
1 dl de bouillon de légumes
1,8 dl de demi-crème pour
sauce
Sel, poivre
1 cs de cerfeuil, haché fin
Cerfeuil pour décorer

Préparation

1 Farce: Fais revenir l'échalote dans le beurre. Ajoute la chapelure et fais-la revenir jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur dorée. Laisse refroidir.

2 Mélange le fromage frais, la chapelure, les dés de rhubarbe et le cerfeuil, puis assaisonne le tout.

3 Enduis les filets de farce du côté de la peau. Forme des roulades, fixe-les à l'aide d'un cure-dents et dépose-les dans le panier vapeur préalablement beurré.

4 Sauce: Fais revenir l'échalote dans le beurre, mouille avec du cidre et laisse mijoter quelques instants. Ajoute le bouillon et porte le tout à ébullition.

5 Dépose le panier vapeur au-dessus du liquide et laisse cuire 7 à 10 min à couvert à feu doux. Retire le panier vapeur et réserve-le au four préchauffé à 80°C.

6 Fais passer le liquide à travers une passoire, nettoie la casserole et reverse-y le liquide. Ajoute la crème, porte le tout à ébullition et laisse mijoter jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Rectifie l'assaisonnement et ajoute le cerfeuil.

7 Au moment de servir, verse la sauce dans des assiettes préchauffées. Déposes-y les roulades de poisson et décore le plat avec du cerfeuil.

Sers en accompagnement du riz sauvage agrémenté de dés de légumes, des pommes de terre ou des nouilles.

Tu peux remplacer la rhubarbe par du poireau coupé fin.



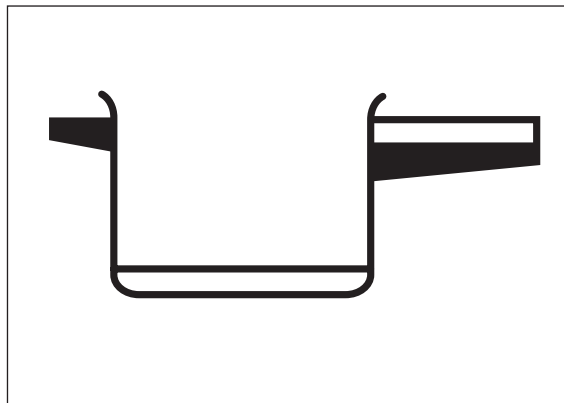
Solution

Cuisson à la vapeur

Quel volume de liquide faut-il mettre dans la marmite à pression?

Il ne faut pas mettre de liquide.	Il faut remplir d'eau jusqu'à couvrir les aliments.	Il faut remplir d'eau jusqu'à la grille.
-----------------------------------	---	--

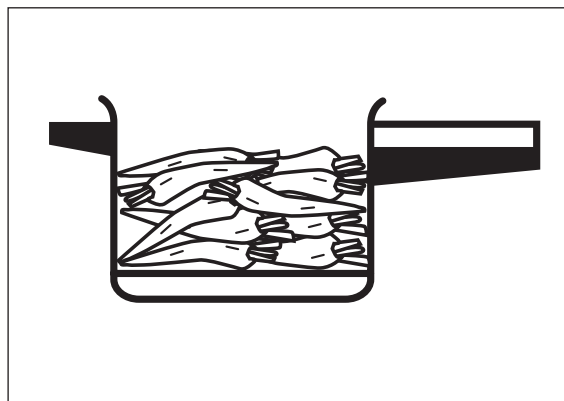
Croquis



Quelle est la quantité d'aliments idéale?

Remplir jusqu'à 2 cm au dessus de la grille.	Remplir la marmite aux $\frac{3}{4}$.	Remplir la marmite à ras bord.
--	--	--------------------------------

Croquis





Solution

Cuisson à la vapeur

La tige de sécurité s'élève et le premier trait apparaît. Que fais-tu?

Je réduis le feu.	Je ne fais rien à ce stade.	Je compte les minutes (la cuisson commence).
-------------------	-----------------------------	--

Le second trait apparaît. Que fais-tu?

Je réduis le feu.	Je retire la marmite du feu.	Je compte les minutes (la cuisson commence).
-------------------	------------------------------	--

Quand peux-tu ouvrir la marmite à pression?

Après avoir éteint la plaque.	Lorsque la tige de sécurité s'est complètement abaissée.	Lorsque le premier trait est visible.
-------------------------------	--	---------------------------------------

Croquis

