

**Chapitre 1.4 – Les techniques de base cuisine**

**Sous chapitre 1.4.9.0**

**Les petites garnitures**





## LA TOMATE CONCASSEE

### DEFINITION :

➤ La tomate concassée est très utilisée en cuisine et sert de base à trois préparations.

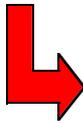
### Préparation

- 1) La tomate concassée crue ou tomate *M.E.C.* (mondée, épépinée, concassée).
- 2) La tomate concassée cuite, appelée « *Fondue de tomate* ».
- 3) Le coulis de tomate qui est de la tomate concassée cuite, moulinée.



### TECHNIQUE :

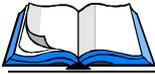
Monder, Epépiner, Concasser ( M.E.C )les tomates.



- Suer les échalotes ciselées au beurre.
- Ajouter la tomate MEC, l'ail coupé en deux et le bouquet garni.
- Saler, poivrer légèrement.
- Couvrir d'une cheminée en papier.
- Cuire à feu doux en remuant de temps en temps.
- La cuisson est obtenue à évaporation complète de l'eau de végétation.
- Retirer l'ail, le BG.
- Réserver.

### UTILISATION :

- La tomate concassée sert de garniture à des plats ou sauces. (Exemple : Bœuf à la provençale, poulet Duroc, etc.).
- La fondue de tomate sert de garniture à des plats déjà cuits. (Exemple : œuf brouillés, omelette, etc.).
- Le coulis de tomate peut être utilisé à la place de la sauce tomate dans certains cas, ou de sauce froide pour accompagner certaines entrées froides, (terrines de légumes, de poisson, etc.), sert également à la confection des pizzas et autres préparations.

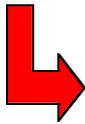


## LEGUMES ETUVES AU BEURRE

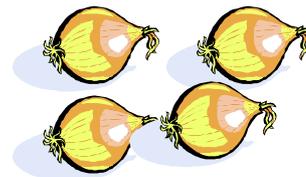
### DEFINITION :

➤ C'est cuire au beurre très doucement à couvert certaines préparations taillées finement.

### TECHNIQUE :



- Fondre doucement le beurre dans un plat à sauter.
- Ajouter les éléments à étuver, et les suer légèrement en remuant à la spatule.
- Assaisonner légèrement.
- Couvrir.
- Remuer de temps en temps.
- En fin de cuisson, mouiller avec un peu d'eau pour provoquer un peu de vapeur, couvrir.
- La cuisson doit être « al-dente » pour certains légumes.
- Débarrasser, réserver.

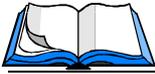


*Il faut éviter toute coloration.*

### UTILISATION :

➤ Feuilles de laitue, d'oseille, julienne de légumes, de truffe, servant de garniture à certains potages, sauces et plats divers.

**NOTA :** Pour certains légumes il est possible de remplacer l'eau par un peu d'alcool ( Xérès, Porto, etc.).

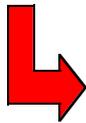


## LEGUMES GLACES A BLANC

### DEFINITION :

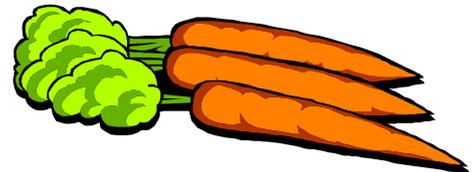
➤ C'est la cuisson de légumes tournés, avec du beurre, du sucre, du sel, et de l'eau. La cuisson se fait à couvert avec une cheminée en papier. La quantité d'eau varie en fonction de la teneur en eau des légumes, pour qu'en fin de cuisson l'eau soit toute évaporée. Le glaçage des légumes commence alors, le beurre et le sucre forment un sirop qui donne une certaine brillance aux légumes et un goût agréable et savoureux.

### TECHNIQUE :



- Mettre les légumes tournés dans une sauteuse ou un sautoir.
- Mouiller, ajouter sel, sucre, beurre.
- Couvrir avec une cheminée en papier sulfurisé.
- Cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau de cuisson.
- Retirer le papier et enrober les légumes du sirop.
- Débarrasser, réserver.

**NOTA :** Il est important de vérifier la cuisson des légumes avant de les glacer.



*Il faut éviter toute coloration.*

### UTILISATION :

➤ En garniture ou accompagnement de préparations blanches, ( carottes, navets, oignons grelots, courgettes, céleri, etc.).



## LEGUMES GLACES A BRUN

### DEFINITION :

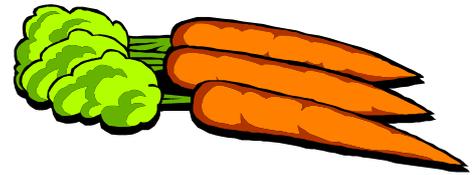
➤ L'objectif est le même que pour les légumes glacés à blanc, mais on poursuit la cuisson du sirop pour obtenir un caramel brun.

### TECHNIQUE :



- Mettre les légumes tournés dans une sauteuse ou un sautoir.
- Mouiller, ajouter sel, sucre, beurre.
- Couvrir avec une cheminée en papier sulfurisé.
- Cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau de cuisson.
- Retirer le papier et enrober les légumes du caramel brun.
- Débarrasser, réserver.

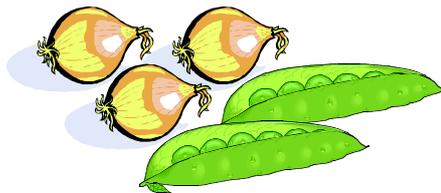
**NOTA :** Il est important de vérifier la cuisson des légumes avant de les glacer.

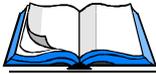


*Légumes glacés à brun ne veut pas dire légumes brûlés.*

### UTILISATION :

➤ En garniture ou accompagnement de préparations brunes, ( carottes, navets, oignons grelots, etc.).



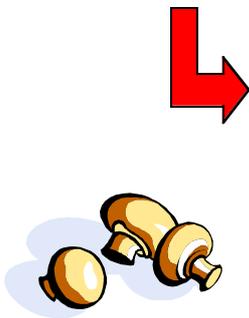


## CHAMPIGNONS CUITS A BLANC

### DEFINITION :

- C'est une cuisson particulière, pour cuire et garder le plus blanc possible des champignons qui serviront de légumes ou de garniture.
- Ces champignons coupés en quartier, en brunoise, émincés ou tournés, accompagnent des plats en sauce blanche ou des potages.

### TECHNIQUE :



- Nettoyer les pieds des champignons.
- Mettre dans une sauteuse le beurre, l'eau, le jus de citron et le sel.
- Porter à ébullition.
- Laver et tailler les champignons.
- Marquer en cuisson.
- Couvrir d'une cheminée en papier.
- Cuire jusqu'à complète évaporation.
- Enrober les champignons du beurre restant.
- Débarrasser, réserver.

**ATTENTION !**

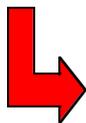
*Il faut éviter toute coloration.*

## CHAMPIGNONS SAUTES A BRUN

### DEFINITION :

- C'est la cuisson dans un corps gras de champignons escalopés.

### TECHNIQUE :



- Nettoyer les pieds des champignons.
- Mettre une poêle à chauffer.
- Laver et escaloper les champignons.
- Mettre les champignons et le corps gras dans la poêle chaude.
- Cuire à feu vif pour éviter que les champignons ne noircissent.
- Egoutter, débarrasser et réserver.

### UTILISATION :

- Ces champignons escalopés accompagnent des préparations brunes.