

Tableau des cuissons à la vapeur douce

Combien d'eau faut-il prévoir? Dans un cuit-vapeur de 26 cm de diamètre, prévoyez 1 litre d'eau pour le premier quart d'heure de cuisson. Ajoutez 1/2 litre d'eau par quart d'heure de cuisson supplémentaire. N.B. Pour les viandes et volailles, "+ 10" signifie qu'on laisse encore cuire, couvercle en biais, dix minutes. Adaptez la durée de cuisson en fonction des tailles et de la provenance.

POISSONS

Évaluez les durées de cuisson des poissons en fonction de la qualité de leur chair et de leur taille : entiers, en filets ou en dés; en piquant les chairs de la pointe d'un couteau de cuisine. À titre d'indication, voici quelques repères. Comptez 3 minutes de plus en papillotes.

cabillaud entier d'un kg	25	lotte en gigot 1 kg	25
cabillaud en tranches	15	lotte en morceaux	12
loup de mer d'un kg	20	lotte en escalopes	6-9
maquereaux de 200 g	8-10	raie	15-20
soles	10	soles en filets	5

VIANDES

Les viandes sortiront de la vapeur douce un peu grises, couleur qui nous est peu ordinaire. Poêlez-les rapidement ou dorez-les au four quelques instants pour pallier cet inconvénient.

rôti de boeuf	10-20	mouton gigot +10	1h15
steak de boeuf 150 g	2-4	mouton tranches	12-15
rôti de veau /porc	40-45	mouton côtes +5	5-10
escalopes de veau	15	piccata de veau	5-10

VOLAILLES ET LAPINS, OEUFS

cailles	15	canard magrets	12
poulet (2 kg) +10	60	oeuf coque	4-5
poulet (1,2 kg) +8	45	oeuf mollet	8
poulet morceaux + 5	18-25	oeuf en cocotte	8-10
poulet en dés	7-10	oeuf dur	12

LÉGUMINEUSES

Toutes les légumineuses, lorsqu'elles ont trempé une nuit, cuisent entre 20 et 30 minutes à la vapeur douce. Le trempage est indispensable pour la plupart. Les légumineuses sont cuites dès lors qu'elles sont tendres sous le doigt. Les consommer trop peu cuites peut avoir des conséquences bruyantes. Les temps de cuisson ci-contre concernent la cuisson à l'eau. Les démarrages sont à froid, dans trois fois le volume d'eau. Cuisez-les de préférence avec une algue laminaire (algue Kombu en magasin de produit naturel) et des épices carminatives comme le cumin, la sarriette, etc. Les recettes individuelles indiquent les épices recommandées.

	trempier en heures	cuire en minutes
fèves fraîches	0	10-15
flageolets	12-16	75
ou haricots secs, blancs		
germes de soja (ou pousses)	0	5-6
haricots blancs frais	0	30-35
haricots mungo ou soja vert ...	3-6	60
haricots rouges ou azukis	12	60
lentilles vertes	3-6	60
lentilles corail	0	15
pois cassés	0	60
pois chiches	12	60

CÉRÉALES

Lorsque les céréales ont trempé une nuit dans de l'eau froide, elles cuisent environ deux fois plus vite. Certaines céréales, mal conservées ou de mauvaise qualité, cuiront beaucoup plus longtemps: c'est bien sûr en goûtant

quelques grains que vous vous assurerez de leur parfaite cuisson. Al dente ne vaut que pour les pâtes à l'italienne, pas pour l'épeautre ou l'orge... Ajoutez une algue Kombu dans l'eau de cuisson pour améliorer le goût.

	trempier (heures)	cuire (min.)	repos (min.)	volume d'eau
boullghour	0	10-15	5	2-3 fois
couscous	0	5-10	5	2
épeautre (si trempé : cuit en 20 minutes)	8	45		2
flocons de céréales		3-8		2
millet	0	20	5	2-3
orge mondé (si trempé : cuit en 45 minutes)	8	120	10	3-4
riz (si trempé : cuit en 25 minutes)	8	45	5	2-3
sarrasin	0	10-15	5	2
quinoa	0	10-15	5	2

exemple détaillé de cuisson des céréales: voir Quinoa, page 52

LÉGUMES

Les durées de cuisson dépendent de la fraîcheur, de la qualité et de la jeunesse des légumes, ainsi que de la façon dont vous les taillez. Des légumes frais, en provenance directe du jardin, cuiront plus vite que leurs petits camarades de culture intensive, vendus en grande surface. Les fruits se cuisent très vite, entre 5 et 8 minutes, en fonction du volume de vapeur de votre cuit-vapeur, de la variété du fruit, de son âge, de sa culture, de son mode de conservation.

ail pelé en gousses	10-15	crose du Japon	10-15
ail non pelé	20	endives (chicons)	15-25
artichaut	25-30	idem émincé	8-10
asperges	20	épinard selon les quantités	2-12
asperges pointes	10	fenouil en quartiers	25-30
aubergines	40	fenouil émincé	10-12
aubergines en tranches	20	haricots verts	20
bettes	20	haricots verts surgelés	10-15
bettes: côtes en batonnets	10	laitue	10
bettes: feuilles	5	maïs frais	5
betteraves	60	navets selon taille	15-25
brocolis en bouquets	10	navet en bâtonnets	10
brocolis pieds	15-20	oignons	10-15
carottes nouvelles	6	oseille	8-10
carottes	15	petits pois surgelés (frais: 8-10)	12-15
carottes: fines lamelles ou bâtonnets	8-10	pois mange-tout	8-10
céleri en branche	18	poireaux	15-20
céleri en bâtonnets	12	poireaux émincés	4-7
céleri rave en quartiers	15	poivrons émincés	15-20
céleri rave en tranches fines	8-10	poivrons émincés	5-8
champignons suivant variété	5-10	pommes de terre	20-30
choucroute	60	pommes de terre en dés	10
chou vert en lanières	15-20	potiron ou potimaron	45
choux de Bruxelles	12-18	potimaron en quartiers fins	10-15
chou fleur	20	radis noir	10
chou rouge émincé	10-15	salsifis ou scorsonères	30-40
concombre en bâtonnets	10	salsifis en bâtonnets	13
courgettes petites	10-12	tomates	5-10
courgettes en bâtonnets	5	topinambours	10-20

Liste des recettes par catégorie

voir aussi le sommaire page 6

Salades et pique-nique (froid)

Fromage blanc aux petits radis et herbes	81
Salade crue de carottes et chou-fleur	67
Salade de printemps (épinards/roquette)	32
Salade d'azukis et de germes de soja	229
Salade de chicons, avocat et mâche	111
Salade de chou blanc aux pignons de pin	73
Salade de crudités d'hiver	226
Salade de pois chiches	227
Salade de poivrons et poulet à la vapeur	118
Salade poivrons-pommes de terre-pignons	35
Salade de poulet aux petits légumes	120
Salade grecque d'été	208
Salade liégeoise au chèvre	90
Salade de choux rouge et blanc	88
Salade d'épeautre et méli-mélo de légumes	148
Toast à la tapenade (olives)	85

Sauces

Les trois sauces béchamel	55
Chutney aux mangues et aux bananes	140
Concombre à la grecque	207
Coulis de légumes (poivrons)	118
Coulis de tomates au four	174
Coulis de tomates de tradition	175
Crème de légumes	120
Houmous	231
Mayonnaise express et légère	84
Purée d'ail	87
Ravigote	40
Sauce aioli	114
Sauce amandine	37
Sauce au miel	191
Sauce au pesto	187
Sauce indienne raita	147
Sauce Satan	188
Trempelettes	83
Vinaigrette au citron	34
Vinaigrette au yaourt	68
Vinaigrette riche	92

Zakouskis

Baba ghanoush ou caviar d'aubergines	232
Guacamole d'avocat	134
Houmous	231
Purée d'haricots azukis au beurre de curry	233
Toast à la tapenade (olives)	85
Toast au radis noir	51
Trempelettes	83

Potages

Bouillon de légumes	176
Crème bruxelloise de bonne-maman	141
Crème de carottes et cerfeuil	200
Crème de courgettes de Corinne	48
Crème de pois cassés	222
Crème de potimaron	210
Crème de tomates au pistou	56
Minestrone	219
Soupe de lentilles	221
Soupe de cresson et champignons	137
Soupe de poisson budget	179
Soupe thaï au tofu	215

Légumes (voir aussi sous "céréales")

Aubergine royale	202
Baba ghanoush ou caviar d'aubergines	232
Brochette de tofu aux légumes	212
Carottes aux germes de soja	27
Clafoutis de légumes d'été	59
Concombre à la grecque	207
Courgettes farcies au soja et sauce verte	204
Couscous d'hiver à la vapeur	142
Croustillant (crumble) aux légumes	49
Flan de brocolis	47
Galette de légumes express	132
Gâteau d'aubergines et mozzarella	65
Houmous	231
Julienne de petits légumes à la vapeur douce	21
Mousse de carottes ou de poireaux	46
Poireaux vapeur à la sauce ravigote	40
Pommes de terre en robe des champs, à la purée d'ail	86