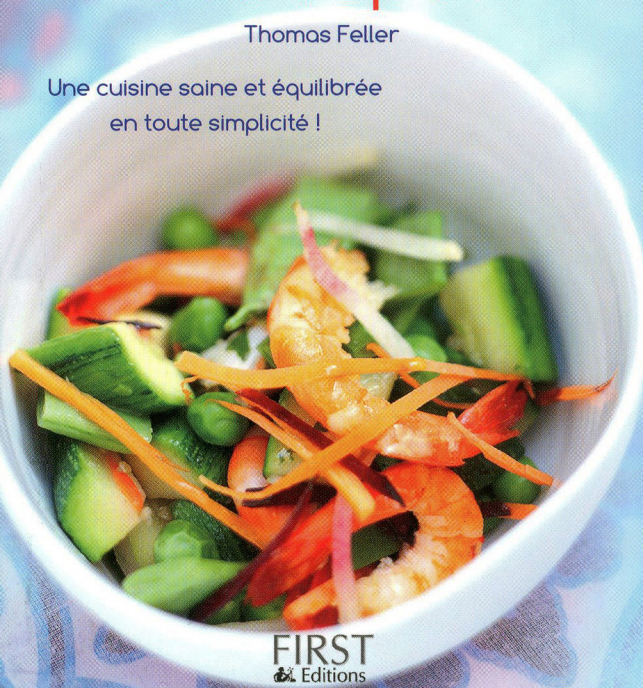


Cuisine à la vapeur

Thomas Feller

Une cuisine saine et équilibrée
en toute simplicité !



FIRST
Editions

Cuisine à la vapeur

Thomas Feller

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2010

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2010

Édition : Aurélie Starckmann

Mise en page : ReskatoЯ ☛

Conception couverture : Olivier Frenot

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2881-3

Introduction

La cuisine à la vapeur souffre d'injustice. En effet, on imagine qu'elle est réservée aux régimes sans sel ou sans matières grasses. Or il faut considérer la cuisine à la vapeur comme un mode de cuisson (tout comme le four, la poêle ou une casserole), et non pas comme un instrument diététique dans les mains des cuisiniers sadiques qui ont décidé de faire de la nourriture fade et insipide.

Que reproche-t-on à la cuisine à la vapeur ?

Tout d'abord, de ne pas avoir de goût. Eh bien, il est extrêmement simple de remédier à ce défaut en aromatisant votre vapeur. Par exemple, si vous utilisez un panier en bambou que vous posez sur une casserole remplie d'eau chaude, mettez dans l'eau des herbes (thym, laurier, romarin, basilic, cerfeuil, estragon, coriandre...), des bouillons (de volaille, de légumes, de poissons, de veau, de bœuf...) ou

des épices (anis, cannelle, poivre, cumin, curry...). D'autre part, il ne faut pas hésiter à assaisonner ses produits cuits avec du sel, du poivre ou un peu de beurre et d'huile.

Ensuite, d'être limitée aux légumes et au poisson. Encore une fois ce livre vous prouvera le contraire en proposant plus de 120 recettes où vous trouverez de la viande, des légumes, des coquillages, du poisson, des fruits et même de la pâtisserie.

Enfin, on reproche souvent à la cuisine à la vapeur d'être longue. C'est faux, comme vous vous en rendrez compte avec les recettes de ce livre : cuire à la vapeur n'est pas plus long que cuire au four, à la poêle, ou à l'eau.

Maintenant que vous êtes convaincu des bienfaits de la cuisine à la vapeur (je n'ai même pas besoin de vous énumérer les vitamines et les minéraux qui sont préservés par ce mode de cuisson), il ne reste plus qu'à cuisiner. Pour cela, commencez par vous équiper. Il existe dans les magasins d'électroménager des dizaines de cuits vapeur plus ou moins compliqués, plus ou moins chers, et surtout, assez encombrants.

Pour ma part (je cuisine souvent à la vapeur), j'utilise de grands paniers vapeur en bambou que l'on trouve dans les supermarchés ou les magasins de produits asiatiques. Il suffit de les poser sur une casserole d'eau bouillante. Par précaution, je mets toujours du papier sulfurisé dans les paniers afin d'être sûr que les produits ne colleront pas au fond.

Dernier petit conseil avant de commencer : ne mettez pas ensemble des produits longs à cuire (comme les légumes verts) et d'autres ingrédients qui cuiront au contraire très vite (des crevettes ou du poisson par exemple). C'est aussi tout l'intérêt des paniers vapeur en bambou, car ils s'empilent et vous pouvez séparer les différents produits.

Donc, je ne vous retiens pas davantage et vous laisse dévorer ce livre qui, je l'espère, vous apportera beaucoup de plaisir. Alors, à vos paniers, prêt, partez !

LES LÉGUMES À TOUTE VAPEUR



LÉGUMES À LA MARMELADE DE CITRON

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

1 fenouil bulbe • 150 g de haricots verts • 150 g de petits pois frais écosés • 200 g de brocolis • 200 g de fèves écosées
• 1 botte de coriandre • 4 cuil. à café de marmelade de citron • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Retirez les tiges et la première côte du bulbe de fenouil. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur avant de l'émincer le plus finement possible. Effeuillez la coriandre. À l'aide de papier sulfurisé, confectionnez 4 grands carrés de 30 cm de côté. Répartissez les légumes, ajoutez la marmelade de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre, et terminez par la coriandre. Scellez les papillotes et faites cuire à la vapeur pendant 25 minutes avant de servir.

Notre conseil : la marmelade de citron est un produit japonais que vous trouverez dans les épiceries

asiatiques. À défaut, utilisez 1 ou 2 citrons confits coupés en rondelles.

PAPILLOTES DE LÉGUMES AUX FEUILLES DE CITRONNIER ET GALANGA

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

1 racine de galanga (à défaut, du gingembre) • 1 branche de citronnelle fraîche (à défaut, séchée) • 4 feuilles de citronnier (à défaut, des feuilles de laurier fraîches)
• 4 carottes • 1 endive • 2 petits poireaux • 4 cuil. à café de sucre cassonade • 4 cuil. à soupe de sauce soja

Réalisation

Coupez en tronçons le galanga et la citronnelle. Retirez à l'aide d'un couteau la nervure centrale des feuilles de citronnier. Épluchez les carottes. Retirez le vert et les racines des poireaux, puis passez-les sous l'eau. Coupez ensuite les légumes en biais et en tronçons avant de les répartir sur 4 grands carrés de papier sulfurisé. Ajoutez le galanga, la citronnelle, les feuilles de citronnier, la cassonade et la sauce soja. Scellez vos papillotes et faites cuire à la vapeur 30 minutes.

Notre conseil : vous trouverez du galanga, de la citronnelle fraîche et des feuilles de citronnier dans les épiceries asiatiques.

ÉPIS DE MAÏS AU BEURRE DEMI-SEL

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

4 épis de maïs • 50 g de beurre • ½ citron vert • 1 cuil.
à café d'épices chili powder (mélange d'épices tex mex)
• sel • poivre

Réalisation

Retirez les feuilles et les fils sur les épis de maïs. Faites-les cuire à la vapeur 20 minutes. Pendant ce temps, écrasez le beurre dans un bol à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le jus du demi-citron vert, du sel, du poivre et les épices. Au moment de servir, déposez sur les épis de maïs cuits quelques noisettes de beurre aromatisé.

TOMATES EN BRANCHES À LA FETA ET AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

1 kg de tomates cocktail en grappes • 4 cuil. à soupe d'olives noires à la grecque • 200 g de feta • 4 brins de thym • 4 feuilles de laurier • 10 cuil. à soupe d'huile d'olive
• sel • poivre

Réalisation

Nettoyez rapidement sous l'eau froide les tomates. Mettez les olives dans un tamis et passez-les sous l'eau avant de les laisser égoutter. Coupez la feta en cubes. Répartissez les tomates sur 4 grands carrés de papier sulfurisé. Ajoutez par-dessus le thym, le laurier, la feta, les olives ; versez l'huile d'olive, salez et poivrez. Scellez bien les papillotes avant de les faire cuire à la vapeur pendant 25 minutes.

POIVRONS AU PIMENT D'ESPELETTE ET BASILIC

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min Repos : 1 h

4 poivrons • 4 gousses d'ail • ½ botte de basilic • 1 cuil.
à soupe de sucre • ½ cuil. à café de piment d'Espelette
• 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Épluchez les gousses d'ail et effeuillez le basilic. Coupez les poivrons en deux et retirez le pédoncule, les membranes blanches et les graines. Sur 4 grands carrés de papier sulfurisé, mettez les poivrons. Ajoutez l'ail, le basilic, un peu de sucre, du piment d'Espelette, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Scellez les papillotes et faites cuire 40 minutes à la vapeur. Laissez refroidir les poivrons avant d'en retirer la peau et de les servir avec le jus de cuisson.

RIZ GLUANT

4 pers. Préparation : 5 min Repos : 2 h Cuisson : 30 min

300 g de riz gluant

Réalisation

Mettez le riz à tremper dans un grand saladier d'eau froide pendant 2 heures. Si vous le pouvez, changez l'eau 2 ou 3 fois. Mettez ensuite le riz dans un tamis et rincez-le sous l'eau froide 3-4 minutes. Déposez le riz dans un panier vapeur et faites cuire 30 minutes. Servez aussitôt.

Notre conseil : si les trous du panier vapeur sont trop larges, mettez du papier sulfurisé et percez-le à l'aide de la pointe d'un couteau.

TIAN DE LÉGUMES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

4 gousses d'ail • 2 courgettes • 2 aubergines • 4 oignons nouveaux • 4 tomates • ½ botte de basilic • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Éboutez les aubergines et les courgettes. Épluchez l'ail et les oignons. Retirez le pédoncule des tomates. Coupez l'ensemble des légumes en rondelles épaisses. Sur 4 grands carrés de papier sulfurisé répartissez les différents légumes en les alternant : une tranche de courgette, une d'aubergine, une d'oignon, une de tomate... Saupoudrez avec l'ail coupé en rondelles, le basilic, et terminez par l'huile d'olive, le sel et le poivre. Scellez vos papillotes et faites cuire à la vapeur 1 heure.

Notre conseil : les légumes doivent être confits et la pointe d'un couteau doit s'y enfoncer sans rencontrer aucune résistance. Sinon, n'hésitez pas à prolonger la cuisson d'une demi-heure. Par ailleurs, assurez-vous pendant la cuisson qu'il ne manque pas d'eau dans la casserole.

COURGETTES À LA MENTHE ET AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

6 courgettes • ½ botte de menthe • 1 fromage de chèvre frais (type Petit Billy®) • 2 pincées de coriandre en poudre
• 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Éboutez les courgettes avant de les couper en rondelles. Dans un bol, écrasez le fromage de chèvre à la fourchette, puis ajoutez la coriandre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Sur 4 grands carrés de papier sulfurisé, répartissez les courgettes et le fromage. Scellez les papillotes et faites cuire 30 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, effeuillez et hachez grossièrement la menthe. Lorsque les courgettes sont cuites, saupoudrez-les de menthe avant de servir.