

LA CUISINE VAPEUR

La cuisson à la vapeur est un mode de cuisson ancestral qui conserve parfaitement les arômes et les qualités nutritionnelles des aliments... Hop, on s'équipe du bon matériel et on file en cuisine pour s'adonner aux plaisirs d'une cuisine légère, saine et savoureuse !

Le principe de la cuisson vapeur :

Il est simple : l'eau en ébullition produit de la vapeur. Dans un réceptacle clos, donc chaud et humide, celle-ci va cuire doucement les aliments.

Les avantages de la cuisson vapeur :

Les arômes et les qualités nutritionnelles (vitamines, sels minéraux...) sont préservés, on n'utilise pas ou peu de matières grasses et les aliments restent moelleux. Le résultat est une cuisine légère, saine et savoureuse à la fois. Ce mode de préparation est adaptée notamment aux légumes, aux poissons, à la volaille et à certains desserts, mais n'est cependant pas conseillé pour la viande rouge, les recettes au fromage et toutes les préparations qui doivent croustiller (tartes, quiches...).

Comment cuire à la vapeur, quel matériel utiliser ?

Tout dépend de la recette envisagée. Du plus simple au plus sophistiqué, à chacun son ustensile...

La casserole.

Accueillant l'eau portée à ébullition, elle permet tout simplement de cuire les aliments que vous aurez placés au-dessus, dans des paniers vapeur : poisson, légumes, raviolis chinois... Pas de panier ? Une passoire peut faire l'affaire. Pour éviter que l'eau ne "goutte" à côté, tapissez-la d'un torchon, et couvrez-la.

Le couscoussier.

Ce poids-lourd de la cuisson vapeur s'utilise pour le couscous... Mais pas que ! Le panier vapeur bénéficie des arômes des aliments cuisant à l'étage au-dessous.

La cocotte-minute et l'autocuiseur.

Tous deux reproduisent en toute sécurité un écosystème pour la cuisson vapeur : une base d'eau, les aliments à cuire au-dessus (eau et aliments peuvent être mélangés). Le tout est hermétiquement fermé. La cocotte cuit grâce à l'action combinée de la pression et de la chaleur. Le temps de cuisson se compte à partir du moment où l'appareil "chuchote" pour évacuer le trop-plein de vapeur. Plus moderne, l'autocuiseur dispose de plusieurs fonctionnalités (programmes de cuisson, minuterie...). En cliquant ici vous découvrirez toutes mes recettes à l'autocuiseur.

Le four micro-ondes.

Dans un plat adapté, on verse un peu d'eau, on place les légumes (haricots verts, chou-fleur, brocoli, pommes de terre...) que l'on recouvre d'un film alimentaire, avant de les faire cuire 8 à 10 minutes à pleine puissance.

Pour améliorer l'ordinaire pensez à parfumer l'eau de cuisson et/ou le contenu du panier. Utilisez par exemple :

Des herbes aromatiques fraîches (persil, thym, laurier, sauge, basilic, coriandre...) à placer sous les poissons, crustacés ou la volaille ;

Des cubes de bouillon (1 pour 1 l d'eau), du fumet de poisson, des zestes d'agrumes, ou encore des gousses d'ail ou des échalotes entières relèveront les plats à la vapeur.

Plus inattendu 1/3 de bière brune pour 2/3 d'eau ou quelques sachets de thé ou d'infusion... et le bouillon redoublera d'arômes.

N'oubliez pas d'assaisonner en fin de cuisson.

Blancs de poulet au fenouil à la vapeur d'anis

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère à café de graines d'anis (on peut les trouver en pharmacie)
- 1 citron
- 2 bulbes de fenouil
- 3 cuillérées à soupe de pastis
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Dans un bol, piler les graines d'anis et presser le citron.

Dans une assiette, mettre les blancs de poulet et les assaisonner avec du poivre, l'anis pilé, le jus de citron et l'huile d'olive. Mélanger et laisser mariner 1/2 heure.

Faire chauffer de l'eau (un fond), additionnée de pastis dans le cuit vapeur.

Couper le pied des fenouils. Ebarber le bulbe et le laver. Le couper en 2, puis en quartiers.

Poser les tranches de fenouil directement dans le panier, saler.

Ajouter dessus les morceaux de poulet égouttés et faire cuire 25 min.

Pendant ce temps, réchauffer doucement la marinade dans une petite casserole.

Dresser les morceaux de fenouil et de poulet sur un plat de service.

Arroser de sauce et servir aussitôt.

Côtes de porc à la vapeur

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 côtes de porc
- 4 pommes de terre - sel, poivre, herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc
- 1 verre d'eau

Préparation de la recette :

Peler les pommes de terre et les couper en deux dans la longueur.

Dans la cocotte faire fondre la matière grasse. Puis faire surprendre les côtes de porc, ne pas les faire cuire, mais juste dorer sur les deux faces. Pour plus de facilité les faire revenir 2 par 2.

Les mettre de côté dans une assiette.

Toujours dans la même matière grasse, mettre les pommes de terre dans la cocotte et les tourner pour bien répartir la matière grasse.

Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence (1/2 cuillère à soupe rase). Couvrir avec les côtes de porc. Saler et poivrer à nouveau, puis ajouter les herbes de Provence (1/2 cuillère à soupe rase également).

Verser le vin blanc, l'eau et fermer la cocotte.

Compter environ 10 à 12 minutes de cuisson à partir du sifflement.

La durée dépend de la taille des pommes de terre.