



Quel ustensile pour quelle cuisson ?

En cuisine, chaque matériau a ses spécificités et répond à un besoin précis. Ces fiches ont pour objectif de vous aider à choisir les bons ustensiles en fonction du plat que vous souhaitez réaliser.

Quelle poêle choisir pour cuire des légumes ?

Comment cuire des légumes bien frais ?

CHOISIR LE BON USTENSILE

Pour obtenir la cuisson idéale des légumes, optez pour un faitout, un wok ou une poêle.



Rappel de l'évidence

On consomme des légumes parce qu'ils sont bons mais aussi parce qu'ils apportent à notre organisme de nombreux nutriments, indispensables pour se maintenir en bonne santé. Mais la cuisson peut les altérer et les priver d'une grande partie de leurs vitamines, minéraux, acides essentiels et oligo-éléments. Pour éviter cela, il faut choisir une méthode douce, adaptée et choisir les bons ustensiles.

QUEL PRODUIT ACHETER ?

Découvrez trois gammes idéales pour réussir la cuisson des légumes.

LES RÈGLES de la cuisson parfaite des légumes

1. La règle numéro un à connaître est que, plus c'est chaud, plus c'est rapide et moins bien c'est. Pour cuire des légumes, on privilégie donc des cuissons longues et basse température.
2. Pour bénéficier de toutes les qualités que peuvent offrir les légumes, mieux vaut les acheter en moindre quantité et plus souvent sur le marché, puis les consommer rapidement.
3. Tous les légumes ne se cuisent pas avec la même durée. L'idéal est de se renseigner auprès de son marchand de primeurs. À défaut, livre de cuisine et pages spécialisées sur Internet seront d'un grand secours...sans oublier les démonstrations en magasin !



Faitout en inox Demeyere INDUSTRY

Le faitout permet une cuisson à l'étuvée ou à l'étouffée, méthode de nos grands-mères. Ce mode de cuisson est extrêmement simple, puisqu'il suffit de fermer le couvercle pour que tout se fasse tout seul ! Le légume cuit dans l'eau qu'il contient : lorsqu'il la libère, elle reste emprisonnée par le couvercle, et se pose ensuite sur l'aliment. L'inconvénient de ce type de cuisson peut être la chaleur qui, trop élevée, détruit vitamines, minéraux et oligoéléments. L'idéal est d'opter pour une cuisson basse température (autour de 90 °C), plus longue. La cuve du faitout peut aussi être utilisée, en le complétant d'un panier, pour une cuisson vapeur, jugée par les nutritionnistes comme étant la meilleure pour préserver le maximum de qualités nutritionnelles des légumes.



Wok Staub Wok en fonte

Dans la cuisine asiatique, on se sert du wok pour faire frire ou sauter, ce qui permet aux légumes de garder leur croquant, leur croustillant et leur saveur. La hauteur du wok qui retient la vapeur contribue à cuire les légumes – saisis en début de cuisson – sans qu'ils ne se dessèchent. Ou bien, avec le couvercle en verre, on obtient une cuisson à l'étouffée.



Poêle Portofino de Ballarini en aluminium revêtu

La poêle en aluminium offre l'avantage de la cuisson simple et très rapide au quotidien. Les légumes sont saisis et cuisent en deux minutes à 180 °C, l'absence d'eau évitant la perte de chaleur. De plus, son revêtement anti-adhésif permet de se passer de matière grasse, c'est autant de gagné pour la santé.