

🍴 6 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 20m

🌿 céleri

Base aromatique fondamentale de la cuisine italienne : oignon, carotte et céleri en brunoise très fine, sués longuement à l'huile d'olive sans coloration. Démarrage des ragùs, des soupes et des sauces longues. Variantes régionales : mirepoix français (proportions différentes, cuisson plus courte), battuto romain (avec ail et lard).

italienne

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> oignon jaune	150 g
<input type="checkbox"/> carotte	150 g
<input type="checkbox"/> cote de céleri	150 g
<input type="checkbox"/> huile d olive	4 cas

PRÉPARATION

— Préparation des légumes —

1. Peler *oignon jaune*, *carotte* et *cote de céleri*. Pour le céleri, retirer les fils fibreux de la branche avec un économome — sinon ils restent gênants dans la sauce finale.
2. Tailler chaque légume séparément en ****brunoise très fine de 1 à 2 mm**** :
1. Couper en bâtonnets fins (julienne très fine) 2. Croiser les bâtonnets et hacher à intervalles réguliers 3. Garder la lame du *couteau de chef* en contact avec la planche, monter et descendre la pointe (mouvement berceau) 4. S'arrêter dès que c'est régulier — sur-hacher transforme la brunoise en purée

****Variante au robot**** : couper grossièrement les légumes (cubes 2 cm), mode pulse uniquement (3-4 impulsions courtes), petites quantités. Bien essorer dans un torchon avant cuisson — sinon le soffritto bout au lieu de suer.

— Cuisson —

4. Dans une *cocotte en fonte* ou une grande *poele à fond épais*, faire chauffer *huile d olive* à ****feu doux**** (jamais moyen-vif).
5. Ajouter le mélange de légumes — ****sans saler à ce stade**** et ****sans couvercle****.

Remuer souvent pour éviter l'attache, et faire suer doucement **sans coloration** pendant 15 minutes (jusqu'à 30 minutes pour une base plus intense).

6. Le résultat doit être translucide, fondant, parfumé et **encore pâle** (l'oignon n'est plus blanc mais jamais brun). Saler seulement à la toute fin de la cuisson, ou directement dans la sauce qui suivra.

***Pourquoi ne pas saler tôt** : le sel fait libérer l'eau des légumes, qui se mettent alors à bouillir au lieu de suer. La texture devient aqueuse et les sucres ne se développent pas. C'est l'erreur la plus fréquente.*

***Pourquoi feu doux** : le feu vif carbonise les sucres en surface (goût amer, taches noires) avant que l'intérieur soit fondant. Si les légumes colorent, baisser immédiatement le feu.*

***Pourquoi sans couvercle** : l'eau libérée par les légumes doit s'évaporer pour que la cuisson reste une *rosolatura* (suer et concentrer) et pas une *bollitura* (bouillir dans son jus). Le couvercle hermétique transforme le soffritto en légumes aqueux et fades. Si le feu est difficile à maîtriser au démarrage, on peut **couvrir partiellement** (couvercle de travers) les 5 premières minutes, puis terminer à découvert.*

***Astuce Bottura** (préparation à l'avance) : hacher de grandes quantités, étaler la brunoise crue en couche fine sur une plaque, congeler. Une fois prise, casser en morceaux et garder en sachet au congélateur. Pratique pour démarrer une sauce sans tout préparer à chaque fois.*

***Variante battuto romain** : ajouter @gousse d ail{1}(écrasée entière, à retirer en fin de cuisson) et @pancetta{50%g}(en petits dés,*

ajoutée avant les légumes pour qu'elle rende sa graisse). Cuire dans la graisse de pancetta plutôt que dans l'huile.

****Variante mirepoix français**** : proportions différentes (2 parts d'oignon, 1 part de carotte, 1 part de céleri), coupe plus grossière (3-5 mm), cuisson plus courte au beurre. Sert de base aux fonds, fumets et sauces françaises classiques.

— Adaptations par type de plat —

****Pour les sauces de poisson**** : remplacer l'oignon par @echalote{} ou @poireau blanc{} (plus délicats, n'écrasent pas le poisson).

****Pour les risotti**** : utiliser uniquement oignon ou échalote, finement hachés (pas de carotte ni céleri qui resteraient en morceaux dans le risotto).

****Pour les braisés et plats en sauce longue**** : ajouter @gousse d ail{1-2}(écrasées entières), @feuille de laurier{1}, @brin de thym{} ou @brin de romarin{}. Retirer ail et herbes avant service.

****Pour la cuisine asiatique**** : remplacer oignon/carotte/céleri par @gingembre frais{} et @ail{} hachés. Cuisson plus courte (2-3 min) à feu vif dans l'huile neutre.

****Pour la cuisine espagnole (sofrito)**** : ajouter @poivron rouge{} en brunoise et @tomate{} (concassée, sans peau ni pépins). Cuisson encore plus longue (30-45 min) jusqu'à confiture.

— Choix de la matière grasse —

****Huile d'olive extra vierge**** (le standard) : sauces, soupes, plats de légumes, ragùs.

****Beurre**** : risotti, sauces blanches, plats délicats du Nord de l'Italie.

***Saindoux (strutto)** : plats rustiques, ragùs de viande traditionnels, braisés. Donne une profondeur impossible à obtenir avec l'huile.*

***Beurre + huile** : combinaison classique pour profiter du goût du beurre tout en supportant une température un peu plus haute sans brûler.*

***Conservation** : 3 jours au réfrigérateur, plusieurs mois au congélateur (cru ou cuit).*

traditionnel