

Blanchiment des légumes verts à l'eau salée

🍴 4 portions · ⌚ prep. 2m · 🕒 cuisson 5m

Protocole universel pour cuire brièvement un légume vert dans une grande quantité d'eau fortement salée et bouillante, puis arrêter la cuisson net. Préserve la chlorophylle (couleur vive), la texture (croquant), et le goût (moins amer, plus sucré). Point de départ de la plupart des préparations de légumes verts : salades, aemono, sautés, pâtes, gratins.

Monde

INGRÉDIENTS

☐ légumes verts, brocoli, haricots, asperges, pois gourmands ou autre : couper en morceaux de taille homogène	400 g	☐ sel, gros sel marin, soit ~1 % du poids d'eau	40 g
☐ eau	4 l		

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Laver et parer légumes verts.
2. Préparer un grand saladier d'eau glacée (si choc froid à l'anglaise) ou un panier plat étalé sur un torchon propre (si oka-age).

— Mise en route de l'eau —

3. Dans une grande marmite, porter eau à forte ébullition.
4. Ajouter sel.

L'eau doit avoir le goût d'un bouillon léger : pas d'eau timidement salée.

— Cuisson à grande eau —

5. Plonger les légumes dans l'eau à gros bouillons.
6. Laisser découvert pendant toute la cuisson.
7. Goûter un morceau à partir de 1 min pour les légumes fins, 2 min pour les fleurettes de brocoli ou chou-fleur. Le légume doit rester ****croquant au cœur****, avec un vert plus intense qu'à l'origine.
8. cuisson (1-5 min) (selon le légume : 1 min pour pois gourmands, 2-3 min pour brocoli, 3-4 min pour haricots verts, 4-5 min pour asperges moyennes).

— Arrêt de la cuisson —

9. Égoutter immédiatement et refroidir selon la méthode choisie : soit plonger dans l'eau glacée 30 s puis égoutter, soit étaler sur panier plat pour refroidissement à l'air (oka-age).
10. Égoutter complètement avant assaisonnement ou étape suivante.

Pour un service immédiat sans arrêt de cuisson : égoutter, assaisonner tout de suite et dresser. Le légume continue légèrement de cuire mais sans excès si consommé vite.

technique