

Atelier cuisine « AMAP »

Vendredi 30 janvier 2026

Atelier autour de l'étuvé de légumes pour réaliser :

Potage de légume

Flan/quiche de légume

Tarte de légumes

Gâteaux aux légumineuses

Pour 70 personnes

Cuisinier-formateur : Anthony Routhiau
anthony.routhiau@alidconseil.fr/06-09-11-30-66



ETUVE DE LEGUMES :

Etuvé de légumes :

Principe

La cuisson étuvée est rapide et très efficace si elle est bien réalisée. Elle consiste à cuire les légumes à 85°C dans leur eau de constitution, sans aucun apport d'eau ni de matière grasse. Les légumes cuisent dans leur propre vapeur. Pour cela les légumes doivent remplir un récipient fermé, diffusant bien la chaleur, comme dans une étuve. Ce mode de cuisson donne des légumes fondants, parfumés, apportant leur jus et donc agréables pour accompagner des céréales en grains, parfois un peu sèches et fades.

Mode opératoire

1- Répartir les légumes par couches en fonction de leur nature, en salant légèrement entre les couches (5 g par kg de légumes soit une cuillère à café rase). Le sel va favoriser la sortie de l'eau, assaisonner à cœur les légumes et leur donner un goût « *fusionné* ».

Dans l'ordre à partir du fond du récipient :

- Légumes bulbes : oignons, fenouils, échalotes, poireaux. A émincer assez fin. Ils vont permettre d'aromatiser l'ensemble du mélange et gagnent souvent à surcuire (pour libérer les sucres).
- Légumes racines : carottes, panais, navets, salsifis, céleris raves, pomme de terre. Plus secs et longs à cuire. En petits morceaux.
- Légumes fruits : tomates, aubergines, poivrons, courgettes et courges. Très humides ils apportent du jus et de la vapeur. A couper gros.
- Légumes feuilles : épinards, bettes, salades, choux. A couper plus gros ou laisser entiers (sauf pour le chou, plus long à cuire).

2- Une fois le contenant rempli, couvrir avec un couvercle adapté. Si les légumes ne sont pas suffisants pour remplir entièrement le récipient, utiliser du papier sulfurisé et placer le sur les légumes pour les tasser et les couvrir entièrement.

3- Démarrer à feu vif, pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à sentir le couvercle brûlant (80/85°C mini) du fait de la vapeur à l'intérieur. Baisser alors le feu au minimum et laisser cuire en douceur sans ouvrir, 15 min à 30min suivant le type, la taille et la quantité des légumes.

Attention, l'étuve doit être remplie au ras du récipient utilisé. Utiliser du papier cuisson si nécessaire pour comprimer les légumes, améliorer l'efficacité de l'étuve et éviter d'attacher au fond. Au début de vos essais, par sécurité, vous pouvez ajouter un peu d'eau (5 cl / kg de légumes).

Ce mode de cuisson met particulièrement bien en valeur les légumes frais et ultra-frais, issus de circuits courts.

Ingrédients pour l'atelier :

- 4 kg d'oignons
- 4 kg de carottes
- 5 kg de poireaux
- 5 kg de courge (butternut/potimarron)
- 4 kg de pomme de terre

TARTE AUX LEGUMES

L'intention et ce que je vais faire : proposer une méthode simple, rapide et économique à base d'huile, d'eau et de farine afin de réaliser une pâte à tarte (base d'un grand nombre de plats du quotidien)

Ingrédients (pour la pâte à tarte) :

200 g de farine semi complète
80 g d'eau
60 g d'huile à cuire (friture ou olive)
Sel/ herbes aromatiques

Ou méthode des verres :

Pour 3 verres de farine plein, 1 verre moitiés huile moitié liquide et une cuillère à café rase de sel.

Mode opératoire :

1. Dans un saladier, je verse l'eau, l'huile d'olive et le sel
- 2- A l'aide d'un fouet ou d'une fourchette je réalise une émulsion : je commence à mélanger doucement puis de plus en plus vite afin que la préparation s'épaississe un peu.
- 3- J'ajoute ensuite la farine et mélanger en quelques coups de cuillère, juste le temps que le liquide soit absorbé (il ne faut pas trop travailler la pâte).
- 4- Je rassemble le tout et former une boule sans pétrir. Je laisse reposer la pâte 10 min (facultatif)
- 5- J'étale la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine et je la place dans votre plat. Je peux utiliser le rouleau à pâtisserie pour m'aider.
- 6 – Pré cuisson de la pâte : quelques minutes dans un four très chaud jusqu'à ce que la pâte prenne un aspect sec et légèrement doré (étape importante en particulier si vous utiliser un « appareil » qui va humidifier votre pâte)

Préparation de l'appareil pour une quiche

3 œufs / 500g de fromage blanc à 20 ou 40% / 60 gr de fécule (maïzena) / sel, poivre
Je bats au fouet ces ingrédients. J'incorpore mes légumes. Je mélange bien et je rectifie l'assaisonnement si besoin.

Ingrédient pour l'atelier :

- 1.2 kg de farine
- 360 g d'huile de tournesol ou colza
- 12 œufs
- 1.5 kg de fromage blanc ou yaourt
- 80 g de fécule
- 300 g de fromage râpé

FLAN DE LEGUMES :

Intention visée : appareil base œuf / fromage blanc et légumes étuvés avec une base aromatique. Dressé sur lit de polenta ou semoule cuisant en même temps que l'appareil et facilitant ensuite la découpe et le service.

Ingrédients pour l'atelier :

- Une partie des légumes de l'étuvé
- 12 œufs
- 1.5 kg de fromage blanc ou yaourt
- 80 g de fécule
- Sel de Guérande 5g/kg
- 200 g de fromage type tome ou de chèvre

Déroulé de la recette :

Récupérer une partie des légumes cuit à l'étuvé.

Réaliser l'appareil à flan, mélanger les œufs avec le fromage blanc, la fécule, assaisonner et incorporer les légumes cuits.

Mettre dans un bac GN un papier sulfurisé, Ajouter l'appareil.

Disposer les tranches de fromage et/ou les graines en surface. Cuire au four 40' à 160 / 180°C.

GATEAUX AUX LEGUMINEUSES

Intention visée : réalisation d'une déclinaison de gâteaux très variés, tous construits sur la même base, à savoir une « confiture de légumineuses » (60 % de légumineuse et 40 % de sucre), enrichie avec du beurre, des œufs et un élément aromatique au choix (cacao, chocolat, citron, noix, noisette, amande, etc.).

Ingrédients pour l'atelier :

- 1kg de légumineuse cuit au naturel (haricot-blanc, pois chiche, haricot rouge)
- 16 œufs
- 520 g de sucre en poudre
- 520 g de beurre demi-sel
- 160 g de fécule de maïs
- 40 g de levure
- 60 g de cacao non sucré
- 180 g de noix
- 180 g de noisette
- 2 citrons frais

Déroulé de la recette :

Concasser les noix et noisettes afin d'avoir un peu de morceaux

Mixer les légumineuses (*rincés et égouttés*) avec le sucre, le beurre fondu, et œufs entiers, la fécule et la levure.

Diviser la recette en 4 portions identique.

Ajouter dans chaque gâteau l'élément d'appellation, (caco, noix, noisette et citron)

Cuire en moule sur papier sulfurisé graissé. Mettre un peu d'eau au fond de la plaque pour coller le papier.

Four préchauffé à 160/170°C environ 30 / 40 min, baisser à 150°C à mi-cuisson pour limiter la coloration.

