

# Méthode de cuisson des légumes... façon nituké-vapeur



Les légumes n'ont pas toujours été cuisinés d'une façon délicieuse dans nos régions. Assez peu de restaurants ou de cantines sont en mesure de vous présenter des légumes savoureux... sans sauce ou sans épices pour les faire apprécier ou les faire oublier.

Mais les choses évoluent dans le bon sens. Les légumes prennent de plus en plus de place ! Règle importante : seuls les légumes frais sont acceptés. Evitez les légumes poussés à l'engrais et soumis aux pesticides.

Il faudra éviter d'éplucher la plupart des légumes : les saveurs, les nutriments sont essentiellement dans la peau.

La méthode de coupe avec un bon couteau à son importance. Reste à adapter la façon de cuire qui rendra les légumes particulièrement délicieux, sans ajout d'épices, et particulièrement digestes également. Vous serez étonnés !

## Pourquoi Nituké-vapeur ?

Nituké est une méthode de cuisson traditionnelle japonaise ayant pour caractéristique de rendre le légume digeste et savoureux (en faisant évacuer l'excès de Yin, selon les techniques extrême-orientales).

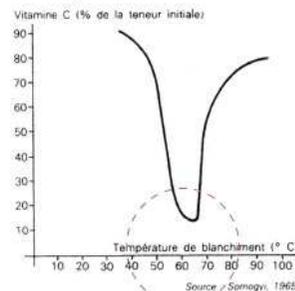
En achevant la cuisson à la vapeur, vous gagnerez du temps et encore de la saveur sans risquer d'abîmer vos légumes.

## Tous les avantages :

- la méthode de cuisson garantit des légumes très digestes : oignons, chou, poireaux...
- les pertes en vitamines sont minimisées par le démarrage à chaud (lire ci-contre) >
- les saveurs sont décuplées (en fonction également de la méthode de coupe des légumes)
- le temps de cuisson est raccourci
- une simple marmite avec couvercle de qualité suffit.

## A éviter trop régulièrement:

- Cuire dans l'eau et jeter l'eau de cuisson.
- Cuire au four (tous modes de cuisson dont infra-rouges) : consommation importante d'énergie.
- Cuire à basse température : méthode controversée, risque de pertes importantes en vitamines.



La technique en photos >>



Ustensile conseillé : pour 4 pers. faitout 20 cm



Tailler - émincer les légumes. Facile avec un couteau japonais à légumes.



Faire revenir un premier légume : poireau, chou ou oignons dans un peu d'huile, sur un feu fort. Remuer. Le légume va diminuer de volume.



Ajouter un second légume (carottes, potimarron, panais, etc). Saler, remuer une dernière fois. Verser 1 demi verre d'eau frémissante. Couvrir. Prolonger la cuisson 10 min sur un petit feu.



En vidéo

D'autres recettes, d'autres techniques > [www.cuisinesante.org](http://www.cuisinesante.org)

Également :

- L'ass. La Bonne Assiette: ateliers, stages, conférences, etc. [www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org)

- Livres (dont «La cuisine de demain») et ustensiles de cuisine : [www.tynat.fr](http://www.tynat.fr)