

# Vidéo : Etuver des légumes

---

## Transcription

Etuver des légumes.

Après avoir épluché et taillé ces divers légumes, préparez son récipient de cuisson, un sautoir avec du beurre, prévoir un couvercle, un papier découpé rond, éventuellement de l'eau en fonction du légume à étuver, du sel et un peu de sucre. Faire fondre le beurre, ajoutez les légumes. Il est préférable de cuire les légumes séparément. Salez. Ajouter un peu de sucre. Mélangez.

Ajouter un soupçon d'eau en fonction des légumes. Par exemple, pour des courgettes ou des concombres ne pas rajouter d'eau. Placer le papier directement sur le légume, puis couvrir.

Laisser cuire à feu doux, en remuant souvent pendant 15 minutes. Remuez très souvent afin de contrôler qu'il y ait toujours de l'évaporation car le principe de cette cuisson est de cuire le légume avec la vapeur d'eau et l'eau de végétation. Vérifiez la cuisson des légumes puis l'assaisonnement.

Réservez le légume dans une calotte à bain-marie à + 63°C, ou débarrassez dans une plaque. Filmez et faites refroidir en cellule de refroidissement.

## Traduction en italien

Stufare le verdure.

Dopo aver sbucciato e tagliato le varie verdure, preparate il recipiente per la cottura, un tegame con del burro, prevedere un coperchio, un foglio di carta sulfurizzata tagliato tondo, eventualmente dell'acqua in funzione del tipo di verdura da stufare, del sale e un po' di zucchero.

Far fondere il burro, aggiungere le verdure.

E' preferibile cuocere separatamente i vari tipi di verdura. Salate. Aggiungete un po' di zucchero e mescolate. Aggiungere una minima quantità d'acqua in funzione del tipo di verdura da stufare. Per esempio, per le zucchine e per i cetrioli non é necessario aggiungere acqua.

Ponete la carta direttamente sulle verdure e coprite.

Far cuocere a fuoco basso, mescolando spesso per 15 minuti.

E' necessario mescolare spesso al fine di controllare che ci sia sempre dell'evaporazione in quanto questo modo di cottura si basa proprio nel cuocere le verdure con il vapore e con l'acqua di vegetazione.

Verificate la cottura delle verdure e il condimento.

Mantenete le verdure in una calotta a bagnomaria a + 63°C, o riponetele su di una placca. Fate raffreddare in cellula di raffreddamento.

Valentina Curzi – [vcurzi@daybydayplants.com](mailto:vcurzi@daybydayplants.com)