

## METODOJ

### A/ Kuri legomojn : du metodoj

**1- « stufa »** = ŝaumigo, sen graso

La legomoj tranĉitaj en etaj pecoj, kovras kvar nivelojn malsupre ĝis supre en la kaserolo : unue la bulboj, due la radikoj, trie la fruktoj kaj kvare, tute supre, la folioj.

Kuri SEN AKVO, sed kun **iom da salo**.

**Ne LASU AERO** en la kaserolo. La kovrilo devu plaki la legomojn. Varmigu forte keljkajn minutojn, ĝis la kovrilo estu varma, kaj malgrandigu la varmegon sub la kaserolo. Daŭrigu la varmigon dum 20 minutoj, sen miksi, senmalfermi.

**2- « Suée »** = kuirado **kiel en WOK**, kun iom da graso, kaj aromoj. Verŝu oleon en la kaserolon, kun iom da herboj, spicoj ...varmigi iomete. Aldoni la legomojn de la plej malmola ĝis la plej mola. Kuri rapide keljkajn minutojn ĝis la legomoj estu inter « krudaj kaj malkrudaj ». La koloro devu esti tre klara, tre lumara.

### B/ Kuri cerealojn kaj sekajn legomojn

Salo : po 15 g por kg de granoj

Kvanto de cerealoj : po 1 kg por 20 personoj por ĉefa manĝaĵo, por 40 personoj por salato

Kvanto de sekaj legomoj : po 400 g por 20 personoj

Akvo : po 1,5/2 kvanto de akvo por 1 kvanto de grajnoj (krome la fagoj « mogettes », kaj kikeroj)

**1-la « etaj cerealoj »** kiel milio, favopiro, bulguro, kvinoo

Lavu ilin, sekigi ilin. Varmigu sen akvo en kaserolo ĝis senti per manoj ke la granoj estu iom varmaj, sed ne brunaj. Aldoni salon (krome por « Quinoa ») kaj varmegon akvon sur la varmajn granojn. Metu kovrilon kaj varmigetitu sen movado, sen malfermi la kovrilon proksime 20 minutoj.



**2-La « grandaj cerealoj »** kiel rizo :

Lavu ĝis la akvo ne plu estas blanka. Metu sen salo en kaserolon, kaj aldonu MALVARMAN AKVON. Ne miksu. Varmigu kun kovrilo dum 20 minutoj. Aldonu salon. Fermu denove por 5 minutoj. Miksu. Aldonu salon aŭ aliajn spicojn.

**3/Sekaj legomoj (legomenacoj)**

**Necesas unu punkto en malvarma akvo por moligi ilin. La metodo poste estas kiel « grandaj cerealoj ».**

La kvanto de akvo : po 1,5 kvanto de akvo por 1 kvanto de legomoj post akvumi.

### C/ Kiel aldoni bon-gusto al legomoj ? 3 metodoj

1-Per la « hinda metodo » : rosti la spicojn, aromajn granojn, en iom da oleo antaŭe kuri la legomojn.

2-Uzi « soj-saŭcon » aŭ « Tamarion » aŭ kubon de buljono (sed tiuj kubo ne estas tro naturalaj !)

3-Uzi pastan de oleaj sekaj fruktoj kiel dolĉamigdalo, avelo, sesamo por miksi kun legomoj.

#### **D- Kiel rapide fari torton ?**

Uzi la metodon de la « rapida pasta » (vidu la receptaron de la tortoj).

**Por 4 tortoj : 3/4 de glaso da oleo + 1 glaso da akvo + iom da salo**

**Miksi tute trankvila per forko. Kiam la miksado estas kiel « majonezo », aldoni 250g da faruno.**

**Amalgami per 4 movoj per forko, ne tro, gxis fari paston. Lasu 20 minutojn.**

**Atentu : ne miksi tro la paston ! Malpli miksita ĝi estas, pli krakita estas !**

Sterni la paston en 4 tortoj. Kuiru ilin en forno dum 10 minutoj (200°C). Malvarmigi.

Vi povas konservi la kuiritajn pastojn en ŝranko ĉar estas tute sekaj.

#### **E- Kiel uzi « agar -agar » (=maralgo)**

La ĉefa afero estas scii ke « agar-agar » bezonas **minimume 80° por funkcii** normale. Do, vi havas du eblecojn

-Aldoni la pulvo en la kaserolon kun la legomoj aŭ fruktoj, se vi boligas ĝin

-Varmigi la pulvon de agar kun akvo kaj aldoni en freŝan preparadon.

Por pli da informoj, vidu la >TT-paĝo de Gilles DAVEAU : <http://www.gillesdaveau.com/>

## Méthodes

### A/ pour cuire des légumes deux méthodes

**1- « étuvée »** = sans matière grasse

Les légumes tranchés en petits morceaux, sont mis dans la casserole en 4 niveaux, de bas en haut : les bulbes, les fruits, les racines et finalement les feuilles. Mettre un peu de sel entre chaque niveau. Les niveaux vont donner de plus en plus d'eau et cuire le légume dans son jus. On garde donc tous les parfums et toutes les vitamines.

Tasser fortement, cuire SANS AIR, le couvercle doit plaquer les légumes (ou sinon, ajouter un papier de cuisson pour plaquer les légumes). Chauffer fortement au début jusqu'à ce que le couvercle soit chaud, puis baisser le feu et continuer à cuire SANS REMUER, SANS OUVRIR, pour 20 min environ.

**2- « Suée »** = cuisson comme dans un Wok, avec un peu de matière grasse.

Chauffer un peu d'huile dans la casserole (avec éventuellement des épices et aromates). Ajouter les légumes tranchés en petits morceaux dans l'huile, en couche du plus dur au plus tendre (bulbes, racines, feuilles et fruits). Cuire chaque niveau 2/3 min. Arrêter quand les légumes sont juste « entre cru et cuit ». Utiliser surtout pour des tartes, cakes, salades mélangées.

### B/ cuire des céréales et légumineuses

Sel : 15g par Kg de graines. Céréales : 1Kg de graines pour 20 personnes en plat principal, pour 40 personnes en salade – légumineuses : 400 g de graines pour 20 personnes.

Eau : 1,5 l à 2 fois le volume de graines

#### ***1les petites céréales comme le millet, le sarrasin, le quinoa***

Laver les grains, les égoutter, et les sécher dans la casserole à sec, jusqu'à ce que la main posée sur les graines sente la chaleur. Ajouter alors l'eau bouillante salée (sauf pour le quinoa qu'il faut saler à la fin pour éviter le goût amer). Mettre un couvercle et cuire à couvert, à feu doux pendant 20 min, sans remuer, sans ouvrir. A la fin les céréales sont bombées. Égrener. C'est prêt.

#### ***2-Les grandes céréales comme le riz, le blé ...***

Laver les jusqu'à ce que l'eau ne coule plus blanche. Mettre sans sel avec de l'eau FROIDE dans une casserole. Cuire 20 minutes à couvert. Ne pas mélanger. Couvrir d'un linge et laisser reposer encore 10 minutes avant d'ouvrir pour mélanger et saler.

**3/légumineuses** Un trempage est nécessaire. Sinon la méthode est la même que les grandes céréales, sauf que le volume d'eau se mesure sur les légumineuses gonflées, après trempage.

### **C/comment donner plus de goût aux préparations de légumes, 3 méthodes**

1-Méthode indienne de faire revenir les graines aromatiques, les épices avant de cuire les légumes dans de la graisse

2-Utilisation de la sauce de soja ou du tamari (les bouillons cube contiennent souvent du glutamate de sodium, pas très conseillé)

3-Ajouter des purées de fruits secs comme la purée d'amande, noisette, sésame (magasins bio)

### **E- comment utiliser l'agar agar**

Le plus important est de savoir que l'agar ne fonctionne qu'à plus de 80°C donc chauffage obligatoire.

Quantité 4 g pour 1L de liquide. 2 méthodes : ajouter en cuisant ou cuire au micro onde avec un peu d'eau et ajouter à la préparation froide.