

Les différents taillages

En brunoise



- **La technique** : c'est l'une des premières apprises dans les écoles de cuisine professionnelles. Elle consiste à découper les légumes lavés et épluchés en (très) petits dés, de 2 mm de côté environ. De ce fait, la brunoise demande de la patience et de la régularité, donc un peu d'entraînement !

- **L'astuce** : commencez par couper les légumes pour qu'ils aient tous la même longueur, puis détaillez-les en lamelles, puis en fins bâtonnets. Ce sont eux que vous couperez « par fagots » en petits cubes.

- **Le matériel** : épluche-légumes ou économe, couteau éminceur, planche à découper.



- **Utilisation** : cette taille très fine révèle les saveurs et permet une cuisson rapide. Elle sert notamment à préparer les légumes pour les potages, les garnitures, les sauces ou les farces.

- **Sélection recettes** : tartine de tartare de tomate crème balsamique et fromage frais, brunoise de carotte et sa mousse d'asperge, velouté d'amandes et brunoise de kiwis.



En mirepoix ou en macédoine



- **La technique** : cela signifie également couper les légumes en dés. La différence entre ces deux découpes et la brunoise réside dans la taille des cubes : 0,5 cm de côté pour la macédoine, 1 cm pour la mirepoix. Cette technique plus simple nécessite simplement d'utiliser un couteau bien aiguisé et de faire attention à ses doigts !
- **L'astuce** : commencez par « parer » les légumes lavés et épluchés, c'est-à-dire par les couper sur les quatre faces de façon à obtenir de gros bâtonnets. Détaillez ensuite en lamelles de 0,5 ou 1 cm, puis en bâtonnets de la même épaisseur. Il ne vous reste qu'à débiter ces bâtonnets en cubes !
- **Le matériel** : épluche-légumes ou économe, couteau éminceur, planche à découper.
- **Utilisation** : ces tailles sont parfaites pour poêler, braiser ou faire sauter les légumes, en accompagnement de viandes ou poissons. Elles sont également utilisées froide (la fameuse macédoine mayonnaise) ou en garniture de tartes, quiches, etc.
- **Sélection recettes** : macédoine sur carpaccio d'avocat, quiche aux petits légumes, cake au saumon et aux légumes, ananas à la flamande.

En julienne



- **La technique** : cela revient à découper les légumes lavés et épluchés en fins filaments, d'une taille de 5 cm de long et de 0,2 cm d'épaisseur comme tous les taillages, la régularité est de rigueur !

- **L'astuce** : utilisez une mandoline pour confectionner des lamelles de 0,2 cm d'épaisseur, que vous couperez ensuite au couteau éminceur en filaments de 0,2 cm également.



- **Le matériel** : épluche-légumes ou économe, couteau éminceur, mandoline, planche à découper.





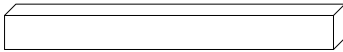


- **Utilisation** : un classique de la cuisine traditionnelle pour réaliser des garnitures décoratives et fondantes, mais aussi sublimer les légumes crus, en hors-d'œuvre, dans les nems ou les rouleaux de printemps.

- **Sélection recettes** : nems aux petits légumes, salade de courgettes tomates mozzarella, cupcakes courgettes parmesan, desserts de fruits à la crème anglaise.

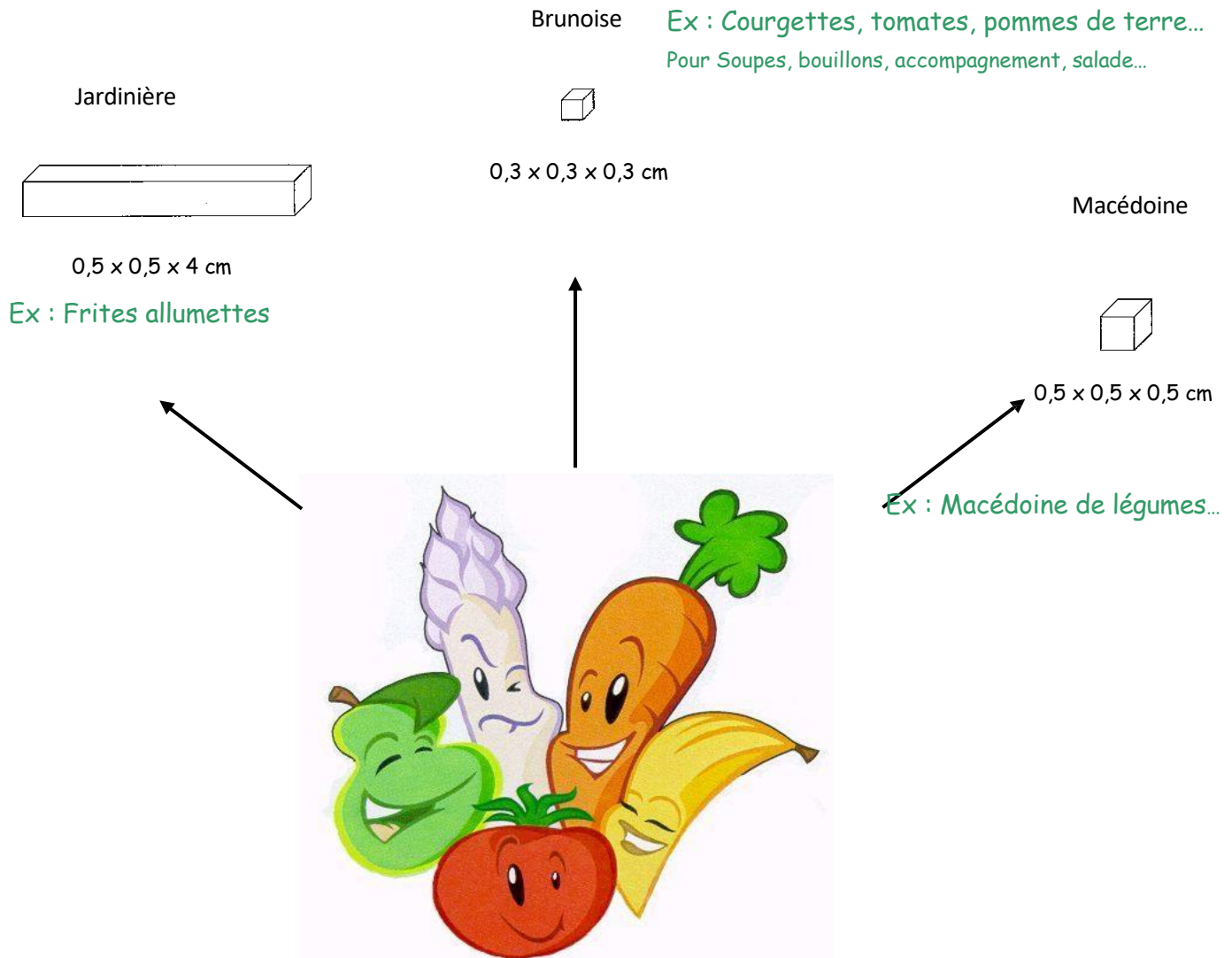


Les
taillages
de base

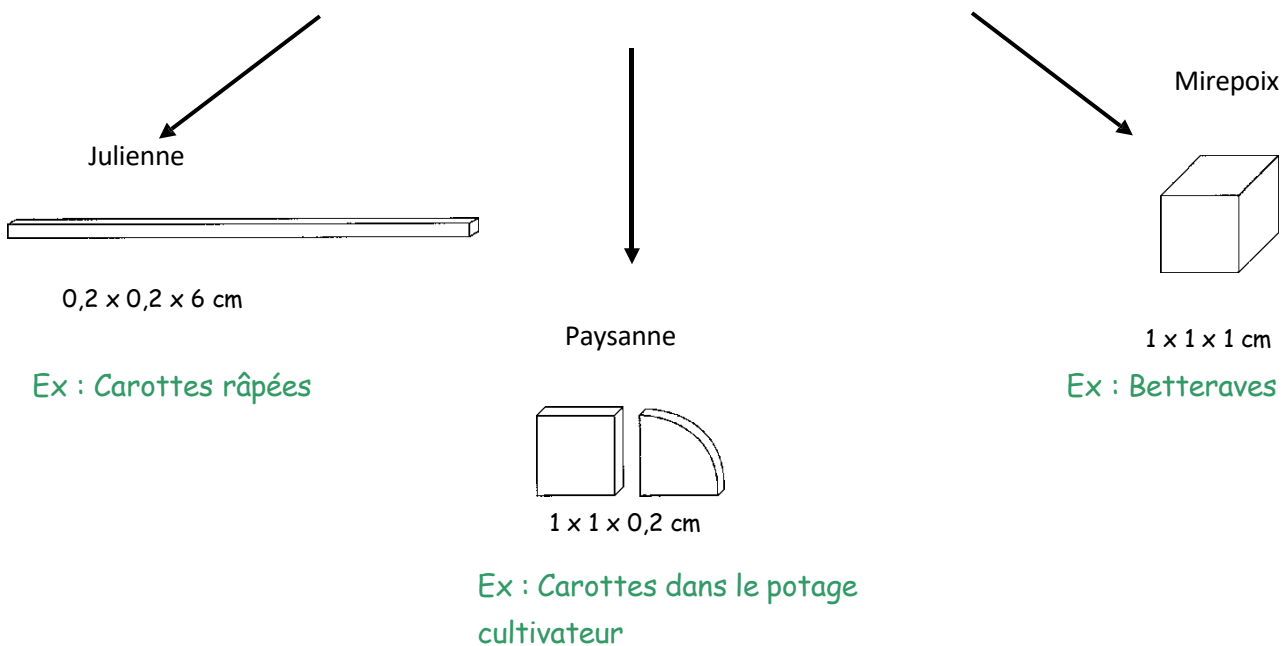
Les légumes peuvent être coupés de différentes façon en fonction de leur utilisation (potage, entrée, accompagnement, sauces...)

Brunoise	Taillage des légumes en petits dés → épaisseur 0,3 x 0,3 cm	
Macédoine	Taillage des légumes en dés → épaisseur 0,5 x 0,5 cm	
Mirepoix	Taillage des légumes en gros dés → épaisseur 1 x 1 cm.	
Paysanne	Légume coupé en 4 dans le sens de la longueur puis émincé en fines lamelles → 0,2 cm d'épaisseur	
Jardinière	Taillage des légumes en bâtonnets → épaisseur 0,5 x 0,5 cm et longueur 4 à 5 cm	
Julienne	Taillage des légumes en fins bâtonnets → épaisseur 0,2 x 0,2 cm et longueur 4 à 5 cm	
Emincer	Taillage en petites rondelles fines → Épaisseur : 2 à 3 mm	

DOCUMENT N°1 : LES DIFFERENTS TAILLAGES DES LEGUMES



Apprenez à cuire vos légumes pour plus de goût !



Les différentes cuissons



Cuissons courtes :

Blanchir : les légumes frais sont brièvement cuits puis refroidis dans un bain d'eau froide. Le mode de cuisson pour blanchir est soit l'eau bouillante, soit la vapeur. La cuisson est rapide, de 30 s à 5 min suivant l'épaisseur et la dureté du légume. Cette pré cuisson ou avant congélation. Elle permet d'c gardant leurs saveurs.



Sauter : les légumes sont cuits à feu vif dans une poêle ou dans une sauteuse avec un corps gras à découvert et sans mouillement. C'est une cuisson rapide, demandant une présence constante pour tourner les légumes afin qu'ils ne brûlent pas. Cette technique permet une cuisson superficielle, et une différence de texture suivant l'épaisseur du légume (grillé dessus, fondant dedans).

Rissoler : faire colorer les légumes dans une poêle ou une cocotte en utilisant un corps gras chauffé pour le saisir. Même sens que l'expression faire revenir.

Saisir : démarrer la cuisson du légume à feu vif pour provoquer la coagulation quasi immédiate en surface.

Cuissons moyennes :

A l'Anglaise : les légumes sont cuits dans une casserole pleine d'eau, départ eau froide.

A la Vichy : cette technique consiste à faire cuire les légumes à feu doux, dans un peu d'eau, avec un simple morceau de beurre, et une pincée de sucre.

A l'eau : les légumes sont plongés dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

A la vapeur : les légumes sont placés dans une enceinte pleine de vapeur d'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Griller : les légumes sont près d'une forte source de chaleur qui les grille en surface. Cette technique est plutôt déconseillée, car elle dessèche le légume et le carbonise.

Cuissons longues :

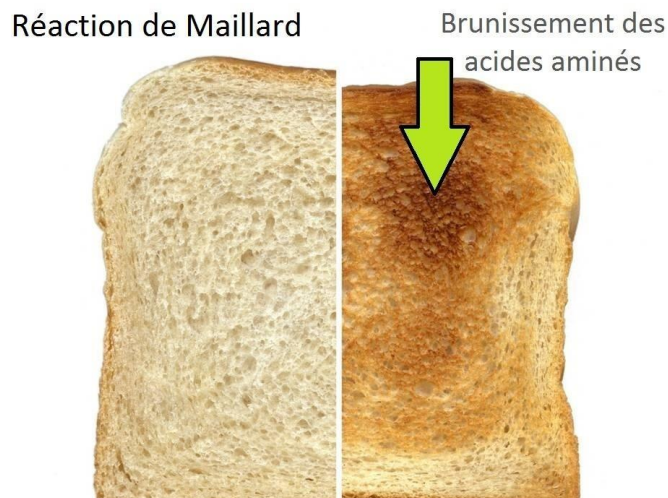
Mijoter : les légumes sont cuits lentement à feu doux. Cette technique est utile pour mélanger des saveurs et les marier avec des épices.

Braiser : les légumes sont cuits à l'étouffée lentement avec très peu d'eau. Idéal pour les endives ou le fenouil. Cette technique garde les arômes et cuit le légume de façon uniforme en lui faisant rendre un peu de son eau.

A l'étouffée : les légumes sont cuits dans une cocotte sans eau rajoutée. Idéal pour le chou ou la courge. Le légume est cuit de façon uniforme, et ces arômes restent à l'intérieur.

Comment rehausser le goût

Il existe une réaction bien connue en cuisine, la réaction de Maillard, elle transforme le sucre des aliments et les acides aminés afin d'obtenir un brunissement.



Par exemple, quand on fait cuire une viande, au fur et à mesure, le jus bruni et se transforme en bouillon avec un goût très concentré.

Plusieurs solutions s'offrent à nous pour obtenir cette réaction :

- Soit on utilise le sucre naturel contenu dans certains légumes comme par exemple la carotte, la

chicorée, l'oignon... Qui, quand il est chauffé, produit une sorte de caramel qui va donner un goût extraordinaire aux autres légumes.



- Soit, comme la viande contient des acides aminés, on peut la cuire et réutiliser son jus pour faire cuire le légume à la poêle. Ce légume peut avoir été précuit à la vapeur ou blanchit quelques minutes dans de l'eau bouillante.



Bien sûr, on peut utiliser le beurre ou l'huile pour pouvoir créer du goût avec les légumes, ou le rehausser, on peut aussi utiliser le sel.



On vous propose d'obtenir plusieurs textures en les faisant d'abord cuire à la vapeur ou blanchir, afin de les assainir et leur donner un petit peu plus de tendresse en enlevant le côté croquant et dur.

Puis, une fois blanchis, de réserver un tiers des légumes et de faire cuire le reste, soit avec votre viande, soit avec de l'oignon qui a déjà cuit un petit moment et qui a libéré ses sucres.

Rajouter, ensuite le tiers réservé en fin de cuisson dans la poêle, et on obtiendra ainsi différentes textures de légumes.

Il est extrêmement agréable d'avoir dans son assiette des légumes assez croquants, d'autres moelleux. Ces différences de textures, de goûts, vont générer des contrastes au niveau de votre palais et vous faire apprécier les légumes.

Alors

