



JARDINIÈRE DE LÉGUMES

Coupez les racines des **poireaux** et les feuilles vertes flétries ou trop dures. Ôtez les feuilles blanches extérieures endommagées. Gardez les verts pour un Bouillon de Légumes (p. 46). D'un couteau acéré, fendez-le en quatre depuis la tête jusqu'au genou en laissant le pied entier, écartez les feuilles et lavez soigneusement sous l'eau courante : la terre se cache dans ses recoins les plus intimes. Pelez les navets. Pelez les **pommes de terre**. Taillez-les en gros dés. Coupez les **carottes** en fines rondelles, les **navets** en petits bâtonnets, les poireaux en lamelles.

1. T-12 minutes. **BASE DE LA CUISSON À LA VAPEUR DOUCE.** Versez de l'eau dans le fond du cuit-vapeur. Faites chauffer, à couvert*. Moins vous disposerez d'eau, plus vous dégagerez de vapeur et plus vite vous cuirez les plats. Dès que l'eau bout, déposez dans le panier perforé du cuit-vapeur – ou dans la marguerite pour les petites portions – les aliments dans l'ordre de cuisson indiqué. Couvrez à chaque fois. Dans ce cas-ci, cuisez les pommes de terre pendant 5 minutes.
2. T-7'. Ajoutez le reste des légumes. Cuisez 7 minutes supplémentaires.

INGRÉDIENTS

- 6 blancs de poireaux
- 6 carottes
- 6 pommes de terre moyennes
- 6 navets

TIMING

prépa : 10 minutes
cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL

cuit-vapeur

Vérifiez le degré de cuisson en piquant les pommes de terre ou les légumes de la pointe d'un couteau. La durée de cuisson dépend de votre matériel, mais aussi de l'âge et de la variété du légume.

3. Transvasez les légumes dans le plat de service. Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive.

Servez en accompagnement de « Riz aux mille noix » (p. 105), ou avec des œufs mollets ou du poisson. Vous pourriez déposer le poisson ou les œufs au même moment que les légumes, au temps moins 7 ou moins 10. Des dés de lotte ou des pavés de cabillaud cuisent en 7 minutes. Des œufs mollets ou durs cuisent en 7 et 10 minutes, respectivement.

LA VAPEUR AU SECOURS DU STRESS



— Mais comment fais-tu, ma petite Jeanine ? On est aussi débordés que toi et je n'ai eu le temps que de réchauffer une pizza !

— *Suis-moi, je vais montrer comment on peut cuisiner saveur à toute vapeur, dans tous les sens du terme...*

Vous rentrez, débordé, il est 18 heures, rien n'est prêt.

Lavez et taillez une scarole en lanières. Cuisez-la à la vapeur avec deux petites échalotes pendant dix minutes. Évaluez trois minutes quarante pour parer, laver et couper les légumes. Pendant ce temps, cuisez à l'eau bouillante le quinoa — zéro minute de préparation.

En dernière minute, placez sur la scarole, qui se sera affaïssée entre-temps, quelques tranches de bûche de chèvre frais. Elles fondront en deux minutes. Comptez trente secondes pour trancher les bûches. Disposez le quinoa dans les assiettes, au centre les scaroles surplombées du chèvre fondu. Salez à peine. Versez un filet de très bonne huile. Emballé ! C'est un régal !

Il est 18h20 à peine.