

Étape 9 Les garnitures

En France le plat principal peut être accompagné de légumes (haricots verts, carottes, courgettes, épinards etc.) ou de féculents (pommes de terre, riz, pâtes, couscous ou de légumes secs tels que lentilles, haricots en grains etc. Comment choisir la garniture appropriée au plat principal ? La règle est simple :

- un plat principal relevé nécessite un accompagnement assez neutre ;
- un plat principal « fade » peut accepter une garniture relevée et savoureuse.

Les légumes comme garniture

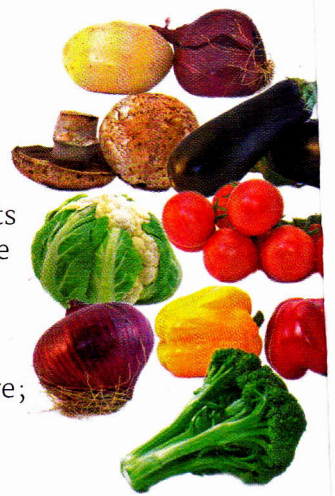
Les légumes sont des plantes potagères. On peut distinguer d'une part les pommes de terre qui sont la base alimentaire d'un nombre considérable de gens, d'autre part les légumes frais, les légumes secs et les salades.

Les légumes peuvent être consommés crus, cuits ou en conserve et ils sont riches en fer, en sels minéraux et en vitamines. Les légumes frais ou verts doivent être consommés dès la cueillette car leur conservation est très limitée (salades, épinards, choux...). Il est possible de les garder par des procédés de conservation artificielle, froid ou congélation rapide, ce qui permet de les stocker pendant plusieurs mois. Les légumes secs comme les pois, les haricots, les fèves, les lentilles se conservent d'une saison à l'autre.

Les légumes peuvent être cuits :

- au four (autrefois on cuisait sous la cendre) ;
- au grill ;
- à la vapeur ;
- braisés ;
- à l'eau.

La cuisson à l'eau est la plus courante, mais il faut dire que les meilleurs éléments se perdent dans l'eau de cuisson. De toute façon les eaux calcaires cuisent mal les légumes et il faudrait ajouter alors une pincée de bicarbonate de soude. La « nouvelle cuisine » a mis à la mode les terrines de légumes et les cuissons courtes en même temps que les plats traditionnels du terroir. De cette façon les légumes ont réconcilié la cuisine baptisée nouvelle et la bonne vieille cuisine des grands-mères. À travers la culture, la sélection, l'homme est arrivé à modifier complètement l'aspect des légumes en développant le caractère qui l'intéressait.



activités

1. Complétez les phrases suivantes.

- Il y a plusieurs types de légumes :
- La conservation des légumes frais *est très limitée*
- Les légumes secs se conservent *d'une saison à l'autre*
- Les modes de cuisson des légumes sont : *cuits, crus, en conserve*
- La cuisson à l'eau n'est pas *idéale car les meilleurs éléments se perdent*
- Quand les légumes sont cuits dans l'eau calcaire
- La « nouvelle cuisine » propose *les terrines de légumes, les cuissons courtes*
- On peut changer *l'aspect des légumes à l'aide de la culture, la sélection*