



On commence l'aventure vapeur avec des paniers en bambou...



... ou avec une marguerite à vapeur; deux achats d'un budget minime.



Les woks sont presque toujours fournis avec une grille de cuit-vapeur.



Plus pratique, plus volumineux : un cuit-vapeur électrique avec des récipients en plastique...



... ou, mieux, avec des récipients en inox



Mon choix personnel : le cuit-vapeur à feu, dérivant du couscoussier (le couvercle devrait être bombé).

CUISSON À LA VAPEUR DOUCE EN PRATIQUE

La cuisson à la vapeur est une des plus faciles qui soient. Vous voulez déguster un poisson frais et des légumes ? Déposez dans le cuit-vapeur des brochettes de poisson sur un lit de légumes taillés finement. Les aliments cuiront en même temps. La casserole peut être ouverte en cours de cuisson sans risque, contrairement à l'auto-cuiseur. Après dix minutes de cuisson, il suffit d'un filet d'huile et de jus de citron pour obtenir un repas savoureux, sain, prêt en quelques minutes et adaptable à tous les budgets et toutes les saisons.

La durée de cuisson à la vapeur dépend essentiellement de la qualité des aliments : une carotte cuira plus ou moins vite selon la saison, la variété, l'origine; une pomme de terre de garde, de six mois, plus lentement qu'une pomme de terre nouvelle.

Dans l'exemple ci-dessus, les légumes sont émincés pour uniformiser la durée de cuisson de tous les ingrédients et pour accélérer le temps de cuisson. Un poireau entier cuit en 20 minutes, alors qu'émincé en fines lamelles, il ne lui faut plus que 6 à 7 minutes.

Les durées de cuisson approximatives de la plupart des aliments communs sont reprises en annexe dans des tableaux détaillés et indicatifs (p. 117). Vous les adapterez en fonction de vos approvisionnements et de vos habitudes.

Il est judicieux de contrôler le temps de cuisson de chaque aliment en le piquant délicatement avec un couteau pointu.