

Science Ménagère

Les légumes

CUISSON DES LÉGUMES AU NATUREL

PRÉPARATIONS-TYPES

Tous les légumes verts : épinards, asperges, laitue, navets, carottes, choux, fèves à beurre, petits pois, pommes de terre, etc., se servent au naturel. Cette préparation des légumes au naturel comprend en général deux étapes : leur cuisson et leur accommodement.

I. Éplucher les légumes et les laver soigneusement.

II. Les jeter dans l'eau très bouillante salée, les faire cuire le temps que demande la nature de chaque légume, les égoutter fortement et les jeter dans une casserole contenant un bon morceau de beurre fondu, saler, poivrer.

Si on les prépare au gras, ajouter un verre d'excellent bouillon.

Si on les prépare au maigre, ajouter un verre de crème ou de lait ; remuer jusqu'à ce que la crème se soit intimement incorporée au mélange. Disposer avec goût sur un plat et servir très chaud.

On peut mélanger deux légumes verts, par exemple, les épinards et les laitues, etc. On peut aussi leur ajouter des pommes de terre.

A LA VAPEUR

Pour cuire les légumes à la vapeur on se sert d'un bain-marie, ou encore de marmites à plusieurs étages.

I. Remplir le compartiment inférieur d'eau bouillante.

I. Faire cuire dans la partie supérieure : la vapeur qui se dégage, en se répandant sur les légumes, provoque la cuisson dans leur propre jus.

III. Dès que les légumes sont cuits les assaisonner tout simplement avec du beurre bien frais, c'est la préparation au naturel.

PURÉES DE LÉGUMES VERTS

Les légumes bien cuits, on les passe au passe-purée, puis on remet au feu l'eau de leur cuisson.

I. Quand l'eau bout, on ajoute les légumes passés, on sale et on laisse épaissir. Au moment de servir, on ajoute quelques cuillerées de crème et un morceau de beurre bien frais.

II. On peut aussi délayer 1 ou 2 cuillerées à table de crème de riz dans l'eau de cuisson des légumes verts ; ils sont ainsi moins âpres au goût, et plus liés.

PURÉE DE LÉGUMES

10 à 12 pommes de terre	1 tasse de lait chaud
$\frac{1}{4}$ de navet	2 c. à table de graisse
1 oignon	sel, poivre.

I. Cuire les pommes de terre et le navet à l'eau bouillante salée.

II. Lorsque les légumes sont cuits, en faire une bonne purée ; ajouter l'oignon revenu dans la graisse, le lait chaud, le sel et le poivre ; battre le tout énergiquement pendant quelques minutes.

III. Déposer la purée avec goût dans un plat.

PURÉE PANACHÉE

2 à 3 carottes	3 à 4 c. à tbl. de crème
8 à 10 pommes de terre.	ou 1 tasse de lait chaud
1 à 2 tranches de navets	2 c. à table de beurre
	sel et poivre.

I. Faire cuire les carottes et le navet dans l'eau salée pendant une heure, ajouter les pommes de terre et achever la cuisson.