



LAVAGE DES LÉGUMES mode LVC:

Sans faire de catastrophisme l'échinococcose alvéolaire ou maladie du renard est très répandue dans certaines régions Il faut donc prendre les plus grandes précautions pour la consommation de légumes des champs .

Aussi , si vous n'avez pas un jardin parfaitement *clos* il vaut mieux laver les légumes consommés crus comme les produits du commerce .

Ils auraient pu être en contact avec des rongeurs ou des renards et vous savez le danger de ces oeufs et de leurs larves . Dans tous les cas un nettoyage ne peut nuire *mais sans enlever la queue* : l'eau ne rentrera pas dans le fruit !

Bien sûr certains diront que les légumes cultivés industriellement sous serre ne risquent rien .

Erreur car les serres sont souvent fréquentées par des rongeurs, des animaux domestiques qui sont de parfaits colporteurs des oeufs donc des "bombes à retardements" ! Pensez qu'on a trouvé des oeufs capables d'éclore dans des tombes égyptiennes !!!

Il faut donc systématiquement procéder à 3 lavages au moins :

Prenons par exemple la salade

- 1 / lavez soigneusement avec une eau saine + de l'eau de Javel une première fois
- 2/ puis à l'eau avec du vinaigre d'alcool en deuxième eau
- 3/ enfin vous rincez une dernière fois à l'eau claire

Puis vous essorez à l'essoreuse à salade comme d'habitude

Il n'est pas nécessaire de faire « tremper » dans les bains successifs mais il faut bien s'assurer que les eaux de lavages ont bien circulées entre les feuilles . Et vérifier qu'on a bien vidé toutes les petites impuretés comme dans le cas d'un lavage normal évidemment ! Si la salade été très sale et très « habitée » il est évident qu'on la nettoie bien avant de la « traiter »

Rassurez-vous il ne restera absolument aucun goût ni aucune odeur désagréable .

N B Vous qui avez lu mes recettes sur ce site regardez le mot "échinococcose alvéolaire" sur internet : il ne faut jamais mépriser les risques connus ... mais se servir de ce que l'on sait !! Sans pour autant que cela devienne une psychose !

Comme disait Mamy "deux précautions valent mieux qu'une"

Un avantage certain : si il vous est resté des radis ou une salade « traitée » et que vous n'avez pas tout mangé , mettez ce qui vous reste dans une boîte hermétique propre (ou un sac de plastique alimentaire) et au frigo (voir dans la glacière) . Vous avez 2, voir même 4j jours devant vous, selon le légume pour les consommer sans avoir rien d'autre à faire que de le mettre dans le plat de service, le saladier ou la casserole pour le cuire car il ne « bougera » pas !

T.S.V.P -->>

UN NETTOYAGE DÉLICAT : LE POIREAU

Tant que nous en somme avec des astuces légumes, pour pouvoir bien laver un poireau (un vrai de jardin ou de marché) commencez par couper le plus haut des feuilles (le vert) pour la partie qui serait abîmée et de l'autre côté enlever les racines : pas trop car vous pourrez toujours les recouper au moment de vous en servir et le « plateau » sera bien blanc .

Puis vous enlevez la première feuille de tour qui est toujours plus ou moins douteuse . Opération que vous êtes bien sûr obligée de renouveler si nécessaire

A ce niveau vous pouvez remarquer des « tunnels » dans le chair du fut du poireau : c'est les galeries du ver du poireau . Enlevez une ou deux couches si nécessaire car ce « squatter » donne un très mauvais goût à votre légume ... et ne saurait constituer votre ration de protéine du jour !!

Si vous souhaitez utiliser tout le poireau : fendez depuis la moitié blanche jusqu'au haut du vert toute la plante en la traversant complètement avec votre lame, d'abord dans son sens le plus plat, puis en croisant . Maintenant vous allez pouvoir le laver bien à fond sous l'eau froide pour en enlever tout le sable qui s'infiltré parfois jusqu'au coeur du légume si il n'est pas trop « serré » (en cas de sécheresse) Vérifiez en rinçant une dernière fois .

Si vous devez les cuire entiers, en bottes croisez vos poireaux afin que le volume du vert de l'un, compense le blanc du suivant . Attachez les très très serrés avec de la ficelle à trousser la volaille et laissez assez de ficelle pour pouvoir récupérer facilement la botte . S'ils ne sont pas assez serrés devenant mous et perdant leur eau de végétation dans votre bouillon ils vont se défaire et vous aurez plein de « rubans » partout !

UN TRUC : enfiler-les dans une des « chaussettes de cuisson » de LVC Hyper pratique pour les égoutter ... sans se brûler

Vous avez besoin que des fûts blancs par exemple pour une entrée

Même nettoyage très soigneux de la terre et du sable . Comme au dessus pour une cuisson et une récupération facile « bottez » serré et récupérez facilement avec la ficelle que vous laisserez jusqu'au service : Vous pourrez facilement vider l'eau de cuisson résiduelle et positionner vos légumes dans le plat , éventuellement sur une toile ou du papier-linge plié pour une présentation soignée (et efficace)

SURTOUT ne jetez pas les verts !! Revoyez le lavage des légumes pour qu'ils soient parfaitement propres et plusieurs »recyclages » possibles :

le « vert » est la partie la plus parfumée : gardez-en en morceaux de bonne taille pour ajouter à une soupe de légumes le jour où vous avez oublié d'en acheter ... ou qu'ils ressemblaient aux crayons d'Alice au pays des merveilles ! Bien sûr comme toujours en sac sous-vide : ça peut attendre des mois

dans une boîte hermétique (si possible sous-vide c'est encore mieux), faites de fines fines rondelles . Vous aurez de quoi ajouter à une julienne sans effort à mettre dans un potage printanier ou dans un « tourin » à l'oignon (le mélange oignon=poireau moitié-moitié est meilleur que l'oignon seul dans les « gratinés »

le poireau remplace très avantageusement l'oignon dans certains cas. Par exemple fondus dans du bon beurre à feu doux c'est un délicieux fond de sauce pour un poisson au four

enfin pensez à le couper très fin dans une salade de tomates : le contraste coloré est joli et ça pique moins que l'oignon !! et comme nous l'avons bien lavé « dans les règles » notre salade sera saine, parfumée et ... originale . Ne dites rien et laissez goûter vos hôtes ... et vous connaissez le « truc » maintenant

T.S.V.P -->>

ÉPLUCHAGES FACILES

Pour peler des carottes et autres légumes longs commencez par le bout en posant le bout de la racine dans votre plateau où tombent les épluchures ainsi votre « économiseur » ne risque pas de vous couper en dérapant . Ensuite ? Retournez la racine et vous reprenez à partir de la partie épluchée jusqu'au collet ... et il n'y a plus qu'à enlever (ou non selon l'âge et les recettes) les fanes du légume ...et voir quelques fignolages

Pour peler des tomates ??? Plongez les quelques instants dans de l'eau bouillante puis vite dans de l'eau très froide :frottez légèrement entre vos mains : la peau s'en va toute seule ! Il ne vous reste plus qu'à enlever la peau autour du pédoncule et retirer l'ombilic avec la pointe de votre économiseur en tournant en rond

N B : Même méthode pour éplucher les pêches !!!

« RATTRAPAGE » DES LÉGUMES « FLAPIS »

Un peu oublié sur l'étal du marché au soleil ou dans le bac à légumes, carottes, céleri ou salades sont comme qui diraient un rien « raplapa », tous « flapis »,. Ils sont encore bons mais ils ont triste mine on va essayer un « truc » avant de les mettre au composteur !

Pour les carottes, vous les éplucherez après : rincez-les d'abord à l'eau chaude puis laissez les nager dans une bassine d'eau fraîche . En quelques minutes (ou un peu plus) elles vont se « rebichichiner » ; Elles sont redevenues fermes et vous pouvez les éplucher et les utiliser sans problème

La laitue ou la frisée étaient superbes sur l'étal et voila que lorsque vous ouvrez la glacière de LVC, elles sont comme des vieilles dames aplaties par le soleil. Ne vous affolez pas . Triez-les comme d'habitude (mais seulement la quantité pour le proche repas) . Vous répérez l' « opération » ce soir ou demain pour l'autre, vous ne perdrez rien

Prévoyez une bassine d'eau très froide . Mettez la salade triée dans un panier à salade et plongez celui-ci quelques secondes dans de l'eau chaude . Secouez et vivement dans l'eau bien froide . Il ne vous restera dans quelques instant qu'à l'essorer et à la mettre dans le saladier !.

La poser sur les couverts à salade si vous avez mis la sauce au fond pour que les feuilles qui toucheraient la sauce ne se « cuisent »pas . Vous serez très surpris : votre salade est redevenue absolument fraîche et craquante . ATTENTION : effet de « blush » ! Ça ne tient pas longtemps ! Et surtout elle ne se conserverait pas

PRÉPARATION DES LÉGUMES-RACINES

Prévoyez toujours une grande bassine d'eau + du vinaigre d'alcool avant de commencer l'épluchage .

Au fur et à mesure que vos légumes sont épluchés rincez-les et mettez les tout de suite dans votre bassine d'eau vinaigrée : ils ne noirciront plus !!

Ça marche pour le céleri, le chou-rave, l'hélianthis, le navet (celui qui s'oxyde le moins vite à l'air) le panais , la rave, le topinambour . Ça marche aussi pour l'artichaut, le cardon ... et même la pomme de terre qui attendra sans noircir que vous fassiez les frites au dernier moment (mais pensez à bien les sécher avant de les mettre en friteuse!!)

Il est évident que pour scorsonères et salsifis c'est encore plus utile et vous pouvez forcer sur le vinaigre ! Du reste pour la cuisson utilisez de l'eau vinaigrée dans laquelle vous ajouterez une poignée de farine pour garder la blancheur le plus facilement

T.S.V.P -->>

Inversement la carotte se contentera d'eau claire ... mais ne la laissez pas trop longtemps car son « suc » (et sucre) passe dans l'eau et elle perd du goût

N B : Si vous souhaitez que vos pommes de terre ne se collent pas dans la friture, coupez-les en frites (ou en rondelles, ou en cubes!) et laissez les tremper dans l'eau . Changez l'eau avant de vous en servir : vous constaterez qu'il y a de la « poudre » blanche au fond de votre jatte ; c'est l'amidon qui est sorti des pommes de terre .

L'eau est claire ? Essorez les PDT et essuyez les bien à fond avant de les plonger dans la friture : elles doront parfaitement et ne « colleront » plus entre elles même si les morceaux sont très petits !!! En fait c'est l'amidon qui les colle en cuisant et c'est donc pour la raison inverse qu'on vous dit de ne pas rincer les morceaux de PDT pour « gratin dauphinois » ou un « pâté aux truffes » : pour que l'amidon « lie » les éléments !!!

Allez, un dernier « truc » pour les légumes pour la cuisson

LÉGUMES FRAIS --->> **directement dans le bouillon de cuisson bouillant à gros bouillons**

LÉGUMES SECS --->> **départ à l'eau froide**

Moyen mémo-technique : les légumes secs trempent dans l'eau et sont donc froids lorsqu'on va les cuire . Donc pas de choc thermique ils démarrent à l'eau froide : c'est simple non ???