

À toute vapeur !

CUISSON SANTÉ



Simple comme l'eau chaude, la cuisson à la vapeur cumule les avantages. Elle respecte les saveurs et les nutriments, permet une cuisson sans graisse et reste inratable même pour les moins doués des cuistots. Seulement, pour ne pas se nourrir uniquement de mets fadasses, mieux vaut connaître quelques astuces !

MICHÈLE RAGER

Le principe de la cuisson à vapeur est vieux comme le monde (ou presque...) : dans un récipient, l'eau chauffée parvient à ébullition et laisse échapper de la vapeur, laquelle diffuse dans un panier où sont placés les aliments. L'ensemble est recouvert d'un couvercle destiné à retenir la chaleur. Cette forme de cuisson permet de respecter la chair fragile des poissons autant que la belle couleur et le croquant des légumes... Labellisée « *light* » depuis la nuit des temps, elle ne convainc heureusement pas que les seuls accros aux régimes.

De l'artisanal au sophistiqué

Nul besoin d'avoir le compte en banque de Crésus pour cuisiner à la vapeur. Si vous disposez d'une grande passoire métallique, d'une casserole et d'un couvercle, tout est possible ! Mettez l'eau à bouillir dans le fond de la casserole où est déposé le panier, placez-y les aliments en prenant garde à ce que ceux-ci ne touchent pas l'eau puis couvrez. Dix à trente minutes plus tard, passez à table. La cuisson à la vapeur, c'est aussi simple que ça ! Pour éviter les chipotages, optez pour une marguerite : il s'agit d'un panier perforé en inox, dont les « pétales »

se replient et s'adaptent à la majorité des casseroles ou cocottes. Un achat peu coûteux, facile à ranger dans ses armoires et largement suffisant pour un usage ponctuel. Mais la marguerite présente aussi des désavantages : il faut sans cesse vérifier le niveau d'eau et les ingrédients finissent souvent par baigner dans le jus, ce qui entraîne une perte de vitamines et minéraux. Et s'il y a trop peu de liquide, c'est alors le repas qui brûle...

A l'orientale

Plus exotiques et réservés pour réchauffer ou cuire de petites quantités d'aliments, les paniers superposables en bambou sont également pratiques. Utilisés depuis des siècles en Orient, ils se placent dans un wok ou une casserole dont le fond est rempli d'eau bouillante. Inconvénient : leur diamètre est restreint et on ne peut, pour une cuisson homogène, en empiler plus de quatre à cinq. Et encore... mieux vaut, en cours de préparation, alterner la place des paniers, en prenant garde à ne pas se brûler...

L'autre inconvénient est lié à la structure poreuse des paniers, dans lesquels les résidus d'aliments sont difficiles à déloger et où des moisissures peuvent se former. Une bonne prévention reste de les nettoyer scrupuleusement avec une brosse dure et les sécher complètement à l'air libre avant de les ranger.

Vive la fée électricité

Si vous projetez un emploi régulier de la cuisson vapeur, n'hésitez pas à investir dans un vrai cuit-vapeur, parfait pour cuire plusieurs filets de poisson ou de volaille, une grande quantité de légumes, des féculents... Certains, à étages et en inox, se posent sur la plaque de la cuisinière (genre couscoussière) alors que d'autres sont entièrement électriques. Les premiers représentent l'équivalent sophistiqué et hygiénique des paniers en bambou : faciles à nettoyer, ils sont souvent munis d'un joint d'étanchéité situé entre les étages qui empêche la vapeur de s'échapper.

La version électrique est encore plus pratique car elle dispose de bacs récupérateurs du jus de cuisson intégrés dans le réservoir d'eau et d'une minuterie automatique permettant l'arrêt de la cuisson. Du coup, on peut vaquer à d'autres occupations, voire quitter la pièce, sans risque de brûler ses petits plats. Ces appareils (entre 25 et... 300€) conviennent également aux toujours pressés, qui peuvent y cuire simultanément l'ensemble du repas, du potage aux féculents et protéines, en passant par le dessert ! En effet, les saveurs ne se mélangent pas.

Enfin, pour un budget nettement supérieur (au-delà de 1200€), les fours à vapeur sont plus spacieux, plus rapides et plus précis. Ce sont également les seuls appareils capables de produire une vapeur supérieure à 100°C mais ils nécessitent souvent des aménagements au sein de la cuisine, ne serait-ce que parce qu'ils prennent de la place et nécessitent parfois un raccordement à une conduite d'eau.

Pas si triste...

Que peut-on cuire à la vapeur ? Les légumes, bien sûr, afin de bénéficier au maximum de leurs nutriments mais aussi de leurs qualités organoleptiques (couleur, texture, saveur...). Les féculents et les légumes secs aussi (riz, pommes de terre, céréales, pâtes, lentilles, haricots rouges, pois cassés...) et s'ils demandent une cuisson plus longue qu'à la casserole, ils n'exigent cependant aucune surveillance. Les protéines (œufs, poisson,

volaille, fruits de mer) se préparent aussi à la vapeur, sans s'effiloquer ni s'assécher, ni virer caoutchouc. Par contre, si vapeur et viande ne riment pas bien ensemble, c'est parce que la première donne à la seconde un aspect grisâtre peu appétissant. La parade ? La poêler d'abord avant de terminer sa cuisson dans le cuiseur vapeur : elle sera alors dorée et moelleuse.

Et n'oubliez pas les desserts : les flans, compotes, crèmes, clafoutis et autres riz au lait se cuisent en deux coups de cuillère à pot. Mieux vaut cependant les recouvrir d'une feuille de papier alu afin de ne pas retrouver

Pour cuire à la vapeur, différentes techniques s'offrent à vous, des plus simples aux plus complexes.

une pellicule aqueuse à leur surface. Tout aussi délicieuses et amies de la ligne : des papillotes de fruits (banane, pomme, poire, fruits congelés) à parfumer d'un peu de vanille, de menthe, de sirop d'érable et d'épices diverses. Et comme tout y cuit sans matière grasse, cela laisse la possibilité, une fois les légumes ou la volaille prêts, d'ajouter une noix de beurre, une larme de crème fraîche ou un filet d'huile en toute bonne conscience ! En revanche, il est impossible de réaliser des fritures via la vapeur. Cuisine saine, on vous disait...

Astuces pratiques

- Ne remplissez pas trop les paniers vapeur et laissez de l'espace entre les aliments. Sinon, la cuisson ne se réalise pas de manière uniforme.
- Ne mettez pas trop d'eau dans le fond.
- Démarrez la cuisson à feu vif puis, dès l'ébullition de l'eau, poursuivez à feu plus doux afin de produire de la vapeur sans chauffer trop le récipient.
- Comptez le temps de cuisson à partir du moment où l'eau commence à bouillir. Si vous suivez les recettes d'un livre, restez vigilant sur les temps indiqués car ceux-ci varient selon la fraîcheur et la taille des aliments. N'hésitez pas à vérifier régulièrement...
- Pour éviter les odeurs de poisson, emballez-le d'abord dans une papillote en papier sulfurisé ou aluminium (mais alors sans

citron, voir page 12) avant de le faire cuire à la vapeur.

- Usez et abusez des épices et des herbes mais placez-les directement sur les aliments (et non dans l'eau de cuisson car la vapeur ne va pas communiquer les arômes). Salez et poivrez en début de cuisson. Des idées ? Quelques feuilles de basilic ou tiges de thym ou de romarin, de la citronnelle, des zestes de citron, des morceaux de tomates séchées, des olives...

- Le poisson est le meilleur ami de la vapeur ! Ainsi, sa chair fragile ne se décompose pas et ses saveurs sont sublimes. Assaisonnez-le bien ou posez-le sur un lit de légumes émincés sinon il peut paraître fade.
- Rien ne vous empêche de récupérer l'eau de cuisson pour réaliser un potage ou une sauce.

- Si vous utilisez des paniers en bambou et n'appréciez pas de voir votre plat parsemé de gouttes d'eau, recouvrez-le, avant cuisson, d'un film plastique. Dans les cuit-vapeur électriques et autres, les couvercles sont conçus de manière à éviter ce désagrément.

- Vous pouvez aussi vous servir de votre cuit-vapeur pour mille autres choses : gonfler des fruits secs, éplucher facilement des tomates, réaliser des œufs à la coque ou durs, faire fondre du chocolat, etc.

- La vapeur permet également de réchauffer ou de décongeler une énorme variété de mets. 

Recettes express

• Saumon sucré-salé

Sur une feuille de papier sulfurisé, déposez un filet de saumon. Recouvrez de quelques gouttes de jus de citron, de sauce soja, de gingembre frais et d'une cuillère à café de miel. Saupoudrez de graines de sésame. Refermez la papillote et faites cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes.

• Fruits aux épices

Dans un plat ou une papillote, placez des fruits de saison : dés de pomme, de poire, d'ananas, d'agrumes, etc. Recouvrez d'un sachet de sucre vanillé (ou plus, selon les goûts), d'amandes effilées, d'un bâton de cannelle, d'une gousse de cardamome... Faites cuire dix minutes à la vapeur. Servez tiède... avec éventuellement une boule de glace.