



BRAS

Laguiolle . France

le gargouillou de jeunes légumes

Chaque saison, le jardin, le marché, la Nature nous offrent pléthore de légumes, herbes, feuilles, bulbes...

Le gargouillou est une association libre de différentes formes, couleurs et goûts.

Choisissez les accords dans une liste sans fin et laissez votre imagination vous guider pour créer le gargouillou qui convient à votre goût !

légumes vivaces

Asperge verte, fougère, jet de houblon, tamier...

Eliminer la base de la tige, la casser ou la racler simplement pour certains. Les cuire pour les uns ou les blanchir pour les autres à l'eau salée en ébullition. La cuisson terminée, les rafraîchir.

Artichaut, cardon...

Effeuillez les artichauts et les tourner pour récupérer le fond. Effiler les cardons et les tronçonner. Les cuire dans un bouillon parfumé de graines de coriandre, de zestes d'orange, d'échalotes, perlé d'un filet d'huile aromatique.

légumes à feuilles, à pédoncules floraux

Amarante, amarante géante, arroche blonde et rouge, baselle, chénopodes blancs et bon Henri, consoude, épinard, persil, tétragone...

Equeuter ces légumes pour la plupart ; pour certains éliminer la côte centrale la plus coriace. Pour la plupart de ces feuilles tendres, pratiquer une cuisson à cru, au beurre ou à l'huile.

Vous pouvez également opter pour une cuisson à l'eau salée en ébullition.

Chou pommé, pé-tsaï, pak-choï, chou "cœur de bœuf", chou de Bruxelles, moutarde de Chine...

Les effeuiller et les cuire de la manière précédente.

Blette, bourrache blanche, céleri en branche...

Séparer les feuilles des côtes. Tirer à l'aide d'un couteau les fibres végétales des côtes. Cuire le tout séparément à l'eau salée en ébullition. Vous pouvez les confire dans un restant de jus rôti.

Buccos, navette, "tanous"...

Les lier en bottes de petite section. Les cuire dans une grande quantité d'eau salée en ébullition.

Brocoli, chou-fleur...

Détacher les pédoncules floraux des tiges. Trier les tiges les plus tendres et retirer l'enveloppe cellulosique pour dégager la moelle. Tailler en fines tranches. Cuire à l'eau salée en ébullition les têtes et la moelle séparément. Rafraîchir.

Cresson de fontaine, trèfle, geslu, ficoïde glaciale, mouron des oiseaux, salades de toutes couleurs, de toutes saveurs...

Trier ces feuilles et les équeuter. Bien qu'utilisées crues, en général, certaines peuvent être cuites.

légumes à bulbes

Ail, ail des ours, ail rocamboule, échalote, oignon grelot...

Les trier, les peler et les blanchir. Les cuire dans de l'eau salée en ébullition, ou, encore mieux, les "confire" dans un bouillon parfumé de graines de coriandre, de zestes d'orange, de serpolet et de laurier, perlé d'un filet d'huile aromatique, ou tout simplement les rôtir au four dans leur "habit".

Ciboule, cive, cébette, ciboule vivipare, poireau, oignon blanc...

Les trier et les laver. Séparer le fût blanc des feuilles vertes. Pour une meilleure maîtrise de la cuisson à l'eau, la faire en deux temps, le blanc puis le vert.

Fenouil...

L'effeuiller et ôter la pellicule fibreuse qui recouvre ses graines pétiolées blanches. Pour ce type de bulbe, vous pouvez opter pour une utilisation à cru, cuit à l'eau ou braisé.

Oignon des Cévennes, cèbe de Lézignan

Les trier et les peler. Les rôtir au four enveloppés dans une feuille de papier aluminium est un mode de cuisson particulièrement approprié à ces oignons doux.

légumes à racines

Apios tubéreux, carotte, cerfeuil tubéreux, chervis, navet, panais, persil racine, radis rose, rave, topinambour...

Les éplucher au couteau, tout en laissant un bouquet raccourci de leurs fanes pour les petites racines. Tailler ces légumes au couteau ou avec une mandoline dans le sens de la longueur sur une épaisseur de 3 mm. Les cuire à l'eau salée en ébullition. Les racines, type persil, apios, cerfeuil, peuvent être préparées en purée.

Betterave, crapaudine...

Bien que leur principale utilisation soit cuite, vous pouvez les préférer crues, râpées, ou taillées en julienne.

Radis noir, radis de Chine...

Les frotter avec une toile à gratter, puis les émincer en tranches d'une épaisseur de 3 mm à l'aide d'une mandoline. Pour quelques accompagnements, les cuire à cru au beurre.

Celeri-rave, salsifis, scorsonère...

Les râcler et les cuire dans de l'eau salée en ébullition, perlée d'un filet d'huile pour éviter qu'il ne s'oxydent.

Crosne, conopode...

Les nettoyer à l'aide de gros sel, en les frottant les uns contre les autres. Poêler les crosnes à cru, consommer les conopodes crus.

Grande ou petite bardane, campanule, raiponce...

Les râcler et les utiliser crues ou cuites.

légumes à cosses

Haricot vert, haricot vert Saint Fiacre, pois mange-tout, pois "crispy"...

Les effiler puis les cuire dans une grande quantité d'eau salée en ébullition.

Fève...

Les écosser, les cuire à l'eau salée en ébullition puis les rafraîchir.

L'enveloppe qui contient la fève sera alors éliminée.

Haricot à écosser, flageolet, lentille, pois chiche, gesse, gombo, soja...

Légumes qui préfèrent les longues cuissons douces avec des garnitures et des herbes aromatiques.

légumes à fruits

Chayotte, pâtisson, courgette, courge, courgette spaghetti...

Les émincer en tranches de 3 mm, les cuire à l'eau salée en ébullition ou les sauter à cru dans l'huile.

Cornichon, concombre...

Les nettoyer puis les mettre au sel pour les faire dégorger pendant quelques heures. Les rincer et les préparer avec du beurre ou une huile aromatique.

Tomate rouge, jaune...

Les émonder et les épépiner, pour une utilisation crue ou cuite.

Tomate verte...

Les peler à l'aide d'un couteau et les épépiner, puis les cuire en marmelade.

Poivron rouge, vert ou jaune...

Les graisser légèrement puis les rôtir dans un four très chaud. Les nettoyer de la fine peau grillée pour les confire à l'huile.

Potimarron, potiron...

Retirer l'écorce épaisse et les préparer en purée.

perles & touches de saveurs

Cèpes

200 g de cèpes "bouchons"

10 cl d'huile

50 g d'eau

2 grains d'ail

10 graines de coriandre

4 brins de serpolet

laurier, persil

5 grains de poivre

1 citron

Une préparation que vous pouvez mettre en forme pour toutes les variétés de champignons qui sont petits, fermes... A l'aide d'un couteau, racler les queues de cèpe. Essuyer les têtes et les queues à l'aide d'un linge humide. Les plonger dans une casserole d'eau en ébullition, pendant 30 secondes. Egoutter et rafraichir. Dans une casserole, verser l'huile ainsi que les condiments. Assaisonner et porter à frémissement pendant 5 minutes. Y ajouter les cèpes et porter à frémissement pendant encore 5 minutes. Acidifier avec le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement.

huile persil

5 cl d'huile de pépins de raisin

30 g de persil

Vous pourrez, pour plus de commodité, multiplier les proportions par 4 ou 5 et réserver son emploi pour un usage ultérieur. Une telle huile peut être également préparée avec de la ciboulette, de la ciboule, de l'ache... Trier et laver le persil en supprimant les grosses queues. Mixer les feuilles de persil avec de l'huile de pépins de raisin et une pointe de sel. Passer à travers une passoire fine. Laisser macérer 3 à 4 heures. Cette huile peut se conserver plusieurs jours au frais.

herbes champêtres

Pimprenelle, achillée, tamier... et autres plantes, fleurs, racines que vous pourrez cueillir dans la nature.

graines germées

Il est possible de faire germer de nombreuses variétés de graines : céréales, crucifères, légumineuses, mucilagineuses, oléagineuses, ombellifères...

Par exemple : la luzerne (l'alfalfa), le blé, le fenugrec, le soja vert, les lentilles, les pois chiches...

La germination comporte deux phases : le trempage et la germination proprement dite. Pour pratiquer la germination, il est facile de trouver des germoirs dans le commerce, mais avec des bocaux de taille appropriée, vous obtiendrez d'excellents résultats.

Le trempage : la durée de trempage varie selon les variétés de graines. Pour le blé et le fenugrec, il faut compter 10 à 12 heures, 12 à 24 heures pour le soja vert, les lentilles et les pois chiches. Placer les graines dans les bocaux et les recouvrir largement d'eau. Obstruer l'ouverture des bocaux avec des carrés de toile moustiquaire maintenus avec un élastique.

La germination : au terme du trempage, vider l'eau et rincer les graines pour éliminer les déchets. Placer le bocal incliné à 45 °, l'ouverture vers le bas. Couvrir le bocal d'un linge sombre. Renouveler le rinçage 2 fois par jour.

Pour obtenir une bonne germination, il importe de respecter 4 règles essentielles : les graines doivent être toujours humides et bénéficier de chaleur, de pénombre et d'aération. Les graines sont prêtes à être consommées après quelques jours. Vous pouvez les conserver au frais en les rinçant régulièrement.

Pour certaines variétés de graines, vous pouvez les faire germer à la lumière.

feuilles cristallines

Herbes potagères
Les feuilles de légumes
Huile
Sel de Guérande

Cette façon de procéder peut être transposée à beaucoup de variétés d'herbes potagères (persil, céleri...), de feuilles de légumes (chou, poireau...). Effeuillez, lavez à grande eau les feuilles en prenant garde de ne pas les froisser. Pour les feuilles de légumes, il est préférable de les blanchir. Les éponger, les sécher à l'aide d'un linge. A l'aide d'un pinceau les "briller" superficiellement avec une goutte d'huile aromatique. Les saupoudrer de grains de sel de Guérande. Les poser sur une feuille de papier sulfurisé. Rentrer la plaque dans un four, vous devez obtenir des feuilles brillantes, cassantes comme du verre, non décolorées.

au dernier moment

Beurre
Jambon de pays
Légumes cuits
Légumes crus
Herbes champêtres
Herbes fines (estragon, persil, ciboule, ciboulette, coriandre, cerfeuil...)
Graines germées
Perles et touches de saveur

Dans une sauteuse, rissoler des tranches de jambon de pays. Dégraissier et déglacer avec du bouillon de légumes. Joindre une noix de beurre qui va s'émulsionner avec le jus du jambon. Y rouler et chauffer les légumes. Dresser en donnant du mouvement aux légumes.

Fleurir de folioles d'herbes fines de printemps, des herbes champêtres, des graines germées... et jouer avec les perles et touches de saveur.