



1. Expliquez en une phrase le mode de cuisson étuver:

**Étuver est un mode de cuisson avec très peu de liquide à environ 100 degrés Celsius**

2. Quels groupes d'aliments s'apprêtent particulièrement bien à cette cuisson?

**Les viandes riches en collagène**

**les légumes**

**Les champignons**

**les fruits**

3. Quel est l'objectif de la cuisson étuver?

**Cuire des denrées riches en eau possédant une structure fragile sans produire**

**d'arômes de brunissement**

4. Nous distinguons deux manières d'étuver les viandes de boucherie. Étuver des viandes blanches et étuver des viandes rouges. Citez pour chaque méthode deux exemples:

*Viandes de boucherie blanche:*

**Fricassée de veau**

**Goulasch viennois**

*Viandes de boucherie rouge*

**Estouffade de bœuf**

**Goulasch hongrois**

5. Décrivez la différence entre braiser et étuver :

**Lors du mode de cuisson « étuver » la viande n'est pas colorée, pour éviter la**

**production de substances amères. C'est ces substances qui donnent au mode de**

**cuisson « braiser » sa saveur typique**

6. Pourquoi le mode de cuisson « étuver » est classé dans les méthodes de cuisson dites saines?

**Les substances nutritives sont modérées dans cette cuisson, car on n'ajoute que très**

**peu de liquide et la température ne dépassent guère les 100 degrés Celsius**