



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