

I LEGUMI

I PRINCIPALI LEGUMI USATI IN CUCINA

Asparagi	Asperges	Finocchi	Fenouils
barbabietole	Betteraves	funghi	Champignons
Bietole	Bettes	Indivia	Endive
Broccoli	Brocolis	Lattuga	Laitues
Carciofi	Artichauts	Lenticchie	Lentilles
Cardi	Cardons	Nelanzane	Aubergines-
Carote	Carottes	Patate	Pommes de terre.
Cavoletti Bel.	Choux de Bruxlles	Peperoni	Piments
Cavoli	Choux verts	Pomodori	Tomates
Cavoli rossi	Choux rouges	Porri	Poireaux
Cavolfiori	Choux-fleurs	Rape	Navets
Ceci	Pois chiches	Scorzanera	Salsifis
Cetrioli	Cocombres	Sedani	Cèleris
Cicoria	Chicorée	Sedanorapa	Céleri-raves
Cipolle	Oignons	Spinaci	Épinards
Crauti	Choucroute	Taccole	Mange-tout
Fagioli	Haricots blanc	Zucchine	Courgettes
Fagiolini	Haricots verts		

Cottura dei legumi secchi

Puliti e lavati si lasciano a bagno in acqua fredda per varie ore, portare poi lentamente all'ebollizione, aggiungere un pizzico di bicarbonato.

Cottura di legumi freschi

Devono venire preferibilmente cotti al momento d'essere serviti.

a) I legumi da cuocere al naturale, per essere poi conditi, sono cotti nell'acqua bollente salata. A seconda della temperatura, del clima, della qualità dell'acqua aggiungere un poco di carbonato monosodico.

b) I legumi che dovranno diventare bianchi, cuocere in acqua fredda salata.

c) I legumi brasati, sono prima sbianchiti poi rinfrescati e lavati. (lo scopo della sbianchitura é quello di togliere ai legumi sapori sgradevoli).

Metterli in brasiera, bagnarli con liquido necessario, lasciare cuocere a forno moderato.

COTTURA BASE dei legumi, prima della loro preparazione definitiva

Legumi bolliti:	Brodo, sugo e sapori.
brasati:	Acqua e sale
Lessati	Brodo
Fritti:	Olio, burro o grassi
Glassati	Acqua o brodo, con burro, talvolta con zucchero.
alla gratella	Cotti sulla griglia
Ragoût	Cotti con salsa
Saltati:	Bolliti o crudi, fatti saltare in padella con burro o altro grasso, con o senza cipolla.
stufati:	Con burro e liquido ristretto.

Le preparazione piú note dei legumi.

A l'Anglaise:	Bolliti o lessati, serviti con burro fresco.
à l'Espagnole:	Ragoût con cipolla, peperoni e pomodoro.
Farcis:	Lessati e vuotati, con ripieni di carne, verdura od altro.
à la Florentine:	Bolliti, conditi con olio e limone.
Frits	Fritti dopo essere stati impanati nella pastella.
Gratinées:	Lessati o brasati, ricoperti di salsa Mornay e coloriti alla salamandra.
à l'Hollandaise:	Bolliti e serviti con salsa olandese.
à l'Hongroise:	Lessati o ragout, serviti con salsa paprica.
à L'Indienne:	Lessati o brasati con salsa curry.
à l'Italienne:	Brasati con sugo, cipolla, aglio, funghi, prosciutto e prezzemolo, il tutto tritato.
à la Lyonnaise:	Lessati e saltati con cipolla.
à la Milanaise:	Lessati o bolliti, serviti con formaggio gratugiato e burro spumante, oppure panati con uov pane.
à la Napolitaine:	Brasati e lessati con salsa e pomodoro.
à la Polonaise	Bolliti, cosparsi di uova sode e prezzemolo tritato, burro per friggere del pane fresco passato allo staccio.
à la Portugaise:	Brasati e lessati con cipolla e pomodoro.

TAGLIO DEI LEGUMI



Glacés

I legumi sono tagliati in forma di spicco d'aglio, 3/4 cm.

Per guarnizioni di piatti di carne.



Parisienne

Il taglio dei legumi è fatto con uno scavino. Piccole sfere di 1,5 cm. di diametro.

Per guarnizioni di piatti di carne che portano tale nome.



Printanière

Piccole sferette ottenute con lo scavino, 7/8 mm. diametro

Per zuppe e piatti di carne, per antipasti.



Royale

Sferette (5 mm. diametro) ottenute con l'apposito scavino.

Per zuppe e piatti di carne.



Primeur

Carote, rape, sedani, e altri legumi, tagliati in forma poliedrica, 3 cm. lung. 1,5 cm base.

Per guarnizioni di piatti di carne.



Paysanne

Legumi vari tagliati in fette regolari della grandezza 2 cm. di lato.

Per zuppe e piatti di carne (es. poulet sauté)



Cultivateur

Legumi vari tagliati in fette di forma poligonale, 2-3 cm.

Per zuppe e guarnizioni di piatti di carne. (vitello-agnello)



Jardinière

Legumi tagliati a bastoncino a sezione quadrata o rettangolare, 5-6 mm. lato e 2 cm. lunghez.

Per zuppe e per guarnizioni di carni.



Bâtonnet

I legumi sono tagliati a bastoncino di 8-10mm. e di 3 cm. lung.

Per zuppe e piatti di carne.

IL TAGLIO DEI LEGUMI



Eminces

segumi finemente affettati.

Per guarnizioni di piatti di carne e legume per se stesso.



Brunoise

Insieme di legumi diversi carote, porri, sedano, rape, tagliati in piccoli dadi, (4/5 mm)

Per guarnizioni di zuppe o preparazioni di salse :

- Sauce Bolognais
- Sauce Ecossois



Printanier

Insieme di legumi, come sopra, tagliati in dadi un pó grossi, di 7-8 mm. di lato.

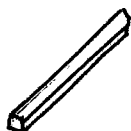
Per preparazione di salse o guarnizioni di piatti che portano il nome.



Macedoine

I legumi, come sopra, sono tagliati in dadi di circa 12 mm.

Per guarnizione di piatti di carne, per preparazione di insalate. Legume per se stesso cioe puó essere servito solo.



Julienne

Qualsiasi legume tagliato in filamenti della grossezza e lunghezza di un fiammifero

Per consommé e potage.



Olivettes

Il taglio dei legumi si ottiene con lo scavino, a forma di olive di cm. 2,5 di lunghezza

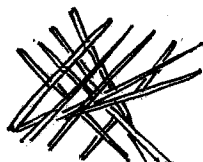
Per guarnizioni di piatti di carne



Flamande

I legumi sono tagliati in forma di uovo sfaccettato sui lati.

Per bolliti e per brasati.



Chiffonade

Legumi tagliati molto piú sottile che "en Julienne"

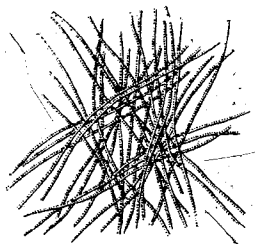


Mirepoix

Legumi tagliati a tocchetti, in maniera grossolana

Da unire ai fondi di cucina.

I TAGLI DI PATATE

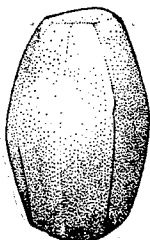


Pommes paille

Paille

Patate tagliate in Julienne

Guarnizione per carni e pollame.

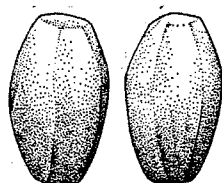


Pommes fondantes

Fondantes

Patate sfaccettate e a forma ovale regolare, della grandezza di un uovo (cm7)

Per guarnizioni di piatti di carne (roast-beef) e come piatto per sé stesso.

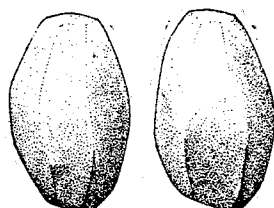


Pommes château

Château

Patate tagliate e sfaccettate in forma di un uovo piuttosto alto, dell'altezza di cm. 5

Per piatti di carne.



Pommes nature

Nature

Patate tagliate in forma di olive molto grossa, cm 4 circa

Per pesci e piatti di carne bolliti.

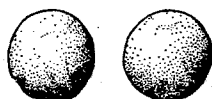


Pommes olivettes

Cocotte-Olivettes

Tagliate a forma di una piccola oliva, 3,5 cm. circa.

Guarnizioni di carne e pollame



Pommes parisi

Parisienne

Piccole sfere (1.5 cm diametro) ricavate dalla patata con scavino.

Per carne e pollame.



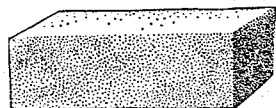
Pommes noisettes

Noisette

Sfere più piccole delle precedenti (1 cm diametro). Ricavate con apposito scavino

Per guarnizione di carne e di pollame e piatto per sé

I TAGLI DI PATATE

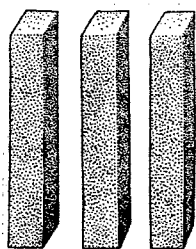


Pommes Pont-Neuf

Pont-neuf

Patata a forma di grosso bastoncino lungo 6,5 cm, a sezione quadrata di 7-8 mm. di lato

Piatto per sé stesso.

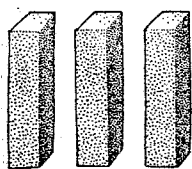


Pommes frites

Frites

Bastoncini lunghi 5 cm. a sezione quadrata di 7-8 mm. di lato

Piatto per sé stesso.

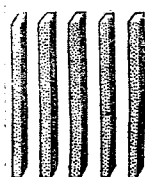


Pommes mignonnettes

Mignonnettes

Bastoncini più piccoli delle frites, lunghi cm. 3,5 a sezione quadrata di 6 mm.

Guarnizione di carne e per pollame e piatto per sé stesso

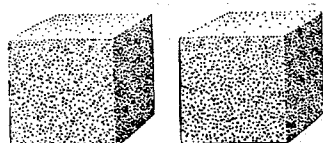


Pommes allumettes

Allumette

Patate a forma di grosso fiammifero (cm 5-6 x 0,3 circa)

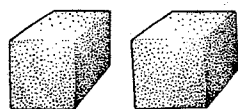
Guarnizioni per agnello, manzo montone alla griglia e piatto per sé stesso.



En dé-Maxime

Come dadi di circa 14-15 mm. di lato.

Per guarnizione di carne (vitello pollo)



Pommes Parmentier

Parmantier

A cubetti di circa 12 mm. di lato.

Guarnizione di carne e piatto per sé stesso.



Mirepoix

Tagliate a forma di cubetti, di 8 mm. di lato.

Per riso e carne

LE PATATE

Diversi metodi di cottura delle patate:

Sbianchite	Blanchir
In brodo	au bouillon
al vapore	au vapeur
al forno	au four
rosolare	Rissoler
Saltare	Sauter
friggere	frire
gratinare	Gratiner
bollite	Bouillir

Alcune delle preparazioni piú note:

Boulangère

Tagliate a rondelle spesse, rosolate con cipolla, e saltate in padella. Tagliate a crudo

Macaire

In purea con burro, sale, pepe, dare la forma di una galletta, colorare in padella da entrambe i lati.

Mont d'Or

Mettere la purea in una pirofila imburrata, ricoprire di formaggio grattugiato cospargere di burro fuso, passare alla salamandra.

Mousseline

Purea di patate con panna.

Savoyarde

Tagliare le patate a crudo a fette sottili, metterle in una pirofila imburrata, bagnare con del brodo caldo, formaggio grattugiato, burro, fare gratinare.

Lyonnaise

Cotte, tagliate a rondelle, saltate in padella con cipolla.

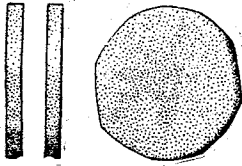
Sautées

Cotte, affettate e saltate in padella.

Bataille

Tagliate in dadi e fritte.

I TAGLI DI PATATE

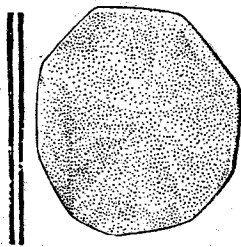


Pommes boulangère
Pommes savoyarde

Boulangère

Tagliate a fette sottili.

Per carni.

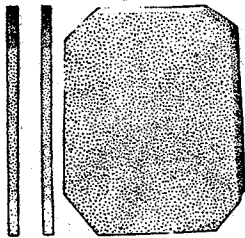


Pommes chips

Chips

Tagliate a fette sottilissime
a forma di disco.

Per guarnizione di pollame e
di selvaggina alla griglia.



Pommes soufflées

Soufflées

Fette di 2/3 mm. di spessore
a forma ovale (della patata)

Guarnizione per carni alla
griglia.



Mascotte

Patate ridotte in forma di
spicchi d'arancia , 4,5 cm. lung.

Guarnizione per carni e
pollami.

DIVERSE PREPARAZIONI DI PATATE



Pommes Berny

Pommes berny

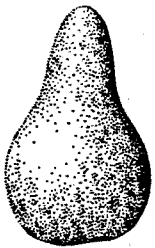
Appareil per patate duchesse con tartufo aché, si formano delle piccole palle, passarle nell'uovo battuto, poi sulle mandorle tritate, friggere nell'olio.



Pommes St-Florentin

Pommes st, Florentin

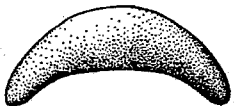
Patate croquette con prosciutto aché, formare delle piccole palline, passare nell'uovo sbattuto, impanare, friggere nell'olio.



Pommes Williams

Pommes Williams

Appareil per patate Duchesse, a forma di pera impanato fritto.



Pommes Lorette

Pommes Lorette

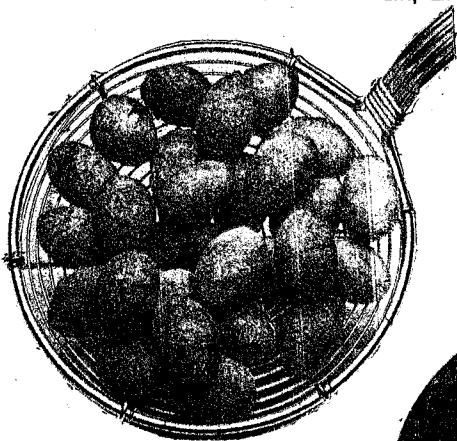
Appareil a patate dauphin con formaggio grattugiato, a forma di un croissant, in seguito fritto nell'olio.



Pommes croquettes

Pommes croquette

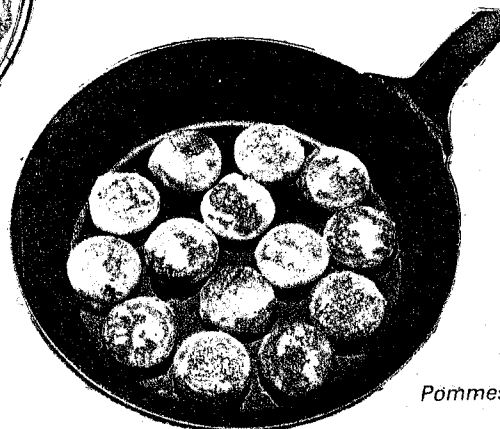
Apparecchio a patate duchesse, di forma di un turacciolo, impanato all'inglese, Friggere nell'olio.



Pommes dauphine

Pommes dauphine

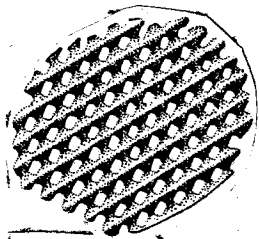
Purea di patate 2/3 + 1/3 di Pâte a choux, dare una forma ovale, e fare friggere in olio.



Pommes gallettes

Pommes gallettes

Preparare un'appareil a patate duchesse, dare la forma di una grossa medaglia, (5 cm) passare in padella al burro.

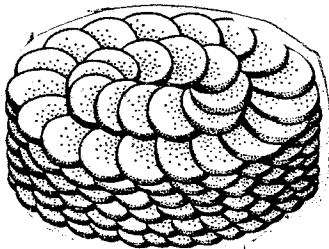


Pommes gaufrettes

Gaufrette

A forma d'inferriata circolare
4-5 cm. di diametro. Ottenuta con
speciale utensile

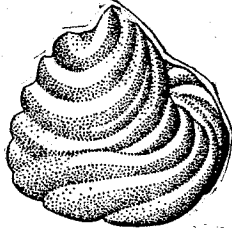
Per carni, pollame, selvaggina



Pommes Anna

Patate Anna

Patate tagliate a rondelle sottili e deposte in uno stampo con del burro fuso. Cuocere al forno.



Pommes duchesse

Patate Duchesse

Patate in purea, con rossi d'uovo. Con un sacco a poche dare la forma di una rosetta, implaccare, spennellare di burro e passare al forno.

Aux fines herbes

Come quelle all'inglese, spolverate di prezzemolo, o erba cipollina tritata.

Maître d'Hôtel

Tagliate a fette cotte nel latte e terminate con panna.

Paysanne

A fette, cotte in brodo con lardoncini e cipolle tritate.

Au four

Cotte intere al forno e servite con la buccia.