

Merci d'imprimer une recette du site Chef Simon ! A bientôt sur [chefsimon.lemonde.fr](http://chefsimon.lemonde.fr) pour d'autres recettes et techniques culinaires.



## Légumes glacés

Carottes et navets



Un témoignage de la cuisine classique. La glaçage des légumes pour un aspect irréprochable avec en difficulté defcon 5, le risque de produire des légumes soit trop sucrés, ou caramélisés. La martingale, c'est encore une fois, le temps et la patience ! Sur la photo : carottes, navets, petits oignons glacés et champignons sautés.

Carottes tournées sans le bois central - Navets jeunes épluchés ou navets tournés - beurre - sel - sucre.

### Progression :



1. Utiliser des carottes tournées comme je les conçois (sans le bois central)



2. Placer les carottes dans le fond d'une russe ou d'un sautoir adapté et ajouter une bonne noix de beurre ainsi qu'une généreuse pincée de sel et 2 pincées de sucre semoule.



3. Couvrir juste à hauteur avec de l'eau distillée de Lourdes pour moitié et de Vichy de l'autre (Non, là je plaisante), juste de l'eau.



4. Plaquer une feuille de papier sulfurisé découpée dans laquelle vous aurez pratiqué une petite ouverture centrale (cheminée). La feuille doit être en contact avec les carottes et l'eau.



5. Cuire à feu doux, et petite ébullition. L'activité doit être régulière et calme. Selon vos conditions propres le temps de cuisson est relatif. Contrôler en piquant le cœur d'une carotte au couteau. Si la cuisson est atteinte et qu'il reste du liquide terminer le glaçage par réduction (évaporation).



6. Le sirop formé par le mélange du beurre, du sucre, de l'eau et du jus de carotte enrobe les légumes et donne la brillance.



7. A propos des navets, la nuance est légère, cependant la conduite de la cuisson est liée à l'état des navets (jeunes ou plus âgés)



8. Placer les navets dans la russe, y ajouter le sel, le sucre et la noix de beurre.



9. Mouiller à hauteur et plaquer le papier sulfurisé découpé.



10. Opérer de la même manière que pour les carottes. Attention cependant, le navet présente une chair plus tendre. Une surcuisson



11. Ils sont brillant, cuits et fermes, bien en forme, ce sont les navets glacés. Si les navets ne sont pas nouveaux il faudra les tourner comme



12. La même technique s'applique aussi aux petits oignons grelots. Ici des petits oignons glacés.

OUVRI

✶ FERMER

pourrait rendre l'exercice fatal et décevant.

pour les carottes avant de les glacer.

### Pour conclure :

Glacer des légumes tels que les carottes, les navets, les petits oignons consiste à les faire cuire avec de l'eau, du sel, du sucre et du beurre jusqu'à ce que le liquide de cuisson se transforme en sirop et enrobe les légumes d'une pellicule brillante et parfois caramélisées comme pour les oignons glacée à brun.

Tourner des carottes et des navets, c'est pas la sinécure quand on n'en a pas l'habitude. Glacer les légumes c'est pas non plus une priorité au quotidien, mais il faut reconnaître que c'est une touche professionnelle agréable. Bien mariés aux plats auxquels on les destine donne une particularité soignée, conférant à celle ou celui qui les sert une notoriété technique induite. Les légumes glacés restent cependant dans leur rôle de décors d'assiette. Pas question évidemment de glacer toute la garniture de légumes servie avec le plat.

**Accords mets et (bonnes) musiques**

**Mise en oeuvre de la technique**



Cet exercice permet aussi d'écouter tranquillement 200 motels de Frank Zappa.

Les légumes glacés vous seront nécessaire pour cuisiner une oie braisée à la flamande.

Retrouvez d'autres recettes et techniques sur le site [chefsimon.lemonde.fr](http://chefsimon.lemonde.fr)

OUVRI

✱ FERMER