

TECHNIQUE (S) DE BASE			<b>COULIS DE LEGUMES</b>		Page : 332 à 334 SEMERIA Léana
<b>DEFINITION</b>			Sauces salées dont la principale composante est une pulpe de légumes. Ces sauces se rapprochent par certains aspects à des potages liés à la pulpe de légumes ou des purées de légumes. Elles peuvent accompagner aussi bien les poissons que les viandes ou les volailles		
quantités	unité	poids	<b>Progression : Coulis de tomates crues</b>		
Tomates mûre	Kg	0.300	1. Monder les tomates, supprimer les peaux mais conserver les pépins et l'eau. Les concasser.		
Sel fin, poivre	kg	pm	2. Les disposer dans un bol haut avec le sel et le poivre.		
Huile d'olive	L	0.10	3. Mixer à l'aide d'une girafe.		
Vinaigre de vin	L	0.03	4. Passer la pulpe au chinois en foulant.		
Basilic	Botte	0.25	5. Emulsionner le coulis avec l'huile d'olive. Le relever d'un trait de vinaigre		
			6. Corriger l'assaisonnement.		
Commentaires			Cette sauce froide, légèrement acide, accompagner les terrines et les mousses froides.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
<b>MONDER</b>	Épépiner	Ne pas épépiner car l'eau de tomate détendra le coulis.
	Stocker dans l'eau	Refroidir les tomates dans l'eau glacée, mais ne pas les stocker trop longtemps dans l'eau : elles perdraient leur goût.
<b>MIXER</b>	Coulis trop clair	Ne pas trop mixer. Selon la saison certains chef ajoutent du ketchup (très typé) ou du concentrer de tomate (très acide). L'idéal et d'utiliser des tomates bien mûre/
	Des pépins subsistent	Les trous du chinois sont trop gros. Utiliser un tamis fin. La consistance fine et lisse est primordiale.
<b>EMULSIONNER ET ASSAISONNER</b>	La sauce tranche Coulis acide	Il y a trop d'huile Tomates pas assez mûres. Trop de vinaigre.

NATURE	LIMITES	COMMENTAIRES
Quantité/personne	0.05 à 0.10 L/personne	Dépend de l'utilisation
Poids légumes secs	0.010 à 0.020 kg/personne	Plus le légume est sec, plus la cuisson devra lui apporter de l'eau. Alors que les légumes riches en eau vont en perdre beaucoup.
Poids De Légumes A Base d'amidon	0.025 kg/personne	
Poids de légumes riches en eau	0.050 à 0.100 kg/personne	

### COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

#### Principe

Les coulis de légumes sont des pulpes de légumes détendues avec un liquide adapté. On rencontre des coulis de légumes crus ou cuits :

Les coulis à base de légumes crus : Peu de légumes se prêtent à cette technique. Leur qualité devra être irréprochable. Ils devront être mûrs a point. C'est le cas des tomates.

Les coulis à base de légumes cuits : De nombreux coulis chauds existent. Ce qui les distinguera sera le mode de cuisson appliqué au légume, car il a une incidence directe sur le goût du coulis. En effet, un coulis à base de légumes cuits à l'anglaise n'auras pas le même goût qu'un légume glacé ou confis.

Certains légumes ne supporteront pas certains modes de cuisson. Ainsi des petits pois seront cuits à l'anglaise ou à court-mouillement mais ne seront jamais glacés ou confits.

N.B : Les vrais coulis ne contiennent normalement pas de crème fraîche de manière à conserver des goûts francs.

#### Précautions

**Les coulis à base de légumes verts** (ex : persils, petits pois etc..) doivent avoir une **cuisson à l'anglaise** et être refroidis rapidement en fin de cuisson.

Certains légumes comme **les courgettes et épinards** doivent être **étuvés** (cela renforce le goût).

Persil : équeuter.

**La réussite d'un coulis passe par sa finesse**, le légume doit être cuit suffisamment pour réduire et éliminer les grains solides, après être mixé ou mouliné le coulis doit être tamisé ou chinoisé pour devenir très lisse. La mise au point : La plupart du temps, un coulis peut être mis au point avec l'eau (cas du persil). Dans d'autres cas, on le détendra avec un peu de fond ou de fumet. **On évitera la crème quand ce sera possible.**

**CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS** Source : Cuisine expliquée- Editions BPI – Gilles Charles

Coulis de fruit T 901 , Purées de légumes T 408 , Potages à base de légumes secs T 321