www.CodeDeLaCacherout.com
présente

# LA VÉRIFICATION DES INSECTES DANS LES LÉGUMES

www.codedelacacherout.com © 2011

# RÈGLES GÉNÉRALES

## LÉGUMES BROYÉS

ON LE RINCERA AU PRÉALABLE SANS AUTRE VÉRIFICATION. CELA SERA INTERDIT SI L'INTENTION DE DÉPART ÉTAIT DE LE T EST CONSIDÉRÉ COMME BROYÉ SOUS 2 MILLIMÈTRES.

## LÉGUMES DIFFICILES À VÉRIFIER

SI L'ON EST EN PRÉSENCE D'UN LÉGUME QUI EST SALE OU QUI NE LAISSE PAS DE BONNE VISIBILITÉ POUR LE VÉRIFIER, ON ENLÈVERA LA PARTIE QUI EST SALE.

# LES LEGUMES DE PLANTATIONS PARTICULIERES ET LES LEGUMES DE PLANTATIONS INDUSTRIELLES

Toutes les qualifications suivantes au sujet de la vérification des légumes correspondent uniquement aux légumes de plantations industrielles traitées contre les insectes

Les légumes des plantations particulières sont beaucoup plus infestés

# LES ASPERGES

**Asperges fraîches**
Les insectes se cachent la plupart du temps sous la peau, sous la tête ou les écailles.
On doit donc d'abord :
-Les éplucher, et retirer toutes les écailles qui se trouvent sur le flanc des asperges.

-Ensuite les tremper dans l'eau, têtes vers le bas.

Si des bêtes en sortent, les têtes ne seront plus consommables. Il faudra les couper et ne manger que les tiges.

**Asperges en conserve**
Pour les asperges en conserve, il faut vider le jus dans un plat ou une assiette. Si l'on trouve des points noirs, des insectes, il faut jeter le haut de l'asperge, mais les tiges restent consommables.

# LES CHOUX BLANCS

Insectes potentiellement présents : moucherons et trips (petits insectes rampants noirs visibles à l'œil nu)

Pour nettoyer un chou blanc, il faut le couper en 4, couper le cœur dur, puis retirer les premières feuilles.

Il faudra ensuite vérifier chaque feuille des deux côtés afin d'y déceler la présence éventuelle de bêtes, auquel cas la partie infestée devra être nettoyée à l'eau.

En principe lorsqu'on arrive au cœur du chou (qui fonce vers le jaune), on n'a plus besoin de le vérifier.

# LES POIREAUX

La présence d'insectes n'y est généralement pas très fréquente, mais il faut cependant être vigilant.

On coupe le haut et le bas du poireau.

On jette la première feuille, particulièrement sale. Il faudra le couper en deux dans le sens de la longueur et passer chaque feuille sous le jet du robinet pour la débarrasser de la terre et des éventuelles bêtes, en faisant particulièrement attention aux plis, qui se situent entre la partie verte et la partie blanche (en général).

# LES CHOUX ROUGES

Le choux rouge est moins infesté par les bêtes, compte tenu de sa couleur.

## 1ère METHODE

Il suffira de le couper en quatre et de retirer les 4 premières couches de feuilles.

Le reste du chou pourra être consommé tel quel, mais la consommation des quatre premières feuilles ne sera possible qu'après un rinçage méticuleux.

## 2ème METHODE

Il est bon de le couper à la râpe, puis de le rincer trois fois dans de l'eau claire, après quoi il est consommable.
Si l'on y trouve un insecte, un simple rinçage supplémentaire suffit.

# LE CHOU FLEUR

**Chou fleur frais**

Lorsqu'on l'achète, choisir un chou fleur bien blanc.
Enlever la partie verte et le démembrer en fleurettes d'environ 2 cm.
Le vérifier fleurette par fleurette.
Le tremper dans l'eau salée.
Si l'on trouve des bêtes à la surface de l'eau, on doit tout jeter.

**Chou fleur surgelé**

On peut l'acheter à condition de le cuire et d'effectuer la vérification par transparence pour y déceler la présence éventuelle de moucherons. Elle se décèle par des zones grisâtres, qu'il faudra retirer. La présence d'insecte n'invalide pas l'ustensile de cuisson pour deux raisons :
-Il y plus de soixante fois sa quantité, ce qui fait que la présence de l'insecte ne porte pas à conséquence;
-L' insecte est considéré comme répugnant, donc son goût est mauvais, donc il n'ya pas d'attirance particulière pour l'homme de le manger.

# LE BROCOLI

**Brocoli frais**
Les brocolis sont invérifiables du fait de leur forme et de leur couleur dans laquelle se confond celle des bêtes. On ne peut pas en consommer.

**Brocoli surgelé**
On ne pourra l'acheter que sur une surveillance rabbinique sérieuse, car seule une culture de type GOUSH KATIF peut garantir l'absence de bêtes.

La marque américaine BODEK utilise un tel procédé.

# LES CHAMPIGNONS

Pour vérifier un champignon, il faut tout d'abord vérifier si le champignon est bien fermé et dans ce cas, il n'y a pas de vers à priori. S'il est légèrement ouvert, il faudra couper le pied pour vérifier les stries noires.

Après avoir coupé le pied, ouvrir le champignon et vérifier la partie striée. Si les stries sont fermées, il n'y a pas de vers à priori. S'il se dessine un chemin creusé entre les stries, il faudra couper cette partie. De la même façon, il faudra vérifier l'absence de tunnels éventuellement creusés dans le pied. Il suffira de retirer les parties infestées et on pourra consommer le reste.

Les champignons de Paris sont relativement peu infestés car ils sont souvent fermés.

# LE PERSIL PLAT ET LA CORIANDRE

Persil frisé

Persil plat

Coriandre

On peut facilement confondre le persil et la coriandre car ils se ressemblent beaucoup, mais l'odeur de la coriandre est plus forte. On évitera de consommer le persil frisé car il est généralement abondamment infesté.

Pour les vérifier, il faudra :

- Les rincer abondamment à l'eau
- Les tremper dans une bassine d'eau pendant trois minutes
- Les retirer de l'eau et les secouer vigoureusement au dessus de la bassine
- Verser l'eau de la bassine dans une passoire recouverte d'un filtre blanc afin de voir si des bêtes sont présentes. Si c'est le cas, on réitère l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bêtes.

Vendus avec une surveillance rabbinique, ils nécessitent toutefois d'être bien rincés

# LA MENTHE

La menthe est extrêmement difficile à nettoyer pour une consommation en l'état. Il faudra donc disposer de beaucoup de temps et s'armer de patience.

Méthode 1 :

- Il faut avant tout retirer les tiges et ne conserver que les feuilles.
- On vérifie la présence éventuelle de bêtes dans l'épaisseur des feuilles, à l'aide d'une forte lumière.
-On passe une éponge imbibée de liquide vaisselle des deux côtés de chaque feuille.
-On rince abondamment.

Méthode 2 (imposée aux restaurants et salons de thé) :

Il faudra poser la menthe sur filtre (morceau de coton posé sur une passoire) placé au dessus d'un verre sur lequel on versera l'eau chaude. Néanmoins la consommation de menthe sous forme de thé ou d'infusion ne pose aucun problème pourvu qu'elle soit correctement filtrée.

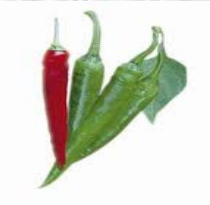
Enfin, si on a besoin de menthe hachée, on pourra se contenter de bien rincer notre menthe et de la hacher à condition qu'elle soit dés le début destinée à être hachée.

# LE FENOUIL

Les insectes potentiels se trouvent généralement entre les couches.

- On coupe, d'abord les bouts de chaque tige ainsi que l'extrémité ronde du fenouil (en dessous)
- Ensuite on jette la première feuille si elle est sale
- Puis on le coupe en quatre
- On retire toutes les feuilles vertes.
- En fin on observe chaque feuille et on les trempe dans l'eau savonneuse, avant de les rincer abondement.

# LES PIMENTS ET LES POIVRONS



Insecte potentiellement présent :
chenille

On en coupe les 2 extrémités avec un peu de chair.

On l'ouvre en deux puis on vérifie à l'intérieur la présence éventuelle de chenilles. La vérification peut être effectuée après cuisson.

De manière générale, il est rare de trouver des bêtes dans les piments.

# LA LAITUE ROMAINE

La laitue romaine est quasiment invérifiable, car elle est infestée par une grande quantité de bêtes en tout genre, généralement de couleur verte (environ 30 à 40 par feuille).

Toutefois, il est possible de la consommer à condition de la vérifier méticuleusement et avec beaucoup de patience.

Chaque feuille doit être trempée dans l'eau savonneuse et frotter avec une brosse à legume , puis toute la surface doit être scrutée scrupuleusement sous une forte source lumineuse afin d'y déceler la présence éventuelle de vers dans l'épaisseur de la feuille.

La variété de romaines du GOUSH KATIF est souvent plus propre, mais il faut quand même bien la vérifier, feuille par feuille et ensuite bien rincer.

# LA LAITUE ICEBERG

Bien qu'assez propre, la laitue iceberg peut contenir des vers ou autres insectes, surtout des moucherons.

Il faut donc bien la vérifier feuille par feuille et la rincer.

# L'ARTICHAUT

Les fonds d'artichauts, qu'ils soient frais, surgelés ou en boîtes ne posent aucun problème. Par contre on s'abstient de consommer la tige.

Dans les artichauts frais, les feuilles doivent faire l'objet d'une vérification individuelle méticuleuse des deux côtés.

Pour cette raison, il sera impossible de consommer les cœurs d'artichauts, qu'ils soient frais, surgelés ou en boîtes. (les cœurs d'artichauts sont des fonds d'artichauts contenant des petites feuilles tendres, qui peuvent contenir des bêtes).

# Le Céleri

Il sera plus simple de jeter les feuilles car leur vérification est fastidieuse.

Si on souhaite les conserver, il faudra vérifier l'absence de bêtes dans l'épaisseur de la feuille à l'aide d'une forte lumière.

Pour le tronc et les tiges, il faudra les passer sous le jet du robinet, tout en les nettoyant des deux côtés à l'aide d'une brosse.

# Le Maïs en épis

Il faut d'abord s'assurer de l'état général de propreté de l'épi en vérifiant la présence éventuelle de bêtes.

Ensuite, on retire les feuilles.

Enfin, on observera méticuleusement la surface de l'épi. Si l'on y décèle des signes suspects, on les délogera avec un cure dents. S'il s'agit effectivement de bêtes, on ne pourra pas consommer l'épis en l'état.
Il faudra alors couper les grains, les mettre dans une passoire et les laver à l'eau.

# Oignons et Echalotes

E n général, les oignons et échalotes ne contiennent pas de bêtes
On coupe les 2 extrémités (entre 0.5 et 1 cm) et on retire la peau.
il faudra tout de même vérifier si l'oignon ou l'échalote est jumelée à l'intérieur. Si c'est le cas, il faudra l'ouvrir en deux et s'assurer de l'absence de toute bête entre les deux parties.
Dans les pays chauds, le risque de présence d'insectes est fréquent. Il s'agit de bêtes brunâtres visibles.

Les oignons frais blancs ne contiennent pas de bêtes. En revanche, les longues tiges vertes doivent être coupées dans la longueur et on les vérifie. On les rince bien, le cas échéant.

# Les endives.

E n général, elles sont infestées de petites bêtes noires ou de moucherons.
Pour les vérifier, on commence par enlever les premières feuilles.
Ensuite, on vérifie feuille par feuille.
Enfin, on les trempe dans l'eau savonneuse, puis on rince abondamment.