

Manuel de Cuisine Pour tous



Responsable de la publication :

Dominique Hays, Les Anges Gardins

Rédaction :

Marion Subtil et Dominique Hays, Les Anges Gardins

Eric Prédine, Saluterre avec le concours d'Héloïse Gaborel

Illustration et mise en page :

Shruthi Ramakrishna et Jérémie Gaudin, Drumbun.

Sauf mentions.

Relecture :

Régine Pattyn, Les Anges Gardins

Un grand merci à Caroline Senez et à nos 20 et plus relecteurs volontaires.

Photos :

Dominique Hays, Marion Subtil, Eric Prédine

Merci à nos "accessoiristes", Céline Dubreuil et Antoine Montluçon.

Remerciements aux nombreux usagers de nos ateliers de consommation, aux confrères, responsables de structures sociales, aux ambassadeurs du jardinage et du bien-vivre alimentaire, sans qui aucun premier pas n'aurait sans doute été fait...

Remerciements au Conseil Régional Nord-Pas-de-Calais, à la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt, à la Fondation de France, pour avoir cru au projet et apporté leur soutien. Remerciements à Magali, Emmanuel Faber et le "Fonds des Bois", dont la bienveillance nous permet d'éditer ce manuel en format papier. Remerciements enfin à Fred Lisak et son équipe (Plume de carotte) pour le suivi d'édition sur ce support.



Manuel de Cuisine Pour tous







Version 2.0

Table des matières

On est ce qu'on mange	7
L'essentiel pour cuisiner	9
Les 8 règles de base à respecter	10
Bien s'équiper	11
Mon coin cuisine	11
Le tri des déchets	13
Les ustensiles	13
Constituer ses réserves : les ingrédients de base à avoir dans mes placards	16
Un potager : de l'activité physique, du plaisir et des économies !	18
Bien s'organiser : l'art de prévoir	19
Se procurer les produits	22
J'achète à petits prix	22
Et si j'ai besoin d'être aidé...	23
Les bases pour cuisiner, bon, sain, facile et pas cher	25
Riche en énergie	27
 Les produits à base de farine et leurs garnitures	27
La pâte à pain /pizza	28
Pour en faire du pain	31
Pour en faire une pizza	35
Les garnitures à pizza	36
La pâte à nouilles /ravioles	40
 Les pommes de terre	51
Comment les préparer ?	51
Pommes de terre bouillies et purée	53
La cuisson à la vapeur	54
La cuisson au four	55
Les pommes de terre sautées	58
Les frites	61
Pour accommoder les restes : le hachis Parmentier	63
 Le riz	65
Le riz bouilli	65
Le riz pilaf /créole	67
 La semoule	71
La cuisson à la vapeur ou cuisson traditionnelle	72
La cuisson dans l'eau bouillante	73
L'accompagnement de la semoule	75
La semoule de maïs : la polenta	76
Des desserts simples à la semoule	77

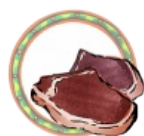
	Les fruits	79
	Les fruits crus	80
	À consommer frais et entiers	80
	Préparer une salade de fruits	80
	Préparer des boissons	82
	Les fruits cuits	84
	En compote	84
	En confitures	86
	Les légumes	91
	Les crudités	91
	Les salades à base de légumes feuilles	92
	Les crudités râpées ou découpées	94
	Préparer les légumes en quelques gestes	97
	Assaisonner une salade	98
	Les légumes cuits	101
	La cuisson à l'étouffée	102
	La cuisson à la vapeur	105
	Les soupes et les bouillons	107
	Les sauces à base de légumes	115

Riche en protéines**123**

	Les légumes secs	123
	La cuisson des légumes secs	124
	En purée	127
	En soupe	128
	En salade	129
	En plat complet	130
	L'art d'accommoder les restes	133
	Les poissons (sardine, maquereau et lieu noir)	137
	Un calendrier des saisons	137
	Reconnaître la fraîcheur d'un poisson	137
	Nettoyer un poisson	138
	La conservation des poissons	139
	La cuisson des poissons	139
	Les viandes blanches (poulet, dinde, porc)	145
	Préparer un poulet entier	146
	Accommoder les restes de poulet	147
	La viande cuite à la poêle	148
	La viande cuite au four	149
	La viande en sauce	151
	Les abats (le cœur, le foie, la langue de porc)	155
	La préparation des cœurs	156
	La préparation de la langue de porc ou de mouton	157

Aller plus loin**159**

A la conquête de la diversité (sites web et livres de cuisine)	160
A la conquête de ma santé	163
Repères pratiques pour les quantités et mesures	164



On est ce qu'on mange

Manger n'est pas banal.

Manger c'est partager, ressentir, offrir, rencontrer, s'ouvrir à d'autres cultures.

Manger diversifié, c'est aussi un enjeu de santé. *“Que ta nourriture soit ta médecine, et ta médecine, ta nourriture”* disait Hippocrate.

Encore faut-il savoir faire la cuisine... et avoir envie de cuisiner.

Dès lors que je prépare des aliments pour les rendre comestibles, goûteux et nourrissants... je cuisine !

Laver un fruit et croquer dedans, c'est déjà cuisiner. Préparer une pâte à pain, un hachis de viande, puis les assembler et les faire cuire au four pour confectionner un pâté en croûte, c'est aussi cuisiner, c'est juste un peu plus compliqué.

Le manuel de cuisine pour tous (et particulièrement pour ceux qui n'aiment pas lire !) a pour but d'initier chacun au plaisir simple de faire la cuisine pour lui-même et pour ses proches.

Grâce à ce manuel, nous allons faire l'apprentissage, pas à pas, des « fondamentaux » d'une cuisine simple, adaptée aux budgets modestes et partant des goûts alimentaires de « tout un chacun » que nous proposons de varier, sans rien brusquer.

En matière de couleur, de goût et de texture, la palette d'aliments que nous fournit la nature est large. Tout se passe comme si elle nous invitait à expérimenter continuellement de nouvelles saveurs.

A chacun d'explorer et de se surprendre en essayant sans cesse de nouveaux ingrédients, toujours à base de techniques simples. Profitons-en : « cuisiner diversifié pour manger plaisir » est le premier conseil donné par bon nombre de diététiciens pour prendre soin de soi et de ses proches !



L'essentiel pour cuisiner



L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits

Les 8 règles de base à respecter

1 - Inutile de voir trop vite trop grand,
au risque de me décourager. Si je débute, je choisis des recettes simples, et j'avance à mon rythme. J'aménage mon intérieur et je m'organise afin de limiter mes efforts.

2 - Je choisis un endroit bien propre,
sans souillures qui risqueraient d'entrer en contact avec les aliments pendant la préparation.

3 - Chaque équipement de ma cuisine est facile à laver.
J'ai toujours une éponge à portée de main.

4- Je me lave les mains avant de cuisiner,
et quand je reviens en cuisine après chaque interruption.

5 - Je garde à l'abri de toute contamination mes réserves alimentaires.
Mes aliments secs (nouilles, riz, farine, boîtes de conserve, haricots, lentilles, épices...) sont rangés dans des placards fermés, hors d'atteinte des souris et des

insectes nuisibles. Les aliments périssables tels que les produits laitiers, les viandes ou le poisson frais, sont stockés pour quelques jours dans un réfrigérateur ou, pour une conservation plus longue, dans un congélateur.

6 - Je regarde les dates limites de consommation des produits.

Lorsque je fais mes courses, je ne choisis que ceux que je suis sûr de manger « à temps ». En rangeant les aliments dans le frigo après mes courses, je relis la date de péremption et range bien en évidence ceux qui doivent être consommés rapidement.

7 - Je vérifie régulièrement que les produits dans mon frigo ne sont pas périmés,
ou sur le point de l'être. Je m'arrange pour gaspiller le moins possible en consommant rapidement les produits qui risquent de se perdre.

8 - Lorsque je range des restes d'aliments dans le frigo, je les emballe.
Je mets les plats cuisinés dans des boîtes hermétiques ou couvre les récipients qui les contiennent avec un

film plastique protecteur. Si mon plat est encore chaud, j'attends qu'il ait refroidi avant de le mettre au frigo. Je ne réchauffe que la quantité que je vais

manger et j'évite de réchauffer plusieurs fois un même plat. Si un aliment a un drôle d'aspect ou une odeur douteuse, je le jette.



Bien s'équiper

Mon coin cuisine

Pour cuisiner, j'ai besoin d'accéder facilement à de l'eau pour laver, rincer et faire bouillir. Un évier est l'idéal. À défaut, des bassines avec une réserve d'eau potable sont indispensables.

Éplucher, découper, mélanger et pétrir sont autant de gestes nécessaires pour cuisiner. Je le fais sur une surface plane, très facilement lavable et confortable. Si je préfère cuisiner assis, je choisis le dessus d'une table bien propre ou recouverte d'une toile cirée. Si je suis plus à l'aise debout, un plan de travail à côté de l'évier fait très bien l'affaire. Cette surface est maintenue en permanence propre. J'évite de l'encombrer d'objets divers entre deux temps de cuisine.

Une cuisinière combinant tables de cuisson (plaques au gaz, électriques ou à induction) et four est l'idéal. Avoir seulement un four à micro-ondes ou

des plaques électriques limite fortement la diversité des plats que je pourrais préparer.

Pas de cuisine possible sans déchets. Afin de jeter les emballages et les épluchures au fur et à mesure que j'avance dans la préparation d'un plat, j'aménage un coin poubelle. Je m'arrange pour qu'il soit à portée de main sans être trop proche de mes plats pour autant.

En bref, ma cuisine est équipée : d'une réserve avec des placards et un réfrigérateur, d'un évier, d'un plan de travail, d'une cuisinière et d'une table pour savourer les bons petits plats... sans oublier le coin poubelles...

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

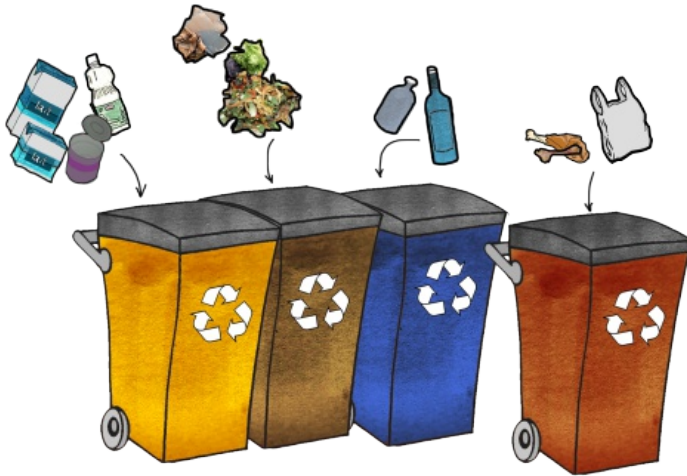
Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits



Le tri des déchets



Je prévois au moins trois poubelles :

Une pour les emballages à recycler tels que les boîtes de conserve vidées, les briques de lait, les cartons (boîtes de céréales vides, boîtes d'oeufs...), les bouteilles en plastique et en verre.

Une pour recueillir les matières compostables (autant rendre au potager un petit peu de ce qu'il m'a

donné...) comme les épluchures, le papier essuie-tout souillé, les sachets en papier, les croûtes de fromage, le marc de café, les fonds d'assiette...

Une pour les déchets restants tels les emballages plastiques, le polystyrène, les restes d'os et de carcasses (sauf si j'ai des animaux domestiques qui s'en feront un régal !).

Les ustensiles

Je me procure aussi quelques ustensiles de cuisine. Ils ne font pas le cuisinier, mais lui facilitent le travail. Les vide-greniers, les brocantes sont d'excellents endroits pour obtenir des outils de cuisine très bon marché. Pour compléter, je parle aussi à mon entourage de mes recherches. Beaucoup de personnes accumulent dans leurs placards ou dans leurs greniers des ustensiles dont ils ne se

servent plus. Autant qu'ils me soient utiles ! Et pour remercier mes généreux donateurs, je les invite à déjeuner...

Ainsi équipé et organisé, me voilà prêt à vivre une vie de gourmet avec mes proches sans me ruiner...

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits

Liste des ustensiles de cuisine

Les indispensables



Un faitout (casserole avec couvercle)



Des casseroles 3l et 5l avec couvercles assortis



Une poêle avec couvercle assorti



Un moule à tarte



Un moule à gratin



Une râpe



Une passoire



Une planche à découper



Un économe



Des cuillères plates en bois



Un couteau grande lame (min 30 cm)



Un couteau lame moyenne (environ 15 cm)



Une pierre à aiguiser



Un écumeoire (large cuillère percée de petits trous)



Une louche

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits



Des fourchettes et des cuillères à soupe



Un gros saladier (min 3 l)



Deux ou trois gros bols



Deux torchons



Un plat creux



Quelques bassines ou gros tupperwares ®



Un rouleau à pâtisserie

Les biens utiles pour se faciliter le travail



Une cocotte minute



Un couscoussier (à défaut une marguerite pour cuisson à la vapeur)



Un fouet (à défaut une fourchette)



Un mixeur (à défaut un moulin à légumes)



Une essoreuse à salade (à défaut un torchon)



option : une glacière en guise de yaourtière ou marmite norvégienne

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits



Constituer ses réserves : les ingrédients de base à avoir dans mes placards

J'essaie d'avoir toujours dans mes placards les ingrédients que j'utilise le plus souvent. Je garde à portée de main une liste de courses que je complète dès que je finis un produit. Ainsi, lorsque je pars faire les courses, je n'ai plus qu'à la consulter pour savoir quel ingrédient «fonds de placards» je dois racheter.

Selon les goûts de chacun et les plats que je réalise le plus souvent, les indispensables du placard sont un peu différents, mais certains ingrédients se retrouvent dans toutes les cuisines et doivent être renouvelés régulièrement.

Voici les principaux d'entre eux :

Ingrédient	Usage
Riz long grain	En accompagnement, en salade.
Riz à grain rond	Pour les risottos, le riz au lait.
Pâtes (de différentes formes)	J'ai une variété de pâtes longues (spaghetti, tagliatelle), une de pâtes courtes (fusilli, penne...), éventuellement des feuilles de lasagne. En accompagnement, en salade, en plat unique.
Farine de blé T45 ou T55	Gâteaux, pain, pâtes, pizza.
Farine de maïs (Maïzena)	Pour épaissir les sauces ou faire des gâteaux spéciaux.
Semoule de blé (et/ou semoule de blé fine, polenta, boullghour)	Pour les couscous, les taboulés, accompagner des légumes, réaliser des desserts rapides.
Légumes et légumineuses en conserve : maïs, haricots verts, petits pois, pois chiches, lentilles	En accompagnement, en salade, dans une sauce, une soupe, une poêlée...
Poisson en conserve : thon, sardines, maquereau	En rillettes, en salade, dans une tarte. Attention : ces produits sont parfois chers, n'hésitez pas à comparer les prix.
Sauce tomate en bocal	En sauce pour les pâtes ou le riz, pour faire une viande en sauce... (Je peux également la préparer moi-même, voir page 116 du manuel).
Bouillon cube	Volaille, bœuf ou légumes selon votre goût !
Lait UHT	Pour réaliser des sauces, des desserts, des smoothies, des garnitures de tarte légères...
Crème fraîche liquide (en petits packs car une fois ouverte, elle est à consommer rapidement)	Pour préparer des sauces, accompagner des légumes cuits (ajoutés en fin de cuisson) ou crus (vinaigrette à base de crème), donner du velouté à une soupe, préparer une garniture de tarte...
Huile d'olive	Pour faire revenir des légumes, assaisonner des salades...
Huile neutre en goût (arachide, tournesol, colza)	Pour cuire, assaisonner et remplacer le beurre fondu dans les gâteaux, cake, pâtes à tarte...

Ingrédient	Usage
Vinaigre (de vin, balsamique, de fruits...).	Dans les vinaigrettes, pour assaisonner les légumes, pour préparer une viande en sauce
Des épices	Pour donner du goût aux plats en sauce. Je conserve dans des pots en verre mes épices préférés : noix de muscade, cannelle, cumin, clous de girofle ou un mélange d'épices tel que le curry. <i>Attention</i> : les épices en poudre perdent plus vite de leur saveur. Si je souhaite les garder longtemps, je préfère les épices entières, que je mouds à l'aide d'un pilon ou d'un mixeur quand j'en ai besoin.
Des herbes sèches	Pour varier les saveurs et relever les plats. Je peux faire sécher mes herbes du jardin et les conserver dans des pots en verre, ou les acheter dans le commerce. Les herbes qui se conservent le mieux sèches sont l'origan, l'aneth, le thym, le romarin. Je peux également choisir des mélanges de celles-ci : herbes de provence, fines herbes.
Sel et Poivre	

Rayon épicerie sucrée

Ingrédient	Usage
Sucre en poudre	Pour les gâteaux, les crêpes... Astuce : il suffit de le passer au mixer pour obtenir du sucre glace !
Sucre vanillé et/ou extrait de vanille liquide	Pour parfumer crème, gâteaux, pâtes à tarte...
Miel	Pour les infusions, sur les tartines, pour donner un petit goût aux gâteaux, remplacer le sucre dans des yaourts, des desserts, des salades de fruits.
Levure chimique et levure boulangère	La levure chimique sert à faire lever les gâteaux. La levure pour le pain et la pâte à pizza est la levure de boulanger. Attention : passée leur date de péremption, les levures perdent beaucoup en efficacité !
Chocolat à pâtisserie	A 70% de cacao au minimum. Pour les mousses, les crèmes, les gâteaux...
Amandes entières, en poudre et/ou effilées (mais entières, elles coûtent moins cher...)	Dans une pâte à tarte ou à crumble, pour réaliser une crème frangipane, en accompagnement de fruits, dans un cake...
Fruits secs	Abricots, pruneaux, dattes, raisins, à incorporer dans des cookies, des gâteaux, des confitures, à déguster avec du fromage blanc, mélangés à des céréales, ou à incorporer à des plats sucrés salés !

Au rayon légumes et fruits

Certains légumes et fruits se conservent plus longtemps que d'autres. Gardés dans un endroit bien frais (dans l'idéal une cave, ou tout autre lieu frais situé en intérieur), ils peuvent se conserver plusieurs mois pendant l'hiver. Il s'agit principalement des oignons, de l'ail, des échalotes, des pommes de terre, des carottes, des courges, des pommes et des poireaux.

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits



Un potager : de l'activité physique, du plaisir et des économies !

Rien de tel que de manger les légumes que l'on a fait pousser et, bien sûr, sans aucun produit chimique !

Le potager est à l'image de mes besoins, de mes capacités et de mes disponibilités.

Ce peut être des pots de plantes d'aromatiques, un plant de tomate et des salades, sur un balcon pas trop mal exposé.

D'autres techniques se répandent pour jardiner davantage de légumes sur peu d'espaces et avec très peu de moyens.

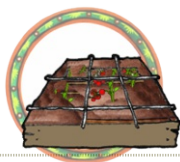
Je peux découvrir ces techniques dans le "Manuel des jardiniers sans moyens" consultable gratuitement sur :

<http://www.angesgardins.fr/manuel>



Cet ouvrage est complet : il présente le strict nécessaire pour se lancer dans le jardinage, une fois encore, sans compliquer les choses et en veillant à bien illustrer. La culture de 12 légumes faciles à réussir y est proposée.

Il est important de manger des fruits et légumes pour une alimentation variée et équilibrée. Mais les fruits et légumes de qualité sont souvent chers. Si possible, mieux vaut en cultiver, leur goût et leur fraîcheur sont incomparables, tout comme leur prix de revient.



Bien s'organiser : l'art de prévoir

Une fois par semaine, je peux concevoir mes menus. Je tiens compte du nombre de personnes qui déjeunent ou qui dînent à la maison, de leurs goûts, des réserves que j'ai à la maison et de la production de mon potager.

Etape 1 : si j'ai un potager, que produit-il ?

Je note ce qui sera disponible dans la semaine. Je prends aussi en compte ce que je reçois de voisins ou de tout autre soutien.



Etape 2 : qui mange quand et quoi à la maison ?

Pour les familles, il peut être intéressant, afin d'y voir clair, de remplir un tableau comme celui-ci :

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
QUI ?	Est là à midi ?	2 adultes	2 adultes	2 adultes 1 enfant	2 adultes	2 adultes	2 adultes	6 adultes 3 enfants
	Est là le soir ?	2 adultes 1 enfant	2 adultes 1 enfant	2 adultes 1 enfant	2 adultes 1 enfant	2 adultes 1 enfant	2 adultes 1 enfant	2 adultes 1 enfant
MENU	Midi	fougasse salade	poisson riz, restes ratatouille	pizza marmelade prune	courgette farciée	soupe froide courgette lentille	crudité gratin pommes de terre	poule au pot
	Soir	ratatouille et tarte aux fruits	soupe restes tomate omelette pomme de terre sautée	pâtes maison sauce tomate yaourt	riz pilaf salade verte	saucisse carotte vapeur	poisson papillote haricots verts	soupe aux restes Pâtes avec reste de poule

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits



Etape 3 : les courses

Mon menu étant constitué pour la semaine, j'établis la liste des tâches à effectuer :

- Ce que je dois penser à cueillir dans le potager ;

- Ce que je dois vérifier dans mes réserves : farine, huile, riz, nouilles...

- Ce que je dois acheter.

En procédant de cette manière, j'estime mes besoins. Je profite pleinement de mon potager si j'en possède un et j'achète sans faire d'excès.

Parfois, lors de mes courses, je constate de réelles promotions ou des denrées bon marché. J'évalue mes capacités de stockage à la maison (la place dans les placards, le réfrigérateur ou le congélateur) avant d'effectuer mes achats.

Ces promotions sont souvent liées à la saison.

Pour les fruits et les légumes, cela correspond à la fin de saison de leurs cueillettes : les fraises en juin, les prunes, les tomates et les haricots verts en août ou les endives et les choux en hiver.

La pêche des différentes espèces de poissons varie aussi selon les saisons

(voir tableau p.137).

Les viandes à bouillir sont moins onéreuses l'été que l'hiver car les gens préfèrent faire des barbecues à cette saison. C'est le moment de constituer des réserves dans le congélateur.

Je prends le temps de préparer la base de plusieurs repas à la fois : une grosse ratatouille complète un plat de poisson ou de viande, mais sert aussi de base de garniture d'une pizza, ainsi que de sauce pour un plat de nouilles.

Je prépare en une fois de la pâte à pain, pour réaliser dans la semaine une ou plusieurs pizzas, mais aussi une fougasse.

Une poule au pot est déclinée en sauce avec les restes de viande de la carcasse pour un plat de riz, puis le bouillon en soupe avec un peu de vermicelle.

Je cuisine en fonction des personnes que j'ai à table. Le repas est un des moments pour discuter des menus, de la gourmandise, mais aussi du partage des tâches. Cuisiner c'est autant le plaisir d'offrir que de réaliser une activité conviviale en famille.

Des idées de quantité

J'achète un kilogramme de légumes pour obtenir environ 5 portions (soit un repas pour 5 personnes ou 5 repas pour une personne).

Un kilogramme de viande me procure environ 6 portions.

Je compte une à deux poignées de pâtes sèches par personne.

Je remplis un verre de cantine (20 cl) de riz ou de semoule pour deux personnes.

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits

L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits



Se procurer les produits

J'achète à petits prix

Je peux me procurer au supermarché les produits de base qui se conservent longtemps sans réfrigérateur : le sel, la farine, l'huile, les légumes secs, le sucre...

Dans ces magasins, je reste vigilant sur les produits frais. Leur prix n'est pas toujours moins cher que sur les marchés, particulièrement pour les légumes et les fruits. Et ils sont souvent de moins bonne qualité.

Je repère les marchés de ma commune, et les produits de saison proposés en promotion par les marchands. Si je fais mes courses en fin de marché, les vendeurs font plus facilement une promotion, particulièrement sur les produits périssables (les fruits, les légumes, le poisson,...). Je m'autorise à leur demander un geste.

S'il existe un abattoir dans la commune, je repère les boucheries « demi-gros et détail » à proximité. La viande à bouillir (en sauce) est souvent très bon marché. Je peux trouver des abats à très petits prix (cœur, foie, langue, queue) plus facilement que dans les autres magasins.

Je peux faire la même chose pour le poisson si j'habite à proximité d'un port de pêche.

J'achète particulièrement des fruits et des légumes directement auprès des producteurs.

Pour obtenir des prix plus modérés, je m'entends avec des amis pour acheter des quantités plus importantes que je partage ensuite.

Et si j'ai besoin d'être aidé...

Je peux solliciter l'aide de la société ou des associations caritatives.

1. Certaines associations offrent de temps en temps des produits alimentaires.

Les plus connues sont :

Le Secours populaire

www.secourspopulaire.fr

Les Restos du Cœur

www.restosducoeur.org

Le Secours Catholique

www.secours-catholique.org

L'Armée du Salut

www.armedusalut.fr

Le Secours Islamique

www.secours-islamique.org



2. Je peux aussi m'adresser à la **mairie** (même très temporairement), au Centre communal d'actions sociales (CCAS) ou au Centre intercommunal d'actions sociales (CIAS).

3. Je peux bénéficier de l'accès aux **épiceries solidaires**, quand elles existent près de chez moi.

Je m'inscris en présentant mes conditions de ressources et j'accède à un prix très modique aux produits alimentaires de base proposés par ces épiceries.

Pour trouver l'épicerie solidaire la plus proche, je m'adresse à la mairie (CCAS ou CIAS) ou à l'Association nationale des épiceries solidaires, l'ANDES : www.epiceries-solidaires.org

4. Dans certains cas, je peux aussi bénéficier de **paniers de légumes biologiques à moindre coût**. Les renseignements sur l'existence de cette formule dans ma commune peuvent être pris auprès du CCAS, d'un centre social...



L'essentiel pour cuisiner

Les 8 règles de base à respecter

Bien s'équiper

Constituer ses réserves

Un potager

Bien s'organiser

Se procurer les produits



**Les bases pour cuisiner, bon,
sain, facile et pas cher**





Les produits à base de farine et leurs garnitures

La majeure partie de l'humanité se nourrit de céréales en quantité, et pas seulement au petit déjeuner ! Les céréales constituent notre source principale d'énergie.



À l'origine de chaque céréale, on retrouve des régions du monde et leurs traditions culinaires :

**Le riz pour le Sud-Est asiatique ;
Le maïs en Amérique centrale ;
Le blé pour l'Europe et l'Ouest de l'Asie ;
Le grand sorgho et le petit sorgho (le millet) pour l'Afrique.**

Aujourd'hui, les différentes céréales

sont au menu de tous les continents, mais le blé reste la plus consommée en France.

La farine de blé est l'ingrédient de base du pain, des nouilles, de la semoule ou encore des pâtes à tarte et à pizza. Cette farine est mouillée et, en fonction du plat cuisiné, divers ingrédients y sont ajoutés pour former une pâte.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza
Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Pour faire simple, je distingue trois types de pâte :

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



la pâte à pain/pizza



la pâte à nouilles/ravioles



la pâte à tarte salées/sucrées



La pâte à pain/pizza



Pour 1 kg de farine, la pâte à pain/pizza nécessite un peu plus d'1/2 litre d'eau, 2 cuillères à café de sel fin et un petit sachet de levure boulangère.

1. Je dilue la levure dans l'eau tiède.

2. Dans un plat, je mélange la farine et le sel, puis j'ajoute l'eau mélangée à la levure.



3. Je me lave les mains puis incorpore peu à peu, du bout des doigts, la farine au mélange de levure et d'eau.

4. Je forme une boule de pâte que je malaxe avec les mains pendant au moins 5 minutes (10 minutes, c'est encore mieux !) : j'appuie ainsi la pâte tout en l'étirant. Je rabats la pâte sur elle-même et je recommence toujours ce mouvement.



5. Je laisse gonfler la pâte au moins 2 heures, couverte d'un torchon humide dans un endroit chaud de la maison (à côté d'un radiateur par exemple).

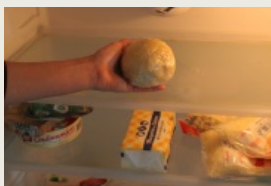


Avec cette pâte, je peux faire du pain ou des pizzas.



Pour conserver la pâte à pain/pizza au réfrigérateur,

je peux la diviser en plusieurs boules que je répartis dans de petits « sachets fraîcheur » hermétiques ou que je recouvre de film alimentaire (film plastique).



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza
Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza
Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule





Pour en faire du pain



1. Je commence par allumer le four (240°C, thermostat 8) afin qu'il soit bien chaud lorsque mes boules de pâte seront prêtes à être enfournées.

2. J'huile un plat à four et je le farine légèrement afin que la pâte n'accroche pas à la cuisson (voir encadré p. 32). Pour ne pas huiler et fariner la plaque, je peux aussi utiliser du papier sulfurisé (comme sur la photo).

3. Je choisis la forme que je veux donner à mon pain : je peux, par exemple, diviser ma pâte en plusieurs boules pour obtenir des petits pains ronds, ou en faire de petits boudins allongés si je veux obtenir des sandwiches.



4. Pour donner une belle forme à mon pain, j'aplatis un peu la pâte. Je replie les bords.



5. Ensuite je borde mon pain en passant mes doigts par le dessous, pour donner à sa base une forme arrondie.



6. Je dépose alors les petits tas de pâte sur la plaque de cuisson préalablement huilée et farinée.



7. Je place la pâte dans le four quand il est bien chaud. Je fais cuire mon pain environ 1/2 heure.



Pour vérifier qu'il est bien cuit, je le retourne et tapote dessus. S'il sonne creux, c'est qu'il est prêt.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

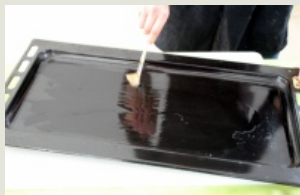
La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Pour huiler un plat à four

1. Je verse quelques gouttes d'huile dans le plat.



2. Avec mes doigts, un pinceau ou un petit morceau de papier essuie-tout, j'étale l'huile sur l'ensemble de la surface du plat. Je verse une cuillère à soupe de farine dans le plat. La farine adhère à l'huile.




3. J'incline le plat tout en tapotant ses bords de façon à répartir la farine sur toute sa surface.



4. Je jette l'excès de farine.



 **Pour éviter que la croûte de mon pain ne soit trop dure, je place un verre d'eau dans le four à côté de mon plat.**



Les Fougasses



Les fougasses sont des galettes épaisses agrémentées d'oignons, d'anchois, d'olives, de tomates séchées, de lardons ou d'un mélange de plusieurs de ces ingrédients.

Ces ingrédients peuvent, au choix, être mélangés à la pâte avant repos ou déposés à sa surface avant cuisson.

Une fois que ma pâte à pain a suffisamment reposé, je l'étale avec la paume de la main pour former une large galette ovale. Comme sur les photos, je taillade la pâte avec un couteau pour y faire des motifs selon mon goût.

Je répartis dessus, selon les ingrédients dont je dispose et mon envie, des tomates séchées, des olives, des anchois et/ou de fines tranches d'oignons.

Je la fais ensuite cuire comme un pain !



Les pains aux graines et/ou fruits secs



Pour obtenir des petits pains aux graines, j'ajoute à ma pâte, quelques minutes avant la fin du pétrissage, des graines de courge, de sésame, de tournesol, de pavot, ou plus simplement des petits morceaux de noix. J'ajoute aussi parfois un peu de miel.

Je sépare ensuite ma pâte puis la façonne pour former des petites boules de pâte de la taille d'une boule de pétanque. Après cuisson, je laisse mes petits pains refroidir quelques minutes puis les découpe en petites tranches pour les déguster.

Où trouver ces graines ?

Je trouve ces graines sur le marché ou dans les épiceries spécialisées. Quelques rayons "épicerie" des supermarchés proposent parfois des graines de pavot, de sésame et des cerneaux de noix.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule





Pour en faire une pizza

1. Je prélève suffisamment de pâte à pain/pizza pour former une boule grosse comme une boule de pétanque.



2. J'aménage un espace plat, propre et assez grand pour accueillir ma pizza (la table de la cuisine par exemple, que je couvre d'une toile cirée bien propre ou que je nettoie minutieusement).

3. Je répands 2 cuillères de farine sur l'endroit où je vais étaler la pâte.

4. Je place la boule de pâte au milieu et verse un peu de farine dessus.



5. Je verse aussi un peu de farine sur le rouleau à pâtisserie.

Si je n'ai pas de rouleau, je me sers d'une bouteille en verre, nettoyée et débarrassée de son étiquette.

6. J'étale la pâte en appuyant le rouleau du centre vers le bord de la pâte.



7. Je fais faire un quart de tour régulièrement à la pâte. Quelques fois je la retourne.

8. Je choisis l'épaisseur que je veux donner à ma pizza : certains la préfèrent très fine, à la mode libanaise, d'autres l'aiment épaisse, à la mode américaine. Et les italiens ? Entre les deux !

9. Je place la pâte à pizza ainsi obtenue sur une plaque de cuisson préalablement huilée et farinée (voir encadré p. 32). Elle est prête à garnir !



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Les garnitures à pizza

Les ingrédients traditionnels de la garniture sont :

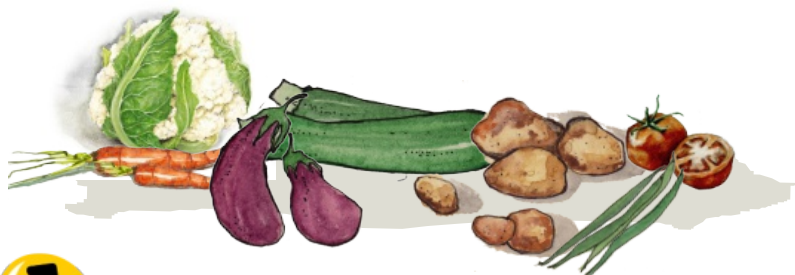
- de la sauce tomate



Je peux la réaliser moi-même (voir chapitre "les sauces à base de légumes : la sauce tomate maison", p.116) ou acheter du coulis de tomate tout prêt (il se trouve dans toutes les grandes surfaces, en petit pack ou en conserve). Dans ce cas, je n'hésite pas à l'« améliorer » en y ajoutant un reste de ratatouille (voir p.120), une pointe de sucre, un filet d'huile d'olive, un peu d'ail ou quelques fines herbes (origan, herbes de Provence, basilic...).

- des légumes cuits

tels que le chou-fleur, le brocoli, l'artichaut, l'aubergine, la carotte, le chou, les épinards, le fenouil, les haricots verts, les blancs de poireaux, la pomme de terre, la patate douce ou la fameuse ratatouille (p.120) ...



Pour les légumes, attention ! Je pense bien à les faire cuire avant de les étaler sur la pâte et de mettre ma pizza au four. En effet, dix minutes au four suffisent pour que ma pizza soit prête mais c'est un temps trop court pour que mes légumes aient le temps de cuire. Les cuissons sont présentées à partir de la page 101.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

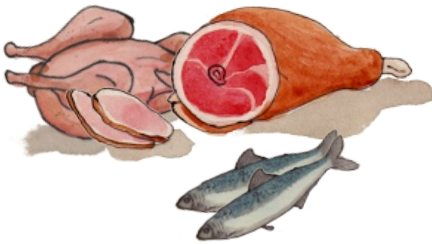
Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

- des morceaux de viande ou de poisson



Là encore, les pizzas maison sont l'occasion idéale d'écouler les restes : steaks hachés (cuits) coupés en petits morceaux, dés de jambon, restes de poulet, de dinde, de veau, d'agneau... Je peux également utiliser mes restes de poisson (ne pas mélanger avec la viande !), ou utiliser du poisson en boîte : sardines, thon, maquereau, hareng... Vendus dans toutes les grandes surfaces, ils se conservent longtemps... tant que la boîte n'est pas ouverte !

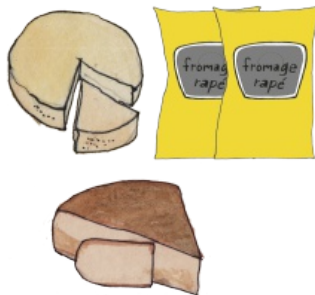
- des olives, des anchois, des câpres

Ces trois ingrédients traditionnels des pizzas sont relativement chers. Heureusement, ils ne sont pas indispensables. Néanmoins, si vous en avez l'occasion, n'hésitez pas à les utiliser pour garnir vos pizzas.



- du fromage

Râpé, en dés, en tranches, ou frais (Vache qui rit, Saint-Moret...). Les fromages les plus souvent utilisés sont la mozzarella, le parmesan et le gruyère râpé mais, en réalité, tous les fromages sont permis : restes de comté, emmental, roquefort, chèvre, camembert, maroilles...



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



Le + pour le goût : j'ajoute des fines herbes !

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



Le basilic



La sarriette



L'origan



Le thym

Le thym, l'origan, la sarriette, le basilic et l'estragon sont les aromates les plus classiques pour les pizzas. Ces aromates frais, découpés finement, sont parsemés sur la garniture, juste avant la cuisson de la pizza.

Par contre, le persil, la coriandre, la ciboulette, sensibles à la cuisson, sont

disposés sur la pizza à la sortie du four afin qu'ils conservent tous leurs arômes.

Si je n'ai pas d'herbes fraîches, je peux aussi ajouter des fines herbes sèches, que je trouve dans tous les magasins alimentaires au rayon épicerie.



Remarque : en matière de légumes pour garnir ma pizza, tout est permis !



Les libanais mangent des pizzas sans tomates, avec uniquement un peu d'huile d'olive, quelques olives, des graines de sésame ou de l'origan. Des restaurants proposent des pizzas aux oignons et à la pomme de terre... Et pourquoi pas une pizza à la choucroute ?



L'art d'accommoder les restes

Un fond de ratatouille est une excellente garniture de légumes pour ma pizza.

Je peux aussi utiliser les morceaux d'un reste de soupe de légumes (non mixée).

Je place alors ma passoire sur une casserole.

Je verse la soupe dans la passoire.

Les légumes dans la passoire, un peu écrasés avec une fourchette, mélangés à une ou deux cuillères à soupe de concentré de tomates, constituent une excellente garniture de pizza.

Et si j'ajoute quelques vermicelles (petites nouilles très fines) ou un reste de riz au jus récupéré dans la casserole, j'obtiens une nouvelle soupe à déguster en entrée.

Garnir ma pizza de restes

1. Je filtre ma ratatouille.



2. Je dispose ma ratatouille sur la pâte étalée.



3. Je répartiss par-dessus mes restes de viande.



4. Je parsème d'herbes fraîches ciselées (ou sèches).



5. Je parsème de fromage râpé.



6. J'enfourne ma pizza.



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza
Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

La pâte à nouilles/ravioles

La pâte à nouilles/ravioles nécessite, pour environ 3 personnes, 200 g de farine de blé, 2 œufs et une pincée de sel.



1. Je verse la farine et la pincée de sel en tas dans un saladier.

2. Je creuse un trou au sommet du tas. Je casse les 2 œufs dans le creux, puis je mélange le tout avec les doigts (bien propres).



3. Je mélange petit à petit la farine avec les œufs pour obtenir une pâte.



4. Je malaxe la pâte au moins 5 minutes. Elle doit être élastique et douce au toucher, sans coller aux doigts.



5. Je place la pâte dans le réfrigérateur environ 1/2 heure. Une fois refroidie, elle sera plus simple à étaler.

6. Pour étaler la pâte, je constitue plusieurs boules grosses comme des balles de tennis.

7. Puis de la même façon que pour la pâte à pizza, j'écrase mes boules puis les étale avec un rouleau à pâtisserie. La pâte doit être la plus fine possible, à peine l'épaisseur d'un manche de cuillère (2 à 3 mm).



8. Je coupe ensuite la pâte pour en faire, au choix, des tagliatelles, des ravioles, ou un autre type de pâtes, selon mes envies (techniques de coupe pages suivantes).



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles

Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



Pour obtenir des tagliatelles

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles

Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Les tagliatelles sont de longues nouilles plates d'un demi-centimètre de largeur (c'est-à-dire larges comme l'ongle du petit doigt).

1. Je roule délicatement la pâte (voir p. 40) sur elle-même de manière à former un rouleau. Je pense à fariner un peu la pâte avant de l'enrouler pour éviter qu'elle ne colle.



2. Je dépose mon rouleau de pâte sur une planche à découper.

3. Avec un couteau, je tranche le rouleau tous les 5 mm.



4. J'obtiens des petits rouleaux que je déroule doucement avec les doigts.



5. Je fais chauffer une grande casserole d'eau salée. Quand l'eau bout à gros bouillons, j'y plonge mes tagliatelles et les laisse cuire environ 3 minutes.



6. Je les égoutte.



Elles sont prêtes à être dégustées !



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles

Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



Pour obtenir des ravioles

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles

Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Les ravioles sont des ronds de pâte fourrés ressemblant à de gros raviolis. Elles peuvent être fourrées avec toutes sortes de garnitures : légumes, viande hachée, fromage...

Pour les préparer, j'utilise la même pâte que pour les tagliatelles.

1. J'étale ma pâte, puis je la coupe en 2.



2. Je prépare la garniture que je désire mettre dans mes ravioles (voir ci-contre « La garniture à ravioles »).

3. Je dépose une cuillère à café de garniture en laissant un espace entre les petits tas. L'espace laissé correspond à la découpe que je ferai peu après avec un verre.



La garniture employée ici est à base de feuillages (détails p.118).

4. J'humidifie ces espaces avec un peu d'eau.



5. Je pose la pâte que j'ai réservée sur la préparation.



6. Je pince les parties humectées avec l'eau pour bien refermer mes ravioles.



7. Je découpe soigneusement les ravioles avec le verre.



8. J'enlève la pâte qui reste. Au besoin, je l'étale pour refaire 2 ou 3 ravioles.



9. Je fais chauffer une grande casserole d'eau salée. Quand l'eau bout à gros bouillons, j'y plonge mes ravioles et les laisse cuire environ 3 minutes. Je les égoutte : mes ravioles sont prêtes. Je les déguste nature ou accompagnées de la sauce de mon choix (voir chapitre "les sauces de légumes" p. 115).



Astuce : l'eau de cuisson peut servir à faire une soupe en ajoutant des légumes coupés.

Les garnitures à ravioles



Je peux farfour mes ravioles avec des restes de fromage, de hachis de viande, de jambon, des purées de légumes ou de feuilles de légumes verts, du coulis de tomates (purée de tomates cuites).

En général, je choisis de mélanger plusieurs de ces restes. Ma préparation doit déjà être cuite quand je l'étale sur les ravioles.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Raviolis

Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza
Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

La pâte à tarte salée/sucrée

Pour une pâte à tarte, j'ai besoin de 250 grammes de farine (1/4 de paquet d'1 kg), de 125 grammes de beurre (1/2 plaquette de beurre traditionnel), de 4 cuillères à soupe d'eau (environ 50 g soit 5 cl) et d'un jaune d'œuf.



1. Je verse la farine dans un saladier.



2. Je découpe le beurre en petits morceaux.



3. Avec les doigts, je frotte la farine et le beurre.

J'obtiens un mélange qui ressemble à du sable.



4. Je fais un creux au centre.

5. Je sépare le blanc du jaune d'œuf et je garde le blanc dans un petit bol. Il me resservira pour la garniture. J'ajoute l'eau et le jaune d'œuf au mélange.

6. Je malaxe avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte lisse qui ne colle pas aux doigts. Attention, contrairement aux autres pâtes, je ne la travaille pas trop longtemps !



7. Si j'ai le temps, je laisse ma pâte reposer une heure au frais. Elle sera alors plus facile à étaler.



8. J'étale la pâte (comme pour la pâte à pizza ou celle à tagliatelles).

9. J'huile le plat à tarte (voir l'encadré « J'huile mon plat à four » p. 32).

10. Je dispose la pâte dans le plat.



11. J'enlève l'excès de pâte sur les bords.



12. Je pique ma pâte une dizaine de fois avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle.



13. Je répartis éventuellement sur mon fond de tarte étalé des morceaux de viande, de poisson ou du fromage, en lamelles ou en dés.

14. Je verse sur mon fond de tarte ma garniture de fruits ou de légumes (voir page suivante : les garnitures de tartes). Je fais cuire la tarte un peu plus d'1/2 heure dans le four à feu moyen (180°C, thermostat 6).



30 minutes

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza
Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza

Nouilles/Ravioles

Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



Tarte sucrée ou salée : les garnitures de tartes

Les garnitures sucrées

Pour la garniture des tartes sucrées, je place une couche de compote de fruits ou de poudre d'amandes sur le fond de la pâte. Par dessus, je dispose des fruits épiluchés et découpés en tranches.



A la place de la compote, je peux utiliser 2 cuillères à café de reste de confiture. En l'absence de compote ou de confiture, on peut ajouter un peu de sucre sur les fruits s'ils sont un peu acides. Mais pas trop !



Les garnitures salées

Pour les garnitures de tartes salées, j'utilise parfois les mêmes légumes que pour les pizzas mais le plus souvent, j'utilise d'autres légumes. Dans ce cas, le poireau, la carotte ou le céleri-rave sont les légumes que je préfère.



1. Je lave, épluche et découpe ou râpe les légumes en petits morceaux.



2. Je verse une cuillère d'huile au fond du faitout.

J'ajoute les légumes découpés et laisse cuire 2 à 3 minutes.

J'ajoute alors un peu d'eau (1/2 verre).



3. Je mets le couvercle. Je laisse cuire 10 minutes à feu doux.

4. J'ajoute un peu de sel et du poivre.

5. Je mélange dans un saladier un ou deux œufs, un verre de lait et une petite poignée de fromage râpé. Je peux également remplacer lait et fromage râpé par de la crème fraîche, liquide ou épaisse.

6. Je bats énergiquement pour mélanger les ingrédients.



7. Je dispose mes légumes cuits. Je verse mon mélange liquide.



8. J'ajoute éventuellement un peu de gruyère s'il n'y avait pas déjà du fromage dans ma préparation.



9. Ma tarte est prête à être enfournée !

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

Pain/Pizza
Nouilles/Ravioles
Tartes salées/sucrées

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule





Les pommes de terre

La pomme de terre est un tubercule, c'est-à-dire un légume qui pousse sous terre, attaché aux racines d'une plante dont il constitue les réserves alimentaires.

Les tubercules en général et la pomme de terre en particulier représentent, avec les céréales, un des aliments qui nous apportent le plus d'énergie au quotidien. Originaire des montagnes des Andes, la pomme de terre est aujourd'hui consommée dans le monde entier, à l'exception des tropiques qui utilisent davantage le "taro", le "manioc" ou la "patate douce".

Comment les préparer ?

1. Si mes pommes de terre ne sont ni biologiques, ni des "primeurs" (c'est-à-dire des pommes de terre nouvelles récoltées en début de saison), j'épluche celles-ci. J'utilise alors un "économe", petit couteau à lame percée qui permet d'obtenir des épluchures fines.



2. J'ôte les parties noires ou abîmées.



3. Je rince ensuite les pommes de terre à l'eau froide.



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule

Une fois épluchées, les pommes de terre se conservent mal. Je les fais donc cuire rapidement. Si je veux quand même en conserver quelques

unes crues sans qu'elles noircissent, je les place dans un saladier rempli d'eau froide au réfrigérateur.

Une fois qu'elles sont épluchées et lavées, je choisis de quelle manière je veux cuire mes pommes de terre :



La plupart des légumes peuvent se faire cuire à l'eau (vapeur ou bouillis). Les cuissons à l'eau présentent l'avantage de limiter l'ajout de matières grasses (beurre, huile...). Varier les types de cuisson permet aussi de varier les saveurs.



Pommes de terre bouillies et en purée

1. Pour réaliser une purée, je découpe mes pommes de terre lavées et épluchées en morceaux. Plus les morceaux sont petits, plus ils cuisent vite.



2. Pour économiser du gaz, je démarre leur cuisson dans de l'eau froide. Afin de ne pas gaspiller d'eau, je place mes pommes de terre dans la casserole avant de la remplir d'eau. Je les recouvre d'un ou deux centimètres d'eau, pas plus.



3. Lorsque l'eau bout, je coupe le gaz, couvre ma casserole d'un couvercle et laisse les pommes de terre terminer leur cuisson dans l'eau encore chaude. Un quart d'heure plus tard, mes pommes de terre sont prêtes !

4. Pour vérifier qu'elles sont cuites, je pique une des pommes de terre avec une fourchette. Si les dents de la fourchette s'enfoncent facilement dans la pomme de terre, elle est cuite. Sinon, je remets le couvercle et j'attends encore un peu.



5. Pour réaliser une purée, je dépose les morceaux de pomme de terre cuite dans un saladier. À l'aide d'un presse-purée ou simplement d'une fourchette, je les écrase.



J'ajoute un peu de sel, de poivre, parfois une pincée de noix de muscade en poudre. J'ajoute ensuite, au choix, un peu de lait, parfois un œuf, un petit morceau de beurre, une cuillerée de crème fraîche, ou encore du fromage râpé, en fonction de mes goûts et de ce que j'ai sous la main.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule

Je réalise exactement de la même manière les purées de carotte et de courge. Pour adoucir le goût de la carotte, je peux mélanger ma purée de carotte avec de la purée de pomme de terre, ou de potiron!

En fait, je peux mélanger ma purée de pomme de terre avec pratiquement n'importe quel autre légume en purée :



La cuisson à la vapeur

1. Je dépose les pommes de terre épluchées et lavées dans la partie supérieure d'un cuit-vapeur (ou couscoussier) ou dans une marguerite (petit panier percé que je pose au fond de mes casseroles et qui s'adapte à leur taille, montrée page 15).



2. Je verse environ 5 cm d'eau froide au fond de mon cuit-vapeur ou de ma casserole que je couvre d'un couvercle. Si j'utilise la marguerite, je vérifie que mes pommes de terre ne touchent pas l'eau.

3. Je mets ensuite la casserole ou le cuit-vapeur à chauffer.

épinards et petits pois me donneront une purée verte, céleris et navets une purée blanchâtre, les betteraves rouges ou les tomates une belle purée toute rose. A noter que les oignons apportent à toutes les purées une agréable touche "sucrée"!

Je peux conserver l'eau de cuisson des pommes de terre pour faire une soupe.



Lorsque l'eau bout, je baisse le feu et laisse cuire environ 10 minutes. Avant d'éteindre le gaz, je vérifie la cuisson en piquant les pommes de terre avec une fourchette.

Si la pomme de terre est encore un peu dure, j'attends quelques minutes de plus.

4. Je consomme mes pommes de terre vapeur accompagnées d'un petit morceau de beurre, d'une cuillerée de crème fraîche ou d'un filet d'huile d'olive que je verse ou dépose sur les pommes de terre lorsqu'elles sont encore chaudes. J'ajoute une pincée de sel et des aromates hachés (persil, basilic, thym, ciboulette, sarriette...).



Les pommes de terre cuites se conservent plusieurs jours au réfrigérateur. Une fois qu'elles ont refroidi, je les stocke dans un récipient bien fermé (un Tupperware® ou un récipient recouvert de film alimentaire).



La cuisson au four

1. Je place mes pommes de terre soit dans un plat allant au four, soit directement sur la plaque du four (bien propre).

Pour éviter qu'elles ne collent au fond du plat (ou sur la plaque) après la cuisson, à l'aide d'un pinceau de cuisine ou d'un morceau d'essuie-tout, j'huile le plat avant d'y déposer les pommes de terre.



2. Avant d'enfourner, je verse un petit filet d'huile sur le dessus de chaque pomme de terre. Avec le même pinceau ou avec mes doigts bien propres, je répartis ensuite l'huile sur toute leur surface.



Je peux aussi mettre un demi-verre d'eau dans le plat ou la plaque du four à la place de l'huile sur les pommes de terres, pour une cuisson légère et sans matière grasse.

3. J'allume le four à feu moyen (180°C) et je laisse cuire environ 45 minutes.



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule



Le gratin de pommes de terre

(ou Gratin Dauphinois)

1. Je découpe mes pommes de terre crues (lavées et épluchées) en fines lamelles. Si je désire ajouter quelques oignons ou une dent d'ail dans mon gratin, je les épluche puis les émince/hache finement.



2. J'huile le fond d'un plat à four.



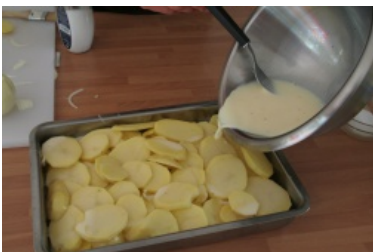
3. J'étale mes pommes de terre par couches successives dans le plat à four. Si j'ai choisi d'ajouter des oignons émincés ou de l'ail haché, je les répartis entre les couches de pommes de terre. Je fais attention à ne pas remplir mon plat à ras bord.



4. Dans un saladier, je verse 2 verres de lait, un œuf, du sel et du poivre. À l'aide d'un fouet ou d'une fourchette, je mélange énergiquement le tout.



5. Je verse la préparation obtenue sur les lamelles de pommes de terre.



6. J'ajoute du lait de façon à couvrir toutes les pommes de terre. J'allume le four à feu moyen (180°C) et je laisse cuire environ 1 heure.



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule



Les pommes de terre sautées

1. - Si j'utilise des pommes de terre crues, je les épluche puis les lave. Je les coupe ensuite en tranches, puis en lamelles, puis en tous petits dés de taille à peu près égale. Pour les faire sécher, je les place dans un torchon propre et sec que je ferme comme un sac puis malaxe quelques instants.

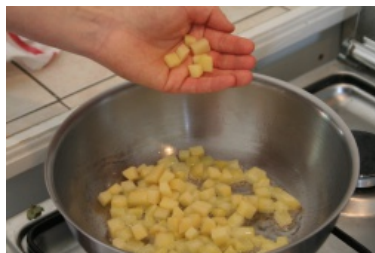


- Si j'utilise des pommes de terre déjà cuites : je peux les couper en plus gros morceaux et les faire cuire directement, sans les sécher.



2. Pour la cuisson, je verse un peu d'huile ou un morceau de beurre dans une poêle que je place ensuite sur le feu vif. Lorsque j'entends l'huile crépiter, c'est qu'elle est bien chaude.

Je baisse le feu et dépose délicatement mes morceaux de pommes de terre dans la poêle.



3. Les 5 premières minutes, je les laisse cuire sans remuer.

4. Ensuite, à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule en plastique, je les remue régulièrement, c'est-à-dire environ toutes les 5 minutes.



5. Lorsque les morceaux de pommes de terre ont pris une teinte dorée, j'ajoute une pincée de sel et une pincée de poivre.

Je remue une nouvelle fois puis baisse le feu au minimum. Je couvre la poêle avec un grand couvercle et laisse la cuisson continuer sur feu doux pendant encore 10 minutes.



Quelques minutes avant la fin de la cuisson, j'ajoute parfois un hachis d'ail, d'oignon et/ou de persil et un ou deux œufs battus à mes pommes de terre sautées. Je remue, repose le couvercle et laisse les pommes de terre finir de cuire 5 minutes à feu doux.

Avant d'éteindre le feu, je goûte. Si nécessaire, j'ajoute un peu de sel et laisse cuire encore quelques minutes.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule

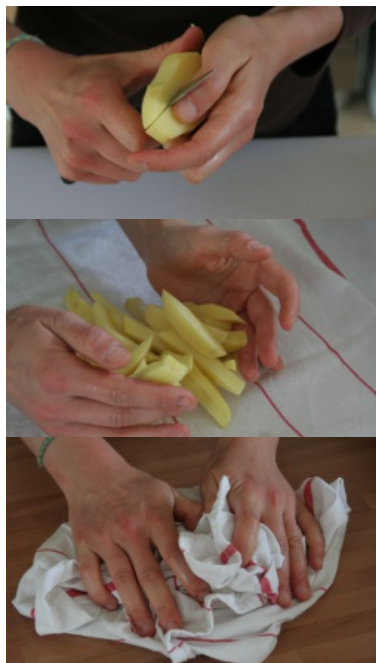




Les frites

Pour faire des frites, j'achète une huile adaptée à la friture (huile de tournesol, de colza ou toute autre huile dont l'étiquette indique qu'elle est adaptée à la friture ou « oléique »).

1. J'épluche, lave, puis prépare mes pommes de terre comme si j'allais les faire sauter : je les découpe soit en lamelles, soit en cubes et les sèche ensuite avec un torchon.



2. Dans une casserole (une friteuse est l'idéal), je verse une bonne quantité d'huile (c'est-à-dire au moins 3 cm). Je fais chauffer la casserole à feu vif.

Pour tester la température de l'huile, je dépose une frite dans l'huile. Si l'huile autour de la frite bout, cela signifie que l'huile est assez chaude. Sinon, je patiente encore un peu.

3. Quand l'huile est assez chaude, je place une première poignée de frites dans un panier en fer (je n'en mets pas trop afin d'être sûr que toutes mes frites seront dans l'huile).

Remarque : si je n'ai pas de panier, je peux jeter mes frites directement dans l'huile. Je les récupérerai à l'aide d'un écumoire (voir p.14) ou d'une spatule percée.

Attention : pas d'ustensiles en plastique ou en bois !



4. Je dépose ensuite le panier dans la casserole : l'huile chaude recouvre bien toutes les frites mais ne doit pas déborder!



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
sautées
frites

Le riz

La semoule

5. Je laisse frire sans remuer pendant une dizaine de minutes puis retire le panier du bain.

J'attends quelques minutes avant la seconde cuisson (les frites se cuisent toujours en deux fois). Pendant que j'attends, je laisse l'huile sur le feu.



6. Avant de les remettre dans l'huile, je secoue le panier pour que les frites se décollent les unes des autres. Je les remets ensuite dans l'huile très chaude environ 5 minutes.



7. Les frites prennent alors une jolie couleur dorée. Je les laisse plus ou moins brunir, selon mon goût.



8. Je retire le panier de l'huile chaude et j'éteins le gaz. Je place le panier au-dessus de la friteuse afin de laisser

l'huile s'égoutter (j'attends environ une minute).

9. Pour terminer, je place les frites dans un plat garni de papier absorbant ou de feuilles de papier essuie-tout.



10. Je sale et je poivre.



11. Je place un couvercle sur le plat pour garder les frites chaudes. Mes frites sont prêtes!

Les frites, c'est bon mais c'est assez gras ! Sachons donc les consommer avec modération.

Lorsque l'huile de la friteuse a refroidi,

je la récupère pour la réutiliser à un autre moment. Je la verse dans une bouteille en verre à l'aide d'un entonnoir dans lequel j'ai placé un filtre à café pour ôter les résidus brûlés.



Pour accommoder les restes : le hachis Parmentier

1. Je rassemble mes restes de viandes cuites : morceaux de bœuf, lapin, veau, poulet, saucisses, jambon, viande hachée. S'ils ne sont pas cuits, je les fais cuire, par exemple à la poêle, quelques minutes.

2. J'écrase quelques pommes de terre cuites à l'eau dans une assiette, comme pour la purée.



3. J'étale un peu d'huile au fond d'un plat à four.

4. Je répartis une première couche de purée dans le fond du plat.

5. J'étale ma viande cuite par dessus.



6. J'écrase de nouveau quelques pommes de terre cuites dans une assiette.

Je les dispose sur ma couche de viande.



7. Je verse un peu de lait sur le dessus. Je l'incorpore aux pommes de terre en touillant avec la fourchette.



Je place le plat au four environ 20 minutes à feu moyen (180°C).



Selon mes envies, je peux ajouter avec la viande des lamelles d'oignon, de l'ail écrasé ou quelques feuilles d'aromates (thym, sarriette, romarin, etc).

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

bouillies
à la vapeur
au four
frites
sautées

Le riz

La semoule





Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Le riz

Le riz est la céréale la plus consommée au monde. Il existe des centaines de variétés de riz différentes, aux grains plus ou moins longs et parfumés.

On appelle riz complet le riz dont les grains ont conservé leur peau. Les riz complets contiennent davantage de nutriments bons pour la santé que le riz blanc.

Toutefois, attention : les riz complets non biologiques contiendraient plus de pesticides (contenus dans leurs membranes) que les riz blancs non biologiques. Il en va de même pour le blé. Par prudence, j'achète donc autant que possible des pains et riz complets

issus de l'agriculture biologique.

Plus les grains de riz sont petits et blancs, plus mon riz sera gluant. Plus ils sont longs et colorés, plus mon riz sera ferme.

Il existe deux façons de cuire le riz : le riz bouilli ou le riz pilaf.

Si j'ai envie d'un riz à la consistance un peu gluante, je le cuis façon pilaf. La cuisson du riz pilaf consiste à faire d'abord revenir le riz, cru, avec un peu d'huile ou de beurre, avant de le faire cuire dans de l'eau ou du bouillon que l'on ajoute au fur et à mesure de la cuisson.

Si j'ai envie d'un riz aux grains fermes (qui ne collent pas), je le fais bouillir.



Le riz bouilli

1. Je dose environ un verre de cantine de riz (20 cl) pour 2 personnes.

Je verse trois verres d'eau ainsi que mon verre de riz dans une casserole avec une pincée de gros sel (il faut compter trois volumes d'eau pour un volume de riz. Pour 4 personnes, je verserai donc deux verres de riz et six verres d'eau...)



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz
bouilli

pilaf / créole

La semoule

2. Je place la casserole sur le feu. Lorsque l'eau bout, je baisse le feu et laisse cuire environ 10 minutes.

3. Avant d'éteindre le gaz, je goûte pour vérifier la cuisson. Quand mon riz est cuit, je le verse sans attendre dans une passoire pour le laisser s'égoutter.



4. - Si je désire le manger tout de suite, je verse mon riz égoutté et encore bien chaud dans un récipient (par exemple la casserole où il a cuit). J'ajoute éventuellement une petite noisette de beurre pour éviter qu'il ne colle, rectifie le sel, mélange et le sers immédiatement.

- Si je ne désire pas le manger immédiatement (je peux par exemple le garder pour préparer une salade froide), pour éviter qu'il ne se transforme en purée gluante, je verse mon riz encore chaud dans un récipient d'eau froide et je le laisse refroidir dans l'eau quelques minutes. Une fois qu'il a refroidi, je l'égoutte de nouveau dans la passoire.

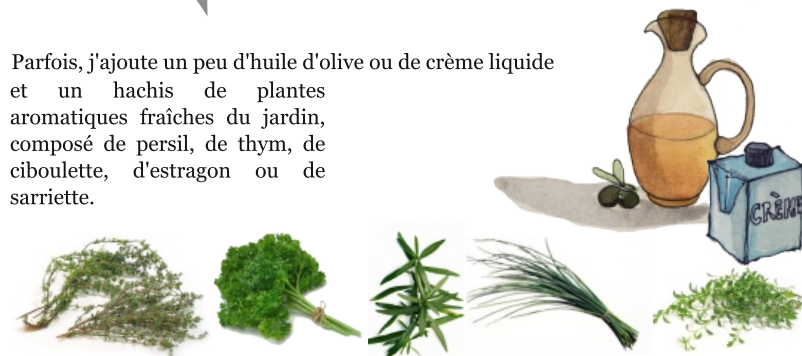
Le riz se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans un récipient bien fermé.

L'accompagnement du riz



J'accompagne souvent mon riz d'une purée de tomates, de courge ou de carottes (p.101), d'un reste de ratatouille (p.120) ou d'épinards cuits.

Parfois, j'ajoute un peu d'huile d'olive ou de crème liquide et un hachis de plantes aromatiques fraîches du jardin, composé de persil, de thym, de ciboulette, d'estragon ou de sarriette.





Pour faire un riz cantonnais, j'ajoute des petits pois, des morceaux d'œufs brouillés et quelques dés de jambon.

Je peux également mélanger à mon riz des dés de fromage, des haricots, des lentilles, des graines : tournesol, sésame, courge, ou encore des fruits secs : noix, amandes, cacahuètes ou pistaches concassées.



Le riz pilaf / créole



1. Dans une poêle, je fais frire un oignon coupé en fines lamelles.



(je compte un oignon pour deux personnes). Lorsque l'oignon devient transparent et un peu mou, je verse par-dessus l'équivalent d'un verre de riz pour deux personnes.



2. Je laisse dorer le riz mélangé aux oignons environ 3 minutes en remuant régulièrement.



3 minutes

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz
bouilli
pilaf / créole

La semoule

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz bouilli pilaf / créole

La semoule

3. Quand le riz est devenu légèrement transparent, j'ajoute 2 verres d'eau.



Parfois, à la place de l'eau, je verse du bouillon. Si je n'ai pas de bouillon fait maison, j'en prépare un rapidement en plongeant un cube de bouillon (légumes, volaille ou boeuf, au choix) dans un litre d'eau bouillante. Quand le cube est complètement dissout dans l'eau, mon bouillon est prêt.

4. Je verse une pincée de sel, une pincée de poivre et, selon mon envie, une pincée d'épices (curry ou curcuma par exemple), des aromates frais finement hachés (persil, coriandre, ciboulette...), quelques cuillerées de purée de tomates, ou un peu des trois !

5. Je laisse cuire environ 10 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois ou en plastique afin que le riz n'accroche pas le fond de la poêle.



6. En fin de cuisson (quand presque toute l'eau a été absorbée), j'ajoute parfois, selon mes envies et les restes de mon réfrigérateur, des tranches de chorizo, des crevettes, des morceaux de poulet rôti, des saucisses de Strasbourg cuites coupées en morceaux, des olives, des fruits secs (noix, amandes...), des restes de légumes cuits : courgettes, carottes, aubergines, chou-fleur, brocolis, choux, petits pois, haricots verts, légumes secs... J'obtiens ainsi une sorte de paella maison.



7. Lorsque quasiment toute l'eau s'est évaporée, je goûte pour vérifier que le riz est bien cuit. S'il est encore un peu dur, j'ajoute un peu d'eau, de préférence bien chaude. Je mélange de nouveau avec la cuillère en bois et poursuis la cuisson quelques minutes de plus.

Conserver le riz

Cuit, le riz ne se conserve que quelques jours, au réfrigérateur. Cru, une fois mon paquet de riz ouvert, je le verse dans un bocal en verre ou une boîte en plastique munie d'un couvercle. Il est ainsi à l'abri de l'humidité et des insectes.



L'art d'accommoder les restes : le riz en salade



Le riz cuit, à condition de ne pas être trop gluant, est la base parfaite pour préparer une salade. Je verse l'équivalent d'un bol de riz (refroidi) dans un saladier puis y ajoute à peu près le même volume de légumes coupés en morceaux ou râpés : concombre, tomate, céleri, carotte, betterave, laitue, oignon blanc... J'ajoute éventuellement, au choix, des morceaux de viande ou de poisson cuits, des œufs durs, des légumes secs cuits, des dés de fromage. Je verse quelques cuillères de vinaigrette sur le tout (voir chapitre crudités p.99). Je parsème éventuellement d'herbes fraîches. Je mélange. Ma salade est prête !

Exemple : La salade niçoise

J'ajoute parfois à ma salade des restes de poisson cuits à la vapeur puis émiettés, des miettes de sardines ou de thon en boîtes, quelques olives dénoyautées et un œuf dur coupé en quartier, ainsi que des haricots verts (frais ou en boîte). Ma salade de riz devient alors une salade « niçoise ».



La cuisson à l'inertie !

Comme pour la cuisson de la pomme de terre, je peux cuire mon riz tout en économisant le gaz !

Pour cela :

1. Je verse le riz dans l'eau froide puis je mets la casserole sur le feu.
2. Quand l'eau bout, j'attends deux ou trois minutes puis j'éteins le gaz et laisse le riz poursuivre sa cuisson sur la plaque encore chaude.

3. Je couvre la casserole avec un couvercle.

4. Au bout d'1/4 d'heure, je vérifie la cuisson du riz. Lorsque le grain est tendre sous la dent, c'est qu'il est prêt pour l'égouttage et la dégustation.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz bouilli
pilaf / créole

La semoule





La semoule

Grosso modo, la semoule est constituée de farine de blé ou de maïs. Elle peut être plus ou moins fine. C'est pourquoi on trouve deux types de semoules : la semoule à grains moyens et celle à grains fins.

Avec la semoule à grains moyens, je prépare des couscous ou des salades taboulés.

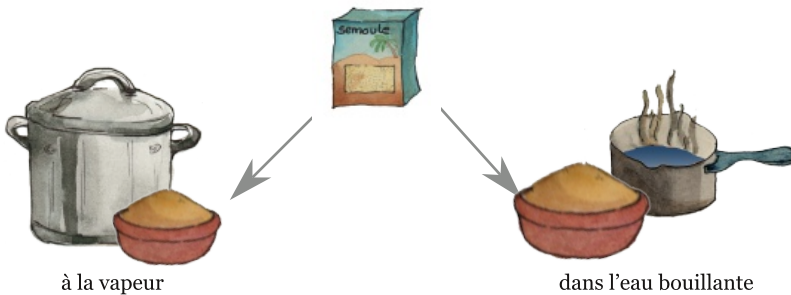


La semoule de maïs sert à préparer de la polenta (galettes ou cubes de semoule de maïs, voir p.76).



Avec la semoule fine de blé, je confectionne mes desserts : semoule au lait, gâteau de semoule...

Pour préparer de la semoule nature (semoule à couscous), j'ai le choix entre deux modes de cuisson :



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

à la vapeur
à l'eau bouillante



La cuisson à la vapeur ou cuisson traditionnelle

1. Je verse de la semoule dans un saladier (environ un verre de semoule pour 2 à 3 personnes).



2. J'ajoute un peu d'huile (1 à 2 cuillères à soupe par verre de semoule) et du sel. Je mélange.



3. J'ajoute dans le saladier autant de verres d'eau froide que de semoule.



4. Je laisse gonfler la semoule une dizaine de minutes.



5. Je verse la semoule gonflée dans la partie haute du couscoussier ou cuit-vapeur. À défaut, je me sers simplement d'une passoire en fer, d'une marguerite ou du panier de ma cocotte minute.



6. Je verse de l'eau dans la casserole et je la porte à ébullition.

7. Lorsqu'elle bout, je baisse le feu. Je pose la passoire remplie de semoule sur la casserole d'eau bouillante.

De temps en temps, je soulève le couvercle et mélange la semoule avec

une fourchette pour la rendre souple et légère.



15 minutes

8. Au bout d'un quart d'heure, je goûte. Si nécessaire, je laisse cuire la semoule encore quelques minutes. Sinon, j'ajoute sel et poivre, éventuellement une cuillère à soupe d'huile (d'olive de préférence) ou une noix de beurre. Je mélange à la fourchette. Ma semoule est prête.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

à la vapeur
à l'eau bouillante

La cuisson dans l'eau bouillante

1. Comme pour la cuisson à la vapeur, je prépare un mélange avec de la semoule, un peu d'huile et du sel (mêmes proportions et mêmes étapes 1, 2, 3 que précédemment).

2. J'ajoute dans mon saladier le même volume d'eau bouillante que de volume de semoule que je souhaite cuisiner.

3. Je place un couvercle sur le saladier et laisse gonfler la semoule quelques minutes, le temps qu'elle absorbe toute l'eau bouillante.



4. Le petit plus : pour une semoule encore plus tendre, je place le saladier au micro-ondes 3 minutes environ.



5 . J'ajoute un peu de beurre ou de l'huile d'olive.

6. Je mélange la semoule avec une fourchette pour la décompacter et la rendre moelleuse.



Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule



L'accompagnement de la semoule

La semoule se consomme avec des légumes cuits à l'eau (voir la partie consacrée aux légumes) ou un bouillon. Un reste de pot au feu fait très bien l'affaire. Si j'ajoute du poulet grillé ou des merguez, j'obtiens un couscous « du dimanche ».



Les légumes du jardin sont tous les bienvenus : courgette, tomate, aubergine, mais aussi potiron, chou, carotte et même betterave. Je peux les faire bouillir dans la casserole du couscoussier (partie basse).



Les meilleures sauces pour accompagner la semoule sont les sauces à base de légumes, sauce tomate, sauce au potiron ou à la citrouille, purée de carottes ou d'épinards.



La semoule cuite peut se conserver plusieurs jours dans une boîte hermétique, dans le bas du réfrigérateur.



L'art d'accommoder les restes : le taboulé

Avec un reste de semoule cuite, je prépare une salade ou « taboulé ». Cette salade doit reposer quelques heures, je la prépare donc en avance : la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir.

1. Selon les légumes dont je dispose, j'ajoute à ma semoule quelques quartiers de tomates crues, de fines tranches de concombre, des lamelles d'oignon blanc et de poivron, des morceaux de céleri branche (céleri à côtes) ou de haricots verts cuits.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule

2. Je verse environ 3 à 4 cuillères de jus de citron par saladier.

3. Le petit plus est d'ajouter du persil finement hâché et quelques jeunes feuilles de menthe, découpées en lamelles.



4. Je mélange dans le saladier les différents ingrédients.

5. Je laisse le saladier au minimum 2 heures (dans l'idéal, plus de 6h) dans le réfrigérateur pour que la semoule absorbe le jus de citron et se parfume au contact des légumes, de la menthe et du persil.

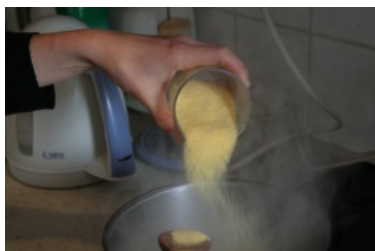
La semoule de maïs : la polenta

Avec la polenta, je prépare une sorte de galette épaisse à déguster avec une sauce de légumes ou la sauce d'un plat de viande.



Pour ce faire, j'utilise 3 volumes d'eau pour un volume de semoule de maïs. Je compte environ 50 grammes (2 beaux verres de cantine) de semoule de maïs par personne.

1. Je verse la polenta en fine pluie dans l'eau bouillante et je remue pendant une minute.



2. Je sale.

3. Je place ensuite la préparation encore chaude dans un plat. L'épaisseur doit atteindre 1 à 2 cm. J'égalise la surface pour la rendre la plus lisse possible et je laisse refroidir la préparation.



4. Je peux la conserver ainsi plusieurs jours au réfrigérateur.



5. Une fois la polenta refroidie, à l'aide d'un couteau ou d'un verre, je la découpe pour obtenir des galettes (carrées ou rondes), ou des dés.



6. Je les fais revenir quelques minutes dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile.



À noter : les galettes de polenta sont très consistantes. Une galette de 5 à 8 cm de côté, épaisse de 1 cm suffit pour un adulte.



Des desserts simples à la semoule

1. Je prépare des flancs avec de la semoule fine de blé. Je verse dans une casserole 8 grosses cuillères à soupe de semoule fine, 8 cuillères à soupe de sucre ou de miel. J'ajoute un litre de lait.



2. Je mélange et je fais chauffer sur feu moyen quelques minutes en remuant. Quand mon mélange a épaissi, j'éteins le feu.

Je casse un œuf que j'ajoute à ma préparation puis je mélange à nouveau.



3. Je dépose au fond de petits bols, selon mon envie, de la confiture, des fruits coupés, du caramel... J'y verse ensuite ma préparation de semoule cuite dans le lait par dessus et je laisse refroidir.



Mes petits flancs se conservent au maximum 3 jours au réfrigérateur.

Riche en énergie

La farine et ses garnitures

La pomme de terre (et les tubercules)

Le riz

La semoule





**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les fruits crus
Les fruits cuits

Les crudités





Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

Les fruits

Riches en fibres, en vitamines et en minéraux, les fruits sont essentiels pour se maintenir en bonne santé. Quelle que soit la manière dont je les consomme, j'essaie de privilégier autant que possible les fruits de saison disponibles dans ma région (voir tableau ci-dessous). J'essaie aussi de diversifier les fruits et leurs méthodes de préparation, ne serait-ce que pour varier les plaisirs... En hiver, à part les pommes, les poires et parfois les kiwis produits localement. Je dispose de peu de choix. Les fruits plus lointains tels que les bananes ou les oranges peuvent, dans ce cas, être un recours.

Des fruits différents à chaque saison

Hiver	Printemps	Eté	Automne
Oranges, mandarines, clémentines, kiwis, pommes, poires ...	Fraises, framboises, cerises, abricots, citrons...	Fraises, framboises, cerises, mûres, cassis, pêches, prunes, abricots, nectarines, pommes, poires, melons...	Raisins, pommes, poires, figues...
			



Les fruits crus


À consommer frais et entiers

Cueillir un fruit mûr dans l'arbre et croquer dedans reste la manière la plus simple, et parfois la meilleure, de le déguster. Sur le marché, je prête une attention toute particulière à la provenance, à la saisonnalité et à la fraîcheur des fruits que je souhaite acheter. Si je ne suis pas certain qu'ils sont issus de l'agriculture biologique, je

prends la précaution d'ôter leur peau avant de les consommer. L'épluchage permet en effet d'éliminer la plus grande partie des traces de pesticides présentes dans le fruit, même si la chair en contient toujours un peu.

Préparer une salade de fruits


Les salades de fruits se déclinent de mille et une manières, en fonction des produits de saison disponibles et au gré de mon envie.

-  Une salade d'hiver composée de mandarines, de kiwis et de pommes




-  Une salade de printemps constituée d'abricots et de cerises



-  Une salade d'automne composée de raisins, de poires et de noix



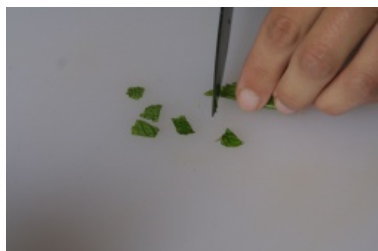
-  Une salade d'été composée de melons et de fruits rouges (framboises, fraises, cerises, mûres...)



Certains saupoudrent leurs fruits de sucre en poudre ou de miel liquide. Bien souvent, ce n'est pas indispensable. Un peu de jus d'orange ou de citron constitue aussi de savoureux assaisonnements.



Je peux également ajouter des aromates (menthe, basilic...),



des épices (cannelle, muscade, lavande, gingembre...), des fruits secs (noix, noisettes, amandes...) ou séchés (abricots, dattes, figes...).



Pour donner à ma salade de fruits un côté croquant, je peux aussi saupoudrer sur le dessus, juste avant de servir, des morceaux de gâteaux secs émiettés.



**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les fruits crus

Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les fruits crus

Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons



Préparer des boissons

Les jus de fruits et les smoothies sont particulièrement appréciés des enfants. Comme les salades de fruits, ils peuvent se décliner en mille et une saveurs : jus d'orange, de poire, de pomme, de kiwi, de fraise, de pêche, d'abricot, de banane... ou d'un mélange de ces fruits!



Pour réaliser des jus de fruits, je me sers d'un mixeur ou d'un robot. Je lave, épluche puis découpe mes fruits en morceaux avant de les mixer. Pour donner de la consistance à mes jus, j'ajoute parfois une banane.

Les smoothies sont des boissons à base de jus de fruits (frais, congelés ou en

conserves) auxquelles j'ajoute divers ingrédients : de la glace pilée, des herbes aromatiques, du lait, du yaourt, du thé vert ou encore du miel. Leur texture est originale car ils sont plus épais que les jus mais plus liquides que les compotes.



Jus de framboises / nectarines / pommes

Pour 2 grands verres :

- 1 verre de fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles...)
- 2 nectarines
- 2 verres de jus de pomme

1. Je lave puis j'équeute les fraises ou les framboises. Je lave puis pèle les nectarines. Je les dénoyaute puis les coupe en morceaux.

2. Je mets fraises (ou framboises), morceaux de nectarine et jus de pomme dans le bol de mon mixeur.



3. Je mixe jusqu'à l'obtention d'un jus homogène. Je goûte.

4. Au besoin j'ajoute un peu de jus de pomme.



5. Je réserve mon jus au frais jusqu'au moment de servir.



Smoothie kiwi-banane

Pour 2 grands verres :

- 1 banane
- 1 kiwi
- 1 yaourt
- 1 orange (ou mandarine, nectarine, pêche)

1. J'épluche la banane et le kiwi et les coupe en morceaux.



2. Je presse l'orange.

3. Je mets les morceaux de fruits, le jus d'orange et le yaourt dans le récipient de mon mixeur.



Tournez svp >>

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les fruits crus
Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons

Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres

Les fruits

Les fruits crus

Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons



4. Je mixe. Je goûte et rajoute du sucre ou du miel si nécessaire.



5. Je sers aussitôt ou je conserve mon smoothie au frais en attendant de servir.



Les fruits cuits



En compote

Je prépare souvent de la compote de pommes car c'est un fruit bon marché disponible quasiment toute l'année, mais on peut aussi cuisiner des compotes de poires, d'abricots, de rhubarbe, de pêches, de bananes, de fraises, etc... ou de mélange de plusieurs fruits.

Je peux consommer ma compote nature, la servir en accompagnement d'un fromage blanc ou bien encore l'utiliser pour garnir le fond d'une tarte sucrée.

Mes compotes se conservent 3 ou 4 jours au réfrigérateur ou plusieurs semaines au congélateur dans des récipients bien fermés (boîtes hermétiques ou petits bocaux pour les portions individuelles).

Pour réaliser une compote,

1. Je sélectionne des fruits de saison, les épluche et les découpe en retirant cœur et pépins.
2. Je les mets dans une casserole avec quelques cuillères à soupe d'eau (pour éviter que le fond ne colle pendant les premières minutes. Ensuite, les fruits cuiront dans leur jus).
3. Je couvre ma casserole et laisse cuire à feu doux.
4. Je mélange régulièrement et vérifie que le fond de ma casserole ne colle pas.
5. Au besoin, je rajoute de l'eau, mais en petite quantité.
6. Je laisse cuire à feu très doux jusqu'à obtenir la texture de compote qui me plaît (avec ou sans morceau).
7. Je goûte. Si la compote est trop acide à mon goût, j'ajoute quelques cuillères à soupe de sucre, de miel ou de confiture. Si elle est trop sucrée, j'ajoute un peu de jus de citron.



La compote de pommes

1. Je choisis quelques pommes que j'épluche et que je partage en quatre. Je retire le cœur et les pépins puis les découpe en petits morceaux de taille régulière.



2. Je mets les morceaux de pommes dans une casserole.

3. J'ajoute du sucre (l'équivalent de 2 ou 3 cuillères à soupe pour 10 pommes) et de l'eau (environ un petit verre d'eau pour 10 pommes). J'ajoute du sucre vanillé si j'en ai (l'équivalent d'une cuillère à café pour 10 pommes).



4. Je couvre ma casserole et laisse cuire à feu doux une vingtaine de minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que les pommes deviennent tendres. Au besoin, j'ajoute un peu d'eau.



5. Pour varier les plaisirs, j'ajoute parfois de la cannelle, du miel ou encore de la confiture !

**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les fruits crus
Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

En confitures

Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres

Les fruits

Les fruits crus

Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

Cuire mes fruits avec du sucre pour préparer des confitures permet de les conserver longtemps.

Pour faire des confitures il me faut une grande casserole (un faitout, une marmite...), une cuillère ou spatule en bois, des pots en verre (bocaux de sauce, miel, confiture... vides), une louche, du sucre (en poudre ou en morceaux), des fruits bien mûrs de saison, éventuellement du citron et des épices.



1. Je stérilise les pots en verre destinés à accueillir mes confitures (voir "la stérilisation des bocaux" p.89)

2. La veille de la cuisson de mes confitures, je sélectionne des fruits de saison, les épluche et les découpe en retirant cœur et pépins.



3 J'ajoute à mes fruits entre la moitié et l'équivalent de leur poids en sucre en poudre (ex : avec des fruits déjà très sucrés ou pour obtenir une confiture pas trop sucrée, je compte 500g de sucre pour 1 kg de fruits). Avec des

fruits peu sucrés ou pour obtenir une confiture bien sucrée, je compte 1 kg de sucre pour 1 kg de fruits (voir tableau quantité p.88).



4. Je mélange le tout et laisse macérer quelques heures.



5. Je verse ensuite le mélange dans une casserole que je laisse chauffer à feu vif, en remuant de temps en temps.



6. Une fois l'ébullition atteinte, je baisse le feu et remue sans m'arrêter le temps nécessaire à la cuisson (voir tableau p.88).



Le temps de cuisson des confitures varie beaucoup selon la proportion d'eau, de sucre, de pectine (gélifiant naturel) contenue dans les fruits (de 5 à 45 minutes, voir tableau d'estimation des temps de cuisson p.88).

7. Pour savoir quand ma confiture est prête, je dépose une goutte de confiture dans un verre d'eau froide : si elle ne se dissout pas dans l'eau, cela signifie que ma confiture est prête, sinon je laisse cuire encore 1 ou 2 minutes.



8. Je verse ensuite la confiture chaude dans mes pots en verre bien propres. Je les referme puis les retourne immédiatement. C'est la deuxième stérilisation. J'attends quelques heures que les pots refroidissent avant de les remettre à l'endroit.



9. Je n'oublie pas de les étiqueter en indiquant la date de fabrication et les fruits utilisés. Par la suite, mes pots de confitures doivent être conservés dans un endroit sec, aéré et à l'abri de la lumière.

A noter :

Il existe des sucres spéciaux pour confitures qui réduisent les temps de cuisson et la quantité de sucre à utiliser pour des confitures plus légères. Rayon sucre des magasins.

**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les fruits crus
Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

Les fruits

Les fruits crus

Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons



Confitures de fruits faciles à réaliser

Fruits	Quantité pour 1 kilo de fruit	Temps de cuisson	Conseils
Fraises	650 g de sucre	10 min	Macération dans le sucre la veille conseillée. Oter régulièrement l'écume qui se forme à la surface de l'eau à l'aide d'une écumoire.
Abricots Mirabelles Quetsches Reines-claude	800 g de sucre	20 min	Macération conseillée. Idée recette : - abricots/amandes : ajouter 100 g d'amandes effilées en fin de cuisson.
Cerises	850 g de sucre et 1 verre d'eau	30 min	Macération facultative.
Figues (fraîches)	500 g de sucre 2 verres d'eau	30 min	Macération facultative (si je les ai fait macérer, l'ajout d'eau en début de cuisson n'est plus nécessaire). Ajouter une cuillère à café de vanille en poudre ou une gousse de vanille en début de cuisson.
Framboises	800 g de sucre 1 citron	10 min	Macération facultative.
Pastèques Melons	750 g de sucre 2 citrons	1h	Macération conseillée (couper melons et pastèques en petits morceaux puis les épépiner avant de les mettre à macérer). Ajouter le jus des deux citrons en début de cuisson.
Pêches	750 g de sucre	50 min	Macération conseillée (sinon ajouter un verre d'eau en début de cuisson). Ajouter une gousse de vanille ou une cuillère à café de vanille en poudre en début de cuisson.
Rhubarbe (épluchée)	750 g de sucre	35 à 45 min	Macération vivement conseillée (éplucher et couper la rhubarbe en petits morceaux avant de la mettre à macérer). Au moment de la préparation, faire d'abord cuire le jus de macération 10 minutes avant d'ajouter les morceaux de rhubarbe.

La stérilisation des pots en verre/bocaux à confiture

1. Pour les stériliser (débarrasser de tout microbe), je plonge mes pots en verre (ouverts) et leurs couvercles dans une grande marmite d'eau. Ils doivent être entièrement couverts et remplis.



2. Quand l'eau bout, j'attends 5 minutes puis j'éteins le feu. Je récupère mes bocaux à l'aide d'une fourchette.



3. Je les mets à sécher à l'envers sur un torchon propre ou un essuie-tout.



4. Quand leur envers est sec, je les retourne pour faire sécher l'intérieur. Quand ils sont bien secs, j'y verse ma confiture chaude et les referme. Je les retourne. J'attends qu'ils aient refroidi pour les remettre à l'endroit.



SOS Confitures

- Si ma confiture est trop liquide, c'est qu'elle n'a pas assez cuit. Je la fais recuire en ajoutant si possible 1 ou 2 cuillères à soupe de gelée de pomme ou de groseille.
- Si ma confiture cristallise (des petits morceaux durs se forment), c'est que je l'ai trop cuite (et trop d'eau s'est évaporée), ou que j'ai ajouté trop de sucre. Deux solutions : si j'ai le temps, je la fais recuire quelques minutes avec un jus de citron. Sinon, à l'ouverture du pot,

j'ajoute un peu d'eau bouillante, remue ma confiture pour répartir le sirop, et la consomme rapidement.

- Si ma confiture moisit, c'est qu'elle est conservée dans un lieu trop humide. J'enlève tout le mois et je la consomme très rapidement.

• Si ma confiture fermente (des petites bulles de gaz se forment) et qu'elle déborde, c'est qu'elle n'a pas assez cuit ou que mes pots étaient mal lavés. **Elle est inconsommable, je la jette immédiatement.**

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les fruits crus

Les fruits cuits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons





**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

Les crudités

Je profite de mon potager pour faire le plein de produits frais, riches en saveurs et en vitamines. C'est lorsqu'ils sont consommés crus que les légumes et les fruits révèlent le mieux toute la diversité de leur goût et de leur couleur. Une seule bouchée me suffit pour apprécier la qualité de mes légumes du jardin, qui sont en général bien meilleurs que les légumes de supermarché.

Pour préparer des crudités, je choisis des légumes feuilles (laitues, épinards, mâche, choux...), et/ou d'autres légumes, à découper ou à râper.

Pour les crudités : choisir les bons légumes

De nombreux légumes peuvent être dégustés crus : entiers, sous forme de bâtonnets, découpés en rondelles, en dés, ou encore râpés (voir tableau p.94). Les plus connus sont la laitue, la carotte, la tomate ou le concombre, mais le chou-rave, la courgette, le poivron, la betterave, les radis noirs ou roses, sont également excellents.

Je cueille mes légumes à peine arrivés à maturité, lorsqu'ils sont encore

tendres. Les carottes ne sont pas plus grosses que le pouce. Les betteraves ou les choux-raves ne dépassent pas la taille d'une balle de tennis. Je préfère les courgettes dont les fleurs à peine fanées s'accrochent encore au fruit. La chair de mes légumes est alors encore ferme, sans fibre. Les légumes que je n'ai pas sélectionnés iront se faire cuire en soupe.



Pour les préparer, deux mots d'ordre : rapidité et propreté

Exposés à l'air, les arômes et les vitamines des végétaux se détériorent rapidement. L'idéal est de cueillir le matin les légumes et les fruits que je souhaite consommer à midi. Avant toute chose, je lave soigneusement mes légumes. Rien de plus désagréable qu'une bouchée gâchée par un reste de terre oubliée ! Certains légumes, à

condition d'avoir été cultivés de manière biologique, ne nécessitent pas d'être épluchés (par exemple la courgette, le poivron, la tomate...). En effet, les pesticides et autres substances chimiques dangereuses pour la santé s'accumulent surtout sur la « peau » des légumes.



Les salades à base de légumes feuilles

Je prépare le plus souvent mes salades vertes à base de laitues traditionnelles (pommée, batavia ou romaine) ou chicorées (frisée ou scarole).

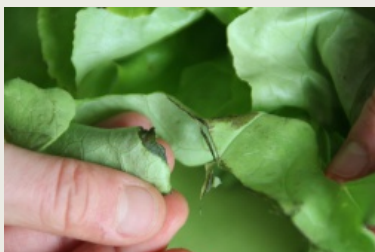
Pour rendre plus original mon saladier, j'y ajoute parfois d'autres légumes à petites feuilles : le cresson, la roquette,

l'oseille, les pousses d'épinard, la mâche, le pourpier...

Ces « petites salades » se dégustent le plus souvent en mélange. Leur saveur prononcée, leur texture variée et leur aspect original réveillent l'envie de savourer de la verdure à chaque repas.

Préparer les légumes feuilles

1. J'effeuille mes salades en éliminant sans pitié les feuilles abîmées. Elles sont très désagréables sous la dent.



2. Je remplis mon évier (ou une bassine) d'eau froide et j'y fais tremper les feuilles. Je les brasse (je mélange en remuant énergiquement) plusieurs fois. Si l'eau devient trop sale, je renouvelle l'opération avec une eau propre.

Astuce : j'utilise l'eau de lavage des salades pour arroser les plantes.



3. Une fois qu'elles sont bien propres, je secoue les feuilles de salade au-dessus de l'évier et je les place dans une essoreuse ou un torchon propre.

4. J'essore la salade à l'aide de mon essoreuse ou encore en secouant énergiquement le torchon maintenu comme un sac.



5. Je dispose mon mélange de feuilles dans un saladier. Pour la conserver quelques jours, je place le reste de la salade nettoyée dans un sac en plastique que je range dans un bac du réfrigérateur.

L'assaisonnement des salades

Dégustées nature, les laitues n'ont guère de goût et les scaroles ou les frisées sont même légèrement amères. Heureusement, l'assaisonnement est là pour relever et corriger leur saveur. (voir p.98)



Accompagner mes salades vertes

Je peux aussi ajouter à ma salade verte d'autres ingrédients en petites quantités. J'essaie d'être créatif pour faire de ma salade verte un plat original et changeant.

Les enfants apprécient beaucoup les ajouts de croûtons de pain (voir chapitre soupe " préparer des croûtons " p.113).

Les graines et les fruits secs apportent également une petite touche craquante et rigolote. Je les déniche facilement dans les épiceries biologiques. Il s'agit des graines de sésame, de lin, de courge ou de tournesol (décortiquées). J'utilise aussi parfois des noix, des noisettes, des amandes ou des cacahuètes que je pile grossièrement.



Pour faire une salade dite « paysanne », j'ajoute des restes de saucisses grillées coupées en rondelles ou simplement quelques dés de lard grillés.



J'obtiens une salade lyonnaise si j'ajoute une gousse d'échalote hachée et un œuf mollet (œuf cuit à l'eau bouillante environ 5 minutes, de manière à ce que le blanc soit cuit et le jaune épais mais non coulant, c'est à dire entre l'œuf à la coque et l'œuf dur).

Quelques olives noires et un peu d'origan ciselé, elle est provençale !

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons



Les crudités râpées ou découpées

Une belle assiette de crudités demande simplement un peu d'imagination et, surtout, de faire selon ses goûts.

En rondelles ou en lamelles ? Râpés ou en dés ? Voici ce qui est conseillé de faire selon le légume à préparer.

	Rondelles	Dés	Lamelles	Râpe grossière	Râpe fine	Autres usages Possibles en salade
Avocat		✓				
Betterave rouge					✓	cuite : en dés
Carotte				✓	✓	cuite : en rondelles, dés ou batonnets
Céleri branche	✓					
Céleri rave	✓			✓	✓	
Champignon de Paris	✓	✓	✓			cru ou cuit : entier
Chou-fleur				✓	✓	cuit : en bouquet
Chou blanc-Chou rouge			✓	✓	✓	
Chou chinois			✓	✓		
Chou-rave				✓	✓	
Concombre	✓	✓				
Courgette				✓	✓	cuite : en rondelles, dés ou lamelles
Endive			✓			
Epinard			✓			
Fenouil				✓	✓	
Navet				✓	✓	cuit : en rondelles ou dés
Oignon doux			✓			petits oignons confits
Poivron pelé			✓			cuit ou confit : en lamelles
Radis rose et radis noir	✓	✓				
Tomate	✓					confites ou sèches

La carotte, grâce à sa texture ferme sans être rêche et sa saveur sucrée, est la base idéale d'une salade de légumes râpés. Je compte 2 carottes par personne si ma salade se compose exclusivement de carottes, une seule si j'y ajoute d'autres légumes.



Je peux par exemple ajouter une betterave crue, un radis noir ou une boule de chou-rave (pour 2 à 3 personnes) ou encore des morceaux de pommes.



Si mes convives n'ont pas l'habitude de manger certains de ces légumes, je prends soin de ne pas en mettre trop. Leur palais a besoin de temps pour s'habituer aux nouvelles saveurs. Je veux que ma salade les surprenne sans les brusquer dans leur découverte de nouveaux goûts.

Les aromates (ingrédients qui donnent du goût aux aliments tels que les herbes, les épices, les oignons, échalotes...) frais sont également précieux pour mettre en valeur mes légumes.

L'échalote, l'oignon blanc ou la ciboule donnent du piquant à mes carottes.



L'estragon, à la saveur anisée, se marie à merveille avec la fraîcheur du concombre ou le sucré de la tomate.



Le persil plat ajoute une petite pointe printanière à toutes les salades. Pour qu'elles dégagent un maximum de saveur, je cisele ou émince le plus finement possible ces aromates. Pour les fines herbes, je les mets dans un verre puis, à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine bien propres, je les cisaille jusqu'à obtenir des brins les plus fins possibles.

Rien n'est plus triste pour les papilles qu'une feuille de persil uniquement présente en guise de décoration.

Certains légumes cuits à la vapeur ou bouillis puis mis à refroidir au frigo quelques heures peuvent également enrichir mes salades de légumes : artichaut, asperge, betterave, brocoli, carottes, céleri rave, chou de Bruxelles, chou fleur, chou rave, haricot vert, navet, blanc de poireau, pomme de terre, patate douce, poivron, topinambour...(voir chapitre légumes cuits p.101 et tableau "le découpage des crudités" ci-contre, colonne "autres usages en salade")

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons



**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

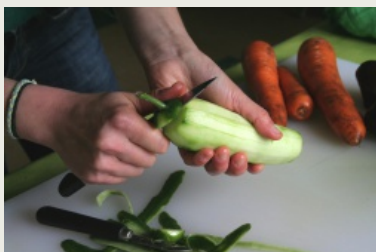


Préparer les légumes en quelques gestes.

1. Dans une bassine d'eau froide, je lave et je gratte les légumes avec une brosse.



2. J'épluche les légumes dont je ne suis pas certain qu'ils aient été cultivés biologiquement.



3. Je râpe ou découpe sans attendre les légumes dont j'ai besoin. Inutile d'en couper d'avance car une fois

découpées, les crudités se conservent mal, même au réfrigérateur.

Plus je râpe ou découpe finement mes légumes, mieux ils seront appréciés par les gens qui n'ont pas l'habitude d'en manger.



Je découpe mes betteraves cuites en dés, mes concombres en rondelles, je râpe carottes et céleris... (voir tableau "le découpage des crudités" p.94)

4. Pour éviter que mes légumes s'oxydent, j'assaisonne sans attendre ma salade. Une fois épluchés et découpés, les légumes deviennent rapidement grisâtres et perdent de leur saveur : c'est l'oxydation. La vinaigrette freine ce phénomène naturel.



Le petit plus pour la planète, le porte-monnaie et l'assiette :

J'utilise des légumes et des fruits de saison car :

- Ils coûtent moins chers.
- Il y a peu de chance qu'ils aient subi des traitements visant à les forcer à pousser plus vite.
- Il est plus probable qu'ils aient été cultivés près de chez moi. Les légumes produits localement sont plus économes en énergie : les distances qu'ils parcourent jusqu'aux lieux de vente sont moindres.

**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

Assaisonner une salade

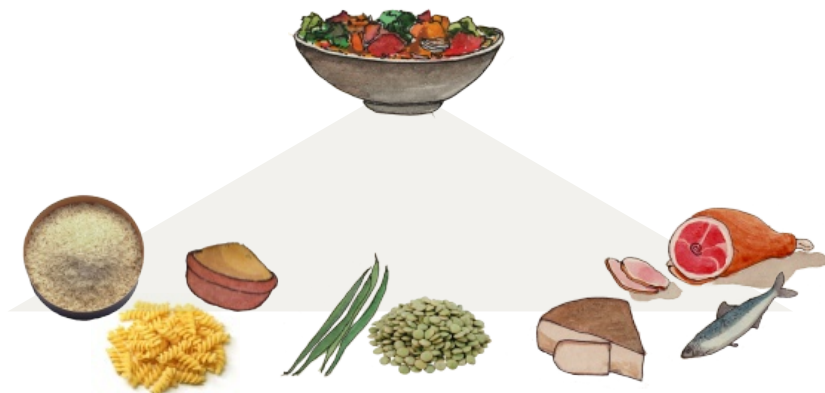
Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons



Qu'il s'agisse de salade verte, d'un mélange de crudités ou d'une salade composée (comportant également d'autres aliments tels que du riz, des pâtes, de la semoule, des légumes secs, des morceaux de fromage, de viande ou de poisson), j'essaie de varier mes assaisonnements pour ne jamais ennuyer le palais.

Un assaisonnement à salade se compose généralement d'un ingrédient acide, vinaigre ou jus de citron, et d'un peu d'huile (que je peux remplacer par de la crème liquide ou du yaourt).



Le bon dosage des sauces s'acquiert avec l'expérience. Le grand secret de leur réussite est d'avoir la main légère. Pour une salade de quatre personnes, je commence toujours par les proportions de base suivantes : deux cuillères à soupe de vinaigre ou de jus

de citron pour le double d'huile (4 cuillères). Je mélange, goûte et rajoute un peu de vinaigre ou d'huile si nécessaire.

Je peux assaisonner mes salades avec différents types d'huile et de vinaigre. Je les choisis en fonction des légumes, de ce que j'ai dans mes placards, et de mes envies.

Tous les mélanges sont permis. Pour varier les plaisirs, je teste régulièrement de nouveaux mariages. J'utilise, selon mes envies, du vinaigre de cidre, du vinaigre balsamique, du vinaigre de vin... En matière d'huile, j'alterne entre huile d'olive, huile de tournesol, huile de colza, ou encore huile de sésame ou de noix (plus chères mais très fortes en goût. J'en mets donc moins ou les mélange à une huile "neutre", c'est à dire à la saveur peu prononcée).

Attention : l'huile de noix se conserve au frigo !

Pour les carottes, il m'arrive d'utiliser du jus d'orange. Je choisis des oranges au goût un peu acide comme la sanguine en début de saison.



Quelques sauces originales pour égayer un saladier moyen

La crème citronnée

Je mélange :

- cinq cuillères à soupe de crème fraîche liquide ou de yaourt,
- deux cuillères de jus de citron
- une cuillère d'estragon finement ciselé.

Cette sauce se marie bien avec la douceur des laitues pommées ou de la mâche.

La moutardée lyonnaise

- Je dépose au fond du saladier une cuillère bombée de moutarde de Dijon et quatre d'huile d'olive.
- Je sale, poivre, puis je touille ma vinaigrette à la fourchette.
- J'ajoute ma salade dans le saladier. Je mélange en appuyant les feuilles sur le fond du saladier.

La vinaigrette moutardée se marie bien avec une bonne batavia craquante.

La vinaigrette allégée

Je mélange :

- une cuillère à soupe de maïzena (farine de maïs très fine),
- une cuillère à soupe de moutarde,
- une cuillère à soupe de jus de citron,
- une cuillère à soupe de vinaigre,
- une pincée de sel et de poivre.

Astuce : je prépare de la vinaigrette pour plusieurs jours



1. Je remplis d'un tiers de vinaigre et de deux tiers d'huile un pot en verre muni d'un couvercle (exemple : un bocal).



2. J'ajoute une pincée de sel, une pincée de poivre, et une cuillère à soupe de fines herbes hachées (persil, ciboulette, estragon, basilic...), éventuellement de l'ail ou des échalotes émincées.



3. Je secoue. Ma vinaigrette est prête!

4. Je garde le pot au réfrigérateur et je le secoue avant chaque usage.

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons





Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

Les légumes cuits

Je peux cuire mes légumes à l'étouffée dans une cocotte, à la vapeur, ou les faire bouillir dans un grand volume d'eau.



à la cocotte



à la vapeur



bouillis

	Étouffée	Vapeur	Bouillis
Choux de Bruxelles	passable	moyen	bien
Brocoli/chou-fleurs	médiocre	bien	moyen
Betterave	médiocre	moyen	bien
Carotte	bien	bien	bien
Chou pommé/Chou chinois	bien	bien	passable
Courgette	bien	bien	passable
Aubergine	bien	moyen	médiocre
Navet	bien	bien	bien
Poireau	bien	bien	moyen
Haricot vert	médiocre	bien	moyen
Pois mangetout	bien	bien	moyen
Blette	passable	bien	bien



La cuisson à l'étouffée

1. Je choisis un récipient : casserole, cocotte, faitout, marmite, muni d'un couvercle adapté, et dont la taille convient à la quantité de légumes que je veux cuisiner. Dans l'idéal, mes légumes remplissent le récipient au 3/4.



2. J'épluche, lave et coupe mes légumes finement. Plus mes morceaux sont petits, plus mes légumes cuiront rapidement.



3. Je verse trois cuillères à soupe d'huile dans mon récipient. Je laisse chauffer l'huile une minute sur feu moyen.



4. Je dispose mes légumes lavés et coupés en petits morceaux dedans.

- Pour les légumes farineux (pommes de terre, panais, potimarron, petits pois...) ainsi que les choux fleurs, les brocolis, les haricots verts, j'ajoute, avant cuisson, 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau.



- Pour les légumes riches en eau (poireaux, oignons, champignons, carottes, navets, céleris, endives, courgettes, tomates...), pas besoin d'ajouter d'eau. Je vérifierai simplement, pendant la cuisson, qu'ils n'attachent pas au fond du récipient.



5. J'ajoute des aromates, des épices, je sale légèrement.



6. Je couvre le récipient avec son couvercle. Je laisse cuire.



7. Au bout de 10 à 20 minutes , je remue les légumes et je vérifie la cuisson. Si une fourchette rentre facilement dans le plus gros morceau de légumes, ils sont cuits. Sinon je les laisse cuire encore un peu. Certains légumes ont besoin de 5 minutes pour cuire, d'autres d'une vingtaine de minutes, ça dépend des légumes. Voir tableau "temps de cuisson des légumes à l'étouffé" page suivante.



10 à 20 minutes



8. Quand les légumes sont cuits, j'éteins le feu. J'ajoute alors un petit filet d'huile, une cuillère de crème fraîche ou une noisette de beurre. Pas trop ! Je parsème de fines herbes hachées, j'ajoute éventuellement des épices, je rectifie l'assaisonnement. Je garde couvert jusqu'au moment de servir.



**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

**Les légumes
cuits**

Les soupes et
les bouillons

**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

**Les légumes
cuits**

Les soupes et
les bouillons



Légumes	Temps de cuisson
Aubergines en rondelles ou en cubes (dans la ratatouille)	20 min
Fonds d'artichauts entiers	20 min
Fonds d'artichauts émincés	10 min
Champignons de Paris entiers	15 min
émincés	10 min
Carottes, céleris, panais, navets :	
En gros bâtonnets	15 à 20 min
En julienne ou en fines rondelles	10 min
Râpés	5 min
Choux blancs ou rouges émincés	10 à 15 min
Choux verts émincés	10 min
Choux- fleurs et brocolis en petits bouquets	10 à 15 min
Choux de Bruxelles (coupés en 2)	10 min
Choucroute	20 min
Concombres et courgettes épépinés en tronçons	5 à 10 min
Poireaux entiers	15 à 20 min
Poireaux émincés	10 min
Fenouil demi-bulbe	20 min
Fenouil émincé	10 min
Pommes de terre en quartiers	20 min
Pomme de terre en rondelles	15 min
Petits pois	15 min
Haricots verts (selon grosseur)	15 à 20 min
Potimarron en gros cubes	20 min
Potimarron en julienne (découpé en petits cubes)	10 à 15 min
Oignons en rondelles	10 min



La cuisson à la vapeur

1. Je mets un peu d'eau (4 ou 5 verres d'eau en moyenne) à chauffer dans la partie basse d'un couscoussier, d'un cuit-vapeur, ou dans une cocotte disposant d'un panier ou prêle à recevoir une marguerite (voir p.15).
2. Quand l'eau bout, je dispose la partie haute du couscoussier/cuit vapeur sur sa partie basse (ou place la marguerite/le panier dans la cocotte au

dessus de l'eau qui bout). Je place le couvercle.

3. Sur un feu fort, je laisse cuire entre 5 et 15 minutes. Pour vérifier la cuisson, je plante une fourchette dans mes légumes (en commençant par le plus gros morceau du légume le plus long à cuire !). Si elle s'enfonce facilement, mes légumes sont cuits.



Assaisonner les légumes cuits

Les légumes cuits à la vapeur ou bouillis se mangent avec un peu d'huile d'olive, de la crème ou un soupçon de beurre fondu. J'ajoute parfois des aromates du potager avec une gousse d'ail haché.



Les légumes bouillis

1. Je dispose mes légumes épluchés, lavés, coupés en gros morceaux (cubes, rondelles...) dans une casserole d'eau froide avec un couvercle.
2. Je place la casserole sur un feu fort. J'attends l'ébullition.

3. Quand l'eau bout, je baisse le feu et laisse cuire environ 1/4 h.
4. Je vérifie la cuisson.
5. Pour prélever mes légumes, j'utilise un écumoire (voir ustensiles p.14) ou les verse dans une passoire posée sur un récipient.
6. Avec l'eau de cuisson, je réalise une soupe.



Finir la cuisson de façon économique

Si je constate qu'il ne manque que quelques minutes à mes légumes pour finir de cuire, j'éteins le feu et les laisse terminer leur cuisson dans l'eau encore chaude. Je dépense ainsi moins d'énergie ! **Une fois le feu éteint**, pour que l'eau reste chaude le plus longtemps possible, je place un torchon sous le couvercle pour que le moins d'air frais possible entre dans mon récipient. Dans tous les cas, pendant la cuisson comme après, il est économique de couvrir le récipient utilisé.

Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons





Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

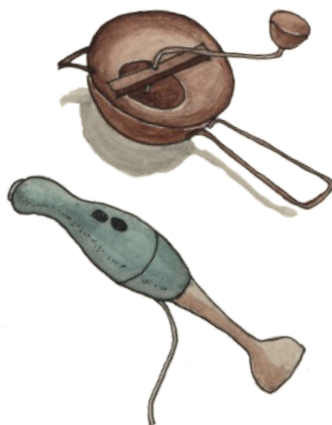
Les soupes et les bouillons

Les sauces à base de légumes

Les soupes et les bouillons

Des soupes, il en existe pour tous les goûts et les appétits. Mais qu'est-ce qu'une soupe ? Il s'agit tout simplement d'aliments bouillis que je consomme avec leur eau de cuisson.

Les temps de préparation de ma soupe diffèrent en fonction des ingrédients que je choisis d'y ajouter. Si j'utilise seulement des légumes, le temps de cuisson sera moins important que si j'ajoute de la viande. De même, l'épaisseur de ma soupe dépend de la taille des morceaux avec lesquels je la cuisine. En mixant les morceaux d'aliments bouillis, j'obtiens des veloutés, souvent plus appréciés par les enfants. Si je ne possède pas de mixeur, je me sers d'un moulin à légumes.



Utiliser le bouillon de viande

Je peux utiliser le bouillon de viande pour faire cuire mes légumes. Les viandes à bouillir sont moins chères que celles à griller et tout aussi nourrissantes. Que ce soit du bœuf, du cochon, du mouton ou du poulet, je choisis les morceaux de jarret ou de poitrine.





Obtenir un bouillon en préparant un pot au feu



1. Je découpe la viande en gros morceaux que je place dans une cocotte.



2. Je les couvre d'eau.



3. J'ajoute du sel, du poivre et des épices au gré de mes humeurs et en fonction de ce que j'ai sous la main (laurier, thym, sarriette, cumin ou clous de girofle piqués dans un oignon par exemple).



4. Lorsque l'eau commence à bouillir, je mets le couvercle sur ma cocotte et baisse le feu au minimum. Je laisse mijoter au moins 1 heure, voire 1 h 30.



5. Je peux ensuite disposer dans le bouillon les légumes que j'ai préalablement épluchés, lavés et coupés en morceaux.



6. Je laisse encore cuire entre 20 et 30 minutes après reprise de l'ébullition.

7. Le plat est cuit quand la viande se détache facilement des os et que les légumes deviennent tendres. Je le vérifie en piquant les aliments avec une fourchette.



8. Je sépare viande et légumes de mon bouillon en filtrant mon pot au feu (je le verse dans une passoire au dessus d'un récipient). Je sers ma viande et mes légumes ensemble et prépare ma soupe à partir du bouillon restant. Je peux servir mon bouillon nature ou y ajouter d'autres ingrédients : légumes, pâtes, riz, pain grillé...

Si j'ai mis des clous de girofle piqués dans l'oignon, je retire les clous de l'oignon.



Économiser l'énergie !

En utilisant une cocotte minute, je divise par trois les temps de cuisson : j'utilise donc trois fois moins d'énergie. Quand il me faut 1 h 30 pour cuire mes plats dans une simple casserole, 30 minutes me suffisent à la cocotte.

Les cocottes coûtent toutefois assez cher. Les modèles les plus anciens peuvent être dangereux si l'on n'a pas évacué la vapeur convenablement avant d'ouvrir.



Les soupes vite faites, bien faites

J'ai la possibilité de préparer ma soupe différemment, en fonction du temps dont je dispose, de mes envies et des ingrédients disponibles dans le réfrigérateur ou au potager.

**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

**Les soupes et
les bouillons**

Les sauces à
base de
légumes

La soupe aux restes

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons

Les sauces à base de légumes

Si j'ai quelques restes je peux les utiliser comme base d'une soupe. J'épluche une pomme de terre et un oignon que je coupe en petits morceaux dans un casserole. J'y ajoute mes restes de légumes et je couvre le tout avec un peu d'eau ou de bouillon. Je laisse mijoter 15 minutes, ajoute sel et poivre selon mon goût. Je mixe et j'ai une soupe.

Je peux y ajouter quelques croûtons de pain dur, des restes de viande également avant cuisson.



Parfum de potager

Une fois le feu éteint sous ma casserole, ou directement dans mon bol quand ma soupe est servie, je peux relever les parfums de mon plat en y apportant une cuillère à soupe d'aromates du potager fraîchement hachés, comme du persil, du cerfeuil, du basilic, de la ciboulette, de la sarriette ou encore de la coriandre. Les aromates s'ajoutent toujours en fin de cuisson.



La soupe traditionnelle de légumes



1. Je fais revenir un oignon découpé en fines lamelles dans un peu d'huile au fond d'une cocotte minute, d'une marmite, ou d'une grande casserole.



2. En attendant que l'oignon dore, j'épluche et lave mes légumes. Je les coupe en morceaux.



3. Je dépose dans la cocotte mes légumes

4. J'ajoute les bols d'eau tout de suite.

5. Je couvre mon récipient. Je porte à ébullition



- Si j'utilise une cocotte minute (cuisson sous pression), j'attends que la cocotte se mette à siffler pour baisser le feu et laisser cuire environ 20min.



20 minutes



Que faire de mes restes de soupe ?

Je ne jette pas mes restes de soupe. Je peux les utiliser pour cuisiner une autre soupe, composée de nouveaux ingrédients. Il m'est également possible de préparer une sauce pour les pâtes, le riz ou la semoule.

Je filtre la soupe dans une passoire. Je récupère les légumes cuits et les place dans une petite casserole. Je les écrase grossièrement avec une fourchette.

- Si j'utilise une marmite ou une casserole classique : quand l'eau bout, je baisse le feu et laisse cuire environ 40 minutes.



40 minutes

6. Pour savoir si mes légumes sont cuits, je pique le plus gros morceau à l'aide d'une fourchette. Si elle s'enfonce facilement, mes légumes sont cuits.

7. Je peux choisir de mixer ma soupe un peu, beaucoup, ou pas du tout, selon mes goûts.



Remarque : Plus les légumes sont découpés petits, plus ils cuisent vite. Je compte un peu plus d'un quart d'heure à partir de l'ébullition. Je vérifie avec une fourchette si les rondelles de légumes s'écrasent facilement.

J'ajoute éventuellement du coulis de tomate (de la tomate cuite) ou du concentré de tomate. Je fais chauffer le contenu de la casserole à petit feu en touillant avec une spatule en bois. J'arrête le feu lorsque la sauce me semble suffisamment épaisse.

Cette même sauce peut me servir à garnir mes pizzas ou mes tartes salées.

**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

**Les soupes et
les bouillons**

Les sauces à
base de
légumes

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons

Les sauces à base de légumes



La soupe de feuillage

De nombreux feuillages du potager se préparent en soupe, c'est notamment le cas des feuilles de choux pommés, de brocolis, de choux-fleurs, de choux de Bruxelles et de choux chinois. Il en va de même pour les feuilles de blettes, d'oseille, d'épinards, de salades, de radis, de navets, ainsi que le vert des poireaux.

En revanche, j'évite les feuilles de solanacées comme la tomate, la pomme de terre et l'aubergine. Les fabacées (fèves, haricots et pois par exemple) sont également déconseillés.

Le feuillage permet d'obtenir des soupes légères et riches en vitamines.

1. Je fais cuire un oignon découpé en fines lamelles dans un peu d'huile au fond d'une cocotte. En attendant, je lave le feuillage et le découpe grossièrement.
2. Je jette le feuillage nettoyé dans la cocotte avec les oignons. Je laisse fondre le feuillage jusqu'à obtention d'une sorte de purée verte.
3. J'ajoute autant de bol d'eau qu'il y a de convives autour de ma table. Je sale et je poivre ma soupe avant de la servir.



Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons

Les sauces à base de légumes



Soupe et restes de pain sec

Je peux tremper du pain sec dans ma soupe pour l'épaissir.

Je peux également confectionner des petits croûtons en faisant revenir du pain sec coupé en morceaux dans une poêle avec un peu de beurre ou d'huile.

Je peux aussi verser ma soupe chaude

dans un plat à four. Je frotte ensuite des tartines de pain sec avec de l'ail, je les pose sur la soupe et les saupoudre de fromage râpé. Je place le plat dans le four durant 10 minutes (thermostat 6.180°C) ou au micro-onde pendant 4 minutes. J'obtiens une soupe gratinée...





photo : creative common - @rgs sauce tomate



**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

**Les sauces à
base de
légumes**

Les sauces à base de légumes

Pour accompagner des pâtes, du riz, des pommes de terre, garnir une pizza, une tarte, ou fourrer des ravioles... je prépare des sauces. Je choisis mes ingrédients au gré de mes envies et selon les légumes du moment.

Mes sauces sont un mélange de légumes de saison (en purée ou finement hachés) accompagnés d'un filet d'huile ou d'une noix de beurre, parfois d'un peu de crème fraîche ou de sauce tomate, le tout relevé avec les épices ou les herbes de mon choix.

Le plus souvent, je commence par faire revenir des lamelles d'oignons, d'échalotes ou une dent d'ail finement hachés dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile ou de beurre

puis, quand ils sont dorés, j'ajoute le ou les légumes de mon choix, coupés en petits dés ou déjà en purée.

Je les laisse dorer entre 5 et 15 minutes selon les légumes.

J'ajoute parfois un peu de crème fraîche ou de sauce tomate en fin de cuisson. Je laisse encore mijoter une ou deux minutes à feu doux (en remuant), j'ajoute éventuellement des épices et/ou des herbes hachées, du sel, du poivre : ma sauce est prête.

Quelques idées de sauce

Miettes de thon/crème fraîche/sauce tomate/ciboulette



Courgettes/chèvre/crème fraîche/coriandre



Tournez SVP >>

Riche en vitamines, minéraux et fibres

- Les fruits
- Les crudités
- Les légumes cuits
- Les soupes et les bouillons

Les sauces à base de légumes

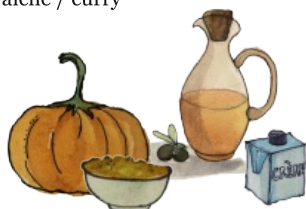
Sauce tomate / oignons / reste de steak haché / origan



Purée de carottes / crème fraîche / lardons / cumin



Purée de potiron / huile d'olive / crème fraîche / curry



Coulis de poivrons / sauce tomate / basilic...



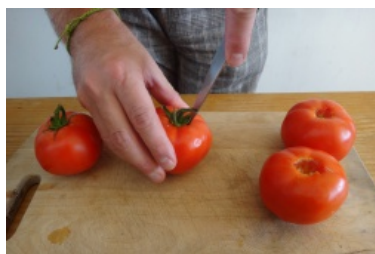
Purée de feuillage (épinards, blettes, salade, oseille, poireaux) / beurre ou crème fraîche / persil, estragon ou ciboulette



La sauce tomate maison

1. Je ramasse les tomates du potager bien rouges, même celles un peu abîmées. Je retire les parties abîmées et les queues avec un couteau pointu.

2. Je rince les fruits à l'eau froide. Pendant ce temps, je fais bouillir de l'eau.



3. Pour les éplucher plus facilement, je trempe les tomates 1 minute dans l'eau bouillante.



4. Après 1 minute, je les sors, les laisse refroidir quelques minutes puis retire leur peau.



5. Dans une casserole, je verse un peu d'huile. Je place la casserole sur le feu. J'ajoute l'oignon coupé en lamelles. Je remue avec une cuillère en bois.



6. Lorsque les lamelles deviennent transparentes, j'ajoute les tomates épluchées coupées en morceaux. Je remue de temps en temps jusqu'à l'ébullition. Je baisse le feu et je laisse cuire au moins 15 minutes.



7. Puis, selon mon inspiration, j'ajoute des herbes du potager fraîchement coupées : basilic, origan, thym, romarin..., de l'ail écrasé, des épices, une cuillère à café de sucre, du sel, du poivre. Le plus souvent j'ajoute un mélange de l'ensemble.

Je laisse mijoter la sauce encore quelques minutes.



Si je n'ai pas de tomates fraîches, je les remplace par des tomates pelées en boîtes de conserve ou du coulis de tomate en briquette.

Attention, je ne les confonds pas avec du concentré de tomate. Avec le concentré, il faut ajouter de l'eau pour obtenir une sauce qui sera moins goûteuse que ma sauce "maison".

**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

**Les sauces à
base de
légumes**



La sauce au potiron

1. Je cuisine une soupe au potiron, comme une soupe aux légumes (p.110).
2. Avant de passer la soupe au mixeur, je prélève quelques morceaux bouillis de potiron et d'oignons cuits.



3. Je les écrase à la fourchette. Je retire l'excès de jus.



4. J'ajoute un peu d'épices, souvent de la muscade ou du curry.



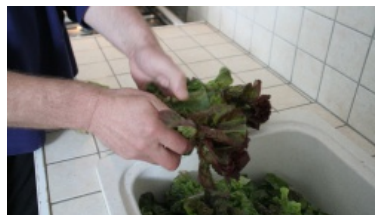
Ma sauce pour tagliatelles est prête !



La sauce à base de légumes feuilles

Pour obtenir de la purée verte (ou purée de feuilles de légumes verts), je récolte dans mon potager ou je trouve au marché des feuilles d'épinards, de blettes, d'oseille, de radis, de navets ou, pourquoi pas, d'orties. Attention, il m'en faut une quantité importante car les feuilles de légumes verts diminuent énormément de volume à la cuisson.

1. Je retire les queues et la nervure centrale de mes feuilles si elles en ont. Je les lave. J'épluche et j'émince des oignons en lamelles.



2. Je place mon récipient, faitout, marmite, cocotte (ou tout autre récipient à haut bord) sur ma gazinière.

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons

Les sauces à base de légumes



3. Je verse une cuillère d'huile dedans. Quand l'huile est chaude, j'y fais revenir mes lamelles d'oignon.



4. Je remplis le faitout de mes feuilles lavées. Je couvre mon faitout d'un couvercle.



5. Au bout de 5 à 10 minutes de cuisson, il reste au fond du faitout une purée verte un peu liquide.



6. Une fois qu'elle a refroidi, je presse au-dessus d'une passoire les feuilles entre mes doigts bien propres pour retirer l'eau en trop. J'ai ma purée verte pour accompagner mes pâtes.

Je peux aussi l'utiliser pour fourrer mes ravioles (p.44). Je la dispose telle quelle dans mes ravioles ou y ajoute des restes de fromage, râpé ou frais.



La ratatouille

Riche en vitamines, minéraux et fibres

Les fruits

Les crudités

Les légumes cuits

Les soupes et les bouillons

Les sauces à base de légumes

1. Pour faire une ratatouille, il me faut quelques tomates, des courgettes, des oignons, des aubergines et des poivrons. Je les lave, les épluche, puis les découpe en lamelles.

2. Je fais chauffer ma cocotte ou mon faitout à feu moyen avec un peu d'huile d'olive.



3. Je découpe un oignon en lamelles. Je le mets à frire dans l'huile chaude. Je remue régulièrement avec une cuillère en bois.



4. Quand l'oignon devient transparent, j'ajoute des aubergines coupées en rondelles. Je remue.



5. Quand les aubergines deviennent molles, j'ajoute les poivrons coupés en dés. Je remue.



6. Quand les poivrons deviennent mous, j'ajoute les courgettes coupées en rondelles. Je remue.



7. Quand oignons, aubergines et courgettes sont à moitié cuits (un peu dorés et bien mous), j'ajoute des tomates coupées en 4. Je remue.



8. Je place le couvercle sur la cocotte. J'attends l'ébullition. Quand le jus de la ratatouille bout, je remue et je baisse le feu (je mets sur feu très doux).



9. J'ajoute des herbes de Provence, par exemple du basilic haché, du thym, de la sarriette, du sel et du poivre. Je laisse cuire environ 1/4 h. Je vérifie la cuisson en goûtant un morceau d'aubergine.

Ma ratatouille est prête !

Utilisation des sauces

En accompagnement de pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs... : je verse ma sauce sur mes féculents chauds. J'ajoute parfois un peu de fromage râpé (gruyère, comté, mimolette...) ou émietté (roquefort, chèvre...) !

Pour garnir des ravioles, j'ajoute à ma sauce d'autres restes : fromage, viande

hachée, dés de jambon... je mélange puis dépose une cuillère de garniture au centre de mes ronds de pâte, que je referme ensuite avec les ronds restants.

Pour garnir une pizza : je badigeonne ma pâte à pizza étalée de sauce avant d'y ajouter les autres ingrédients de mon choix (voir chapitre pizza p. 35)



**Riche en
vitamines,
minéraux
et fibres**

Les fruits

Les crudités

Les légumes
cuits

Les soupes et
les bouillons

**Les sauces à
base de
légumes**





Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

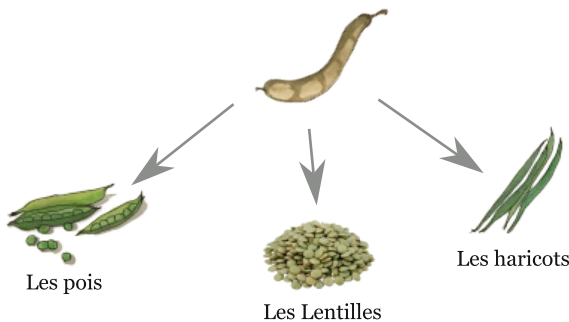
Les abats

Les légumes secs

Les légumes secs ou légumineuses (haricots, lentilles, pois secs, fèves, pois chiches) sont consommés dans le monde entier depuis des milliers d'années. Associés à une céréale, ils ont constitué (et constituent bien souvent encore) la base alimentaire de tous les peuples du monde.

En Amérique du Sud, on trouve l'association du maïs et des haricots. En Asie celle du soja et du riz. Au Moyen Orient celle des pois chiches et de la semoule. En Inde celle du riz et des lentilles... En Europe, au siècle dernier, qu'il s'agisse de pois secs, de haricots, de fèves, de pois chiches ou de lentilles, on en consommait aux alentours de 50 grammes par personne et par jour ! Leur association à une céréale n'est pas

un hasard : dégustés ensemble, céréales et légumineuses apportent des protéines de qualité équivalente à celles de la viande. Par exemple, une demi tasse de haricots secs et deux tasses de farine de maïs apportent autant de protéines qu'un bifteck de 150 grammes ! Pauvres en graisse et riches en fibres, les légumineuses sont simples à préparer, rassiantes, et en plus bon marché !



Autre avantage : leur conservation est longue. Crues, je les conserve plusieurs mois, voire une ou deux années, dans des bocaux bien fermés. Cuites, je les conserve 4 ou 5 jours au frais dans une

boîte hermétique ou, à défaut, dans un récipient recouvert de film alimentaire. Je peux aussi congeler mes plats de légumes secs cuits.

La cuisson des légumes secs

Les légumes secs se cuisent tous à peu près de la même façon. Seuls varient leurs temps de trempage avant cuisson, et leurs temps de cuisson. Plus ils sont

gros et secs, plus leur enveloppe est épaisse, et plus leur temps de trempage et de cuisson seront longs.

Repère quantité :

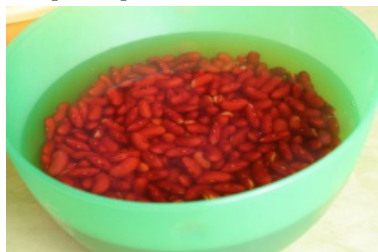
Quand les légumes secs constituent le plat principal, je compte entre 60 et 80 g de légumes secs par personne. Si je les sers en entrée (en salades ou en soupes), ou en accompagnement d'une céréale, je cuis entre 30 et 50 g de légumes secs par personne. Attention : il s'agit des poids « secs ». Cuits, les légumes secs sont trois fois plus lourds.



Légumineuse	Trempage	Volume d'eau pour 1 vol de légumineuses	Cuisson	Utilisations	Idées recettes
Pois cassés	1 h 30	2 vol	30 min	- En purées - En soupes	
Haricots (chevriers, cocos, lingots, rouges, etc)	1 nuit	2,5 vol	1 à 2 heures selon l'espèce	- En grains chauds ou froids - En purées	- Salade de haricots - Haricots au potiron - Minestrone - Purée chou- haricots
Lentilles vertes	4 heures (facultatif)		¾ d'heures (½ heure après trempage)	- En grains chauds ou froids - En purées	- Plats traditionnels - Salades - Soupes - Dahl
Lentilles corail	Non	2,5 vol	10 à 15 min	- En grains chauds ou froids - En purées	
Pois chiches	1 nuit	2,5 vol	1 heure à 1 h 30	- En purées	- Association avec le couscous, le riz - Salades - Purées - Pâtés végétaux (humos et panisse)
Fèves fraîches	Non	À grande eau bouillante	2 x 10 min	- En grains - En purées	- Se cuisinent et s'utilisent comme les petits pois
Fèves sèches	1 nuit	2v	2 h	- En purées	- Purée de fèves au citron

Les légumes secs (à l'exception de ceux achetés en boîtes ou en conserves, déjà cuits) se cuisent à l'eau !

1. Je pèse la quantité de légumes secs que je désire cuire puis la verse dans un saladier. Je recouvre les légumes secs d'eau en dépassant de 3 ou 4 centimètres leur niveau. Je les mets à tremper le temps nécessaire (cf tableau ci-contre). Le lendemain matin, mes légumes secs se sont gorgés d'eau : ils sont prêts à passer à la casserole.



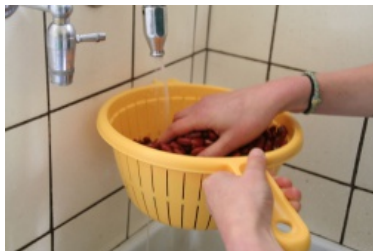
2. Je jette l'eau de trempage en versant les légumes secs dans une passoire posée dans l'évier (ou sur un saladier).



L'eau de trempage des légumineuses est riche en vitamines et minéraux. Je m'en sers pour arroser mes plantes.



3. Je les rince ensuite sous le robinet.



4. Je vérifie dans mon tableau de cuisson la quantité d'eau dont les légumes secs que j'ai choisis ont besoin pour cuire. Je verse mes légumes secs dans un récipient, mémorise le niveau qu'ils atteignent, puis les verse dans une grande casserole.



*1 Volume de pois = 2,5 Volume
chiches d'eau*

Je me sers du même saladier pour calculer la quantité d'eau nécessaire à leur cuisson (ex : les pois chiches cuisent dans deux fois et demi leur volume d'eau, c'est-à-dire deux fois et demi le volume qu'ils occupaient dans le saladier).

Tournez SVP >>>

**Riche en
protéines**

**Les légumes
secs**

Les poissons

Les viandes
blanches

Les abats

5. Si j'en ai, j'ajoute dans l'eau une carotte et un oignon dans lequel j'ai piqué trois ou quatre clous de girofle, ainsi qu'un bouquet garni composé de feuilles de laurier et de branches de thym sec. Je n'ajoute surtout pas de gros sel : il durcit les légumes secs.



6. Je fais chauffer doucement, à feu moyen. Lorsque l'eau frémit, je baisse un peu le feu si nécessaire et laisse cuire le temps indiqué dans mon tableau. Pendant la cuisson, je passe régulièrement jeter un coup d'œil à ma casserole afin de vérifier qu'il y reste de l'eau.



7. Au besoin, je rajoute un peu d'eau (de préférence de l'eau bouillante). Quand les légumes secs ont atteint le degré de cuisson et la consistance que je souhaite, j'arrête la cuisson.

8. Je verse les légumes secs dans une passoire posée sur un récipient. Une fois qu'elle a refroidi, j'utilise l'eau de cuisson pour y faire cuire d'autres légumes ou, quand elle a refroidi, arroser les plantes du jardin.



9. Je sale mes légumes secs. Si je ne désire pas les consommer tout de suite, je les laisse refroidir puis les conserve au frais dans une boîte hermétique.

Le petit "plus"

Parce que leur cuisson demande un peu de patience, j'ai pris l'habitude de cuire une grande quantité d'un légume sec au début de la semaine puis d'en prélever un peu chaque jour pour préparer une purée, des beignets, une soupe, des galettes, des boulettes, une sauce... ou pour les déguster « nature », accompagnés d'un filet d'huile ou d'une pointe de beurre et parsemés d'herbes fraîches ciselées.

En purée

1. Je laisse cuire mes légumineuses jusqu'à ce qu'elles commencent à prendre une consistance pâteuse.

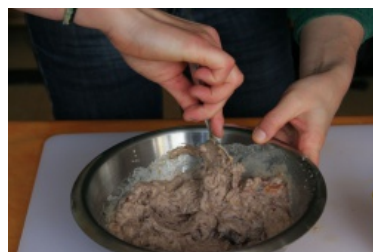
2. Je les égoutte puis, à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, je les écrase grossièrement.



3. J'ajoute un peu d'huile d'olive, du citron, du sel, du poivre et éventuellement des épices.



4. À la place du citron, je mets parfois du lait ou une cuillère de crème fraîche. Je mélange bien : c'est prêt !



Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

En soupe

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

1. Je fais cuire mes légumes secs dans un volume d'eau important, éventuellement du bouillon, dans lequel j'ai ajouté un bouquet garni, des légumes (rondelles de céleri branche, de poireaux, de carottes, lamelles d'oignons, de chou...), des céréales (riz, vermicelles...).



2. Si j'ai peur que le goût des légumes secs soit trop fort, j'ajoute quelques cubes de pomme de terre.

3. En fin de cuisson, j'ajoute un peu de

jus de citron, éventuellement une cuillère à café d'épices (par exemple du cumin, du curcuma ou encore du curry).

4. Je laisse mijoter encore quelques minutes.

5. À l'aide d'un mixeur à bras ou d'un presse-purée, je mixe plus ou moins finement ma soupe (je peux aussi ne pas mixer du tout. Là encore, tout est histoire de goût !).

6. Avant de servir, je parsème ma soupe de brins de persil hachés.

Le petit "plus"

Avant de servir, je fais griller dans une poêle huilée quelques morceaux de pain rassis. J'obtiens ainsi des croûtons.



Quelques associations classiques



Soupe de pois cassés : pois cassés/pommes de terre/oignon/bouillon



Potage oriental de pois chiches : pois chiches/oignons/ail/tomates/curry/huile d'olive/raisins secs/persil



Crème de lentilles vertes : lentilles vertes / lard (facultatif) / carottes /échalote /ail /crème fraîche



Soupe de lentilles corail : lentilles corail /carottes /oignons /bouillon /jus de citron /cumin

En salade

Pour mes salades de légumineuses, j'évite d'utiliser celles qui ne restent pas fermes après cuisson : lentille corail, pois cassés et flageolets.

Selon le nombre d'ingrédients que je désire ajouter, je fais cuire entre 30 et 60g de légumes secs par personne (soit entre 120 et 240g de légumes secs cuits).

J'arrête la cuisson de mes légumineuses quand elles sont encore fermes. Je les égoutte puis les laisse

refroidir. Si je veux qu'elles refroidissent plus vite, je les plonge quelques minutes dans l'eau froide puis les égoutte de nouveau. J'accompagne parfois mes légumes secs froids d'autres légumes (carottes ou céleri râpés, bouquets de chou-fleur ou de brocoli cuits, quartiers de tomates, rondelles de concombres...), de restes de céréales (restes de semoule, de boulgour, de riz, de quinoa...), parfois de quelques morceaux de fromage ou de restes de viande. J'assaisonne selon mon goût.

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats



Quelques idées de salades de légumineuses



Pour 4 personnes :

200g de légumineuses cuites / 2 œufs durs / une dizaine d'olives noires / 2 tomates en rondelles / huile d'olive / citron



150g de lentilles vertes cuites/2 verres de riz cuit/3 carottes râpées/1 poignée de fromage râpé (facultatif)/persil émincé



200g de légumineuses cuites/1 boîte de thon émietté/3 oignons émincés



300g de lentilles vertes cuites/1 betterave rouge cuite coupée en dés/2 oignons émincés/ persil émincé/ quelques anchois (facultatif)



300g de lentilles blondes cuites/200g de lard fumé/2 pommes (les couper en dés puis les faire revenir quelques instants avec une cuillère à café de beurre et une cuillère de miel)/ estragon émincé/vinaigre de cidre/huile





Ma vinaigrette « spéciale légumes secs »

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats



1. Je mélange le jus d'un citron avec une cuillère à café de cumin, une échalote hachée et une dent d'ail pilée.



2. J'ajoute trois cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et une de poivre.



3. Juste avant de servir, je parsème ma salade d'herbes fraîches ciselées telles que du persil, de la coriandre, du basilic ou encore de la ciboulette.



En plat complet

1. Pour obtenir un plat complet, soit j'incorpore à mes légumineuses un peu de viande, de fromage, de poisson, soit je les sers accompagnés d'une céréale (riz, semoule, pâtes...).

2. S'il s'agit de lentilles corail, de lentilles vertes, je peux les cuire dans la même casserole que mes céréales. S'il s'agit de légumes secs plus gros (et donc plus longs à cuire) tels que les haricots rouges ou blancs, les flageolets, les pois secs ou les pois chiches, je préfère cuire céréales et légumes secs séparément.

3. Je cuis mes légumes secs selon la recette traditionnelle décrite page 125, avec des petits légumes, du bouillon et des herbes.

4. Les morceaux de viande cuite (dés de jambon, viande hachée, bacon), de poisson (miettes de thon, de sardines, restes de poissons) ou de fromage (en dés ou râpé) s'ajoutent quelques minutes avant la fin de la cuisson.

5. Si mon plat est trop sec, j'ajoute du coulis de tomate.



Rapides et savoureuses : les lentilles à l'indienne

1. Je commence par faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. J'y fais griller trois cuillères à café d'épices plus ou moins fortes selon mes envies (cannelle, cardamone, clous de girofle, gingembre, piment... ou un mélange célèbre tel que le curry).



2. Je laisse griller mes épices quelques minutes dans l'huile chaude sur feu doux en remuant régulièrement avec une spatule en bois.



3. Lorsqu'une bonne odeur d'épices grillées s'échappe de la poêle, j'ajoute un oignon et une gousse d'ail émincés. Je les laisse dorer quelques minutes en remuant.



4. Quand ils deviennent transparents, j'ajoute les lentilles (vertes réhydratées ou corail) que je laisse dorer à leur tour en remuant régulièrement.



5. J'attends encore quelques minutes puis ajoute de l'eau de manière à recouvrir les lentilles d'environ trois centimètres.



6. Je couvre la poêle et laisse cuire sur feu moyen. Au bout d'une vingtaine de minutes, je goûte pour vérifier la cuisson.



20 minutes

7. Lorsque mes lentilles sont cuites, je les retire du feu, les sale et les arrose d'un jus de citron : elles sont prêtes à déguster. Je les accompagne généralement de riz, de boulgour ou de semoule.

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

**Riche en
protéines**

**Les légumes
secs**

Les poissons

Les viandes
blanches

Les abats



L'art d'accommoder les restes

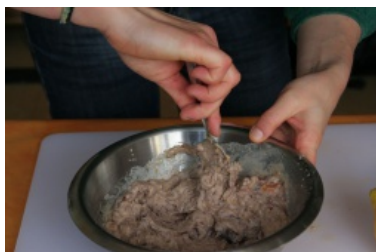
Les boulettes

Avec mes restes de légumes secs, je prépare parfois des boulettes.

1. S'ils ne sont pas déjà en purée, j'écrase grossièrement mes restes, je sale.



2. J'ajoute éventuellement quelques herbes et épices à ma purée.



3. Je mélange ma purée avec de la chapelure (pain rassis passé au mixeur ou à la râpe, afin d'obtenir une poudre).



4. Je façonne, à la main, des boulettes de pâte puis les fais cuire, au four ou à la poêle, dans un peu d'huile.



Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Les galettes

Avec mes restes de légumes secs, je peux aussi confectionner des galettes.

1. S'ils ne sont pas déjà en purée, j'écrase grossièrement mes légumes secs.
2. J'ajoute des lamelles d'oignons, un peu d'ail, éventuellement quelques légumes crus râpés (carottes, pommes de terre...).



3. Si ma purée est très liquide, j'ajoute une ou deux cuillères à soupe de farine, éventuellement un œuf battu. Je vérifie le sel.



4. Je fais chauffer un peu d'huile dans une poêle. Quand l'huile est bien chaude, je dépose des cuillères de pâte que je fais griller sur leurs deux faces avant de les déposer dans une assiette recouverte d'une ou deux feuilles de papier essuie-tout afin d'absorber l'excès d'huile.



5. Je sers généralement mes galettes accompagnées d'une salade et d'une petite sauce à base de yaourt, de fromage blanc, ou de coulis de tomate, auquel j'ai ajouté un peu d'huile, de sel, de poivre, ainsi que quelques épices ou des herbes.

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats



Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Variante : je fais mes galettes au four

1. Je reprends les étapes 1 à 3 précédentes
2. Je passe les galettes à la chapelure (voir p.133).



3. Je dépose les galettes dans leur plat huilé.



4. Je les place au four 10 min. Je les retourne à mi-cuisson. Elles doivent un peu dorer.



10 minutes







Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Les poissons (sardine, maquereau et lieu noir)

Les poissons frais les moins chers sont le merlan, le lieu noir, le maquereau, la sardine, le carrelet selon la saison.

Un calendrier des saisons

	Jan	Fev	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec
Carrelet												
Lieu noir												
Merlan												
Maquereau												
Sardine												

Reconnaître la fraîcheur d'un poisson

Un poisson frais sent la "marée" et non l'ammoniac. Il a l'œil brillant et transparent. Lorsque j'appuie dessus avec le doigt, sa chair est ferme et élastique. Ses ouïes sont roses.

Je n'achète pas de poisson qui ne sent pas bon, avec l'œil terne et opaque dont la chair crue se détache au toucher.

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats



Nettoyer un poisson.

1. Je m'installe au dessus de l'évier. À l'aide d'un couteau bien aiguisé ou de ciseaux, je découpe une ouverture du bas de la tête jusqu'à l'ouverture anale.



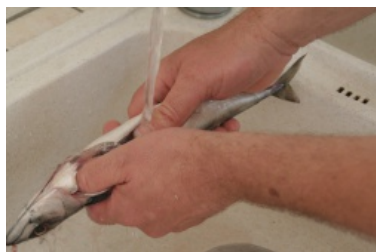
2. Je retire les viscères (organes situés dans le poisson).

Je gratte des deux côtés de l'intérieur pour retirer le sang coagulé.

Puis, je gratte la peau du poisson avec la lame du couteau de la queue vers la tête pour retirer les écailles et le mucus.



3. Je rince à l'eau froide l'extérieur et l'intérieur du poisson.



4. Je sèche le poisson avec du papier absorbant, par exemple.



La conservation des poissons

Je vide mes poissons sans attendre. Les viscères se dégradent rapidement. Je peux conserver mes poissons vidés, nettoyés et séchés 3 jours au bas du réfrigérateur et plusieurs mois au congélateur.



Décongeler du poisson.

J'évite de décongeler mon poisson au micro-onde, cela le rend caoutchouteux.

Je mets mon poisson dans un plat avec un torchon par-dessus et je le laisse à l'air libre quelques heures.

La cuisson des poissons

La cuisson des poissons est très rapide. Mon poisson est cuit lorsque la chair devient blanche et opaque et qu'elle se détache facilement de l'arête dorsale. Pour le savoir, j'enfonce la pointe d'un couteau dans la partie la plus épaisse du poisson, à côté d'une ouïe, et je tire délicatement la chair.

Je cuis mes poissons de plusieurs façons: à la vapeur, pochés (bouillis dans de l'eau aromatisée nommée "court-bouillon"), au four ou frits.

Parfois je "cuis" mes poissons avec du jus de citron (marinade) et dans du sel.

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

À la vapeur



1. Je place mes poissons dans la partie "passoire" du cuit-vapeur ou dans une marguerite.
2. J'installe la passoire sur une casserole d'eau bouillante légèrement salée. Je pose le couvercle par dessus.
3. Je laisse cuire entre 10 à 15 minutes pour des poissons "portion" d'environ 200 g.
4. Je mange mon poisson avec un peu de jus de citron, de l'huile d'olive ou simplement avec du sel et du poivre.

Pochés

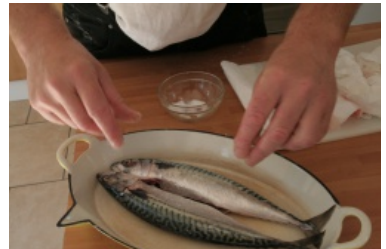
1. Je prépare un court bouillon. Dans une casserole, je mets un oignon découpé en lamelles, des épices, des aromates du potager, des peaux de citron non traité, du vin blanc, du sel, du poivre selon les ingrédients que j'ai à portée de main. Aucun de ces ingrédients n'est obligatoire, je souhaite simplement donner un parfum agréable à l'eau de cuisson de mes poissons.
2. J'ajoute de l'eau dans la casserole et je fais bouillir à petit feu le court-bouillon au minimum un quart d'heure.
3. Lorsque le court-bouillon est prêt, j'ajoute les poissons et je fais bouillir environ 10 minutes en vérifiant la cuisson. Je retire les poissons de la casserole avec un écumoire.

Au four

1. Je place mes poissons dans un plat à four sans les empiler les uns sur les autres.



2. Je les sale, les poivre et ajoute des aromates et des épices. Je verse dessus un peu de jus de citron, du vin blanc ou du jus de tomate. Je place une feuille de papier sulfurisé (ou une feuille d'aluminium) sur le plat afin d'éviter que mes poissons sèchent à la cuisson.



3. Je place le plat au four chaud environ 10 minutes (thermostat 6 ou 180°C). Je vérifie la cuisson avant d'éteindre le four.



J'apprécie de garnir le ventre des poissons et de les couvrir d'herbes aromatiques du potager tels l'oseille, l'aneth ou le feuillage de fenouil. L'acidité des feuilles d'oseille fait fondre les petites arêtes à la cuisson.



Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Frits

1. Je sèche bien avec du papier absorbant mes poissons vidés et nettoyés.

Dans un sac en plastique hermétique, je mets quelques cuillères à soupe de farine et mes poissons.



2. Je gonfle le sac comme un ballon.



3. Je le maintiens fermé et le secoue vigoureusement.

4. Mes poissons sont alors farinés sur l'ensemble de leur peau. Je les mets de côté.



5. Je place une poêle sur un feu fort avec de l'huile. Lorsque l'huile est chaude (1 à 2 minutes), je range les poissons farinés à plat sans qu'ils se touchent entre eux.



6. Je laisse cuire une face environ 4 minutes.

Tournez SVP >>>



Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

7. Je retourne les poissons avec deux cuillères ou spatules.



8. Je fais cuire l'autre face. Je vérifie la cuisson. Je sale, je poivre.



Macérés

1. J'utilise des petits poissons très frais tels des sardines ou des anchois. Je les nettoie avec beaucoup de soin.



2. Je retire l'arête dorsale des poissons. Avec un couteau aiguisé, je poursuis la fente de l'ouverture anale jusqu'à la tête.



3. Je place mon pouce contre l'arête dorsale dans la partie ventrale. J'appuie fermement et je fais glisser mon pouce vers la queue. La chair se détache de l'arête dorsale. Avec la pointe du couteau je détache

l'arête dorsale de la queue vers la tête en tirant doucement.



4. Je coupe la tête du poisson. Je rince une nouvelle fois les poissons ainsi préparés. Je les sèche.



5. Je dispose une première couche de poissons bien à plat dans une boîte hermétique. Je verse sur cette première couche une grosse pincée de gros sel et du jus de citron.



6. J'installe une deuxième couche de poissons. Je les parsème à leur tour de gros sel et de jus de citron.



Je renouvelle l'opération jusqu'à épuisement du stock de poisson. Au-dessus de la dernière couche, après le gros sel et le jus de citron, j'ajoute une fine pellicule d'huile d'olive.

7. Je veille à ce qu'aucun bout de chair de poissons ne soit en contact avec l'air libre.

Je ferme la boîte avec son couvercle et la place au réfrigérateur.

8. Je patiente au moins 12h avant de les déguster.



min 12h

Ainsi marinés, les poissons se conservent plusieurs jours. Ils se dégustent directement, sans les faire cuire, avec des pommes de terre vapeur, du riz ou des nouilles fraîches "maison", sur des pizzas ou dans des salades.



Cette préparation me permet de profiter longtemps des offres bon marché des jeunes sardines lors de la bonne saison.

Mode de cuisson des différents poissons

	Vapeur	Poché	Four	Frit	Macéré
Maquereau	✓	✓	✓		
Lieu Noir	✓	✓	✓	✓	
Sardine				✓	✓
Carrelet	✓	✓	✓	✓	
Merlan	✓	✓	✓	✓	

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats





Les viandes blanches (poulet, dinde, porc)

Les viandes dites « blanches » sont les volailles, le lapin, le porc et le veau, qui blanchissent lors de leur cuisson. Elles se mangent uniquement bien cuites.

Les viandes dites “rouges” sont le boeuf, le cheval, le canard, le mouton et l’agneau. Certains les aiment crues (steak tartare...) mais la plupart du temps elles sont consommées saignantes, à point ou bien cuites.

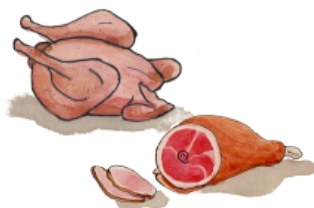
Les viandes rouges coûtent généralement plus cher que les viandes blanches.

Les viandes blanches les moins chères sont la dinde, le porc et le poulet.

Plus la viande a été préparée avant sa mise en vente, plus elle coûte cher. Les morceaux de viande achetés sous vide dans les supermarchés peuvent donc revenir beaucoup plus cher que ceux du boucher. Et chez le boucher, les viandes prédécoupées et désossées (dont le boucher a déjà enlevé les os) coûtent plus cher que les "morceaux entiers".

Par exemple, des « blancs » de poulet coûtent plus cher qu’un poulet entier, et des escalopes de dinde plus cher qu’une cuisse que je découpe moi-même.

Acheter de gros morceaux de viande et les découper moi-même me permet d’en avoir pour plusieurs repas.



Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Préparer un poulet entier

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

1. Avec un grand couteau bien aiguisé, je sépare les blancs de la partie ventrale (les blancs du poulet désignent la chair située sur son dos). Pour les détacher, je fais glisser mon couteau le long du bréchet (ce qui sert de cage thoracique à la volaille).



2. Avec le même couteau, je coupe ensuite au niveau des articulations, les cuisses et les ailes du poulet. Ces morceaux peuvent par exemple être rôtis (au four) pour accompagner une ratatouille ou un couscous.



Je peux par exemple cuire ces blancs à la poêle, comme des escalopes, et les servir en accompagnement d'un plat de pâtes avec une sauce aux légumes.

Accommoder les restes de poulet

Une fois les ailes, les cuisses et les blancs du poulet découpés, il reste la carcasse.

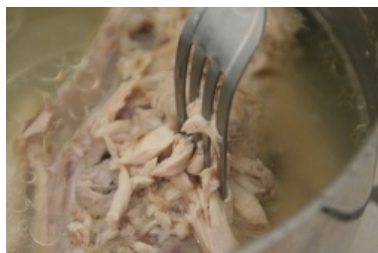


Je peux la faire bouillir pour réaliser une soupe et une sauce (qui accompagnera du riz, des nouilles, des pommes de terre...).

Pour réaliser ma sauce :

1. Je mets ma carcasse de poulet à bouillir dans l'eau, accompagnée d'aromates et éventuellement de légumes.

2. En cours de cuisson, je récupère les petits morceaux de viande restés accrochés à la carcasse et qui, une fois cuits, se détachent facilement.



3. Au bout de 45 minutes de cuisson dans l'eau bouillante, je retire la carcasse. Je la laisse refroidir puis détache la viande et les restes de peau à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette.



45 minutes



4. Je hache finement les plus gros morceaux.

5. J'enlève les éventuels petits os.



Je peux ajouter ces morceaux de poulet hachés à une sauce tomate (p.116) avec des aromates. J'obtiens alors une "bolognaise au poulet". Si je les mélange avec de la crème liquide et des oignons, c'est une "carbonara au poulet".

Pour faire une soupe, je conserve l'eau de cuisson de ma carcasse et j'y ajoute des céréales, des légumes secs, des légumes-feuilles, ou tout autre légume épluché et coupé en morceaux. Je les fais cuire dans le bouillon. Je peux également ajouter des restes de plat déjà cuits et me contenter de faire réchauffer le tout quelques minutes à feu moyen (voir chapitre soupe page 110, la soupe aux restes).



Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

La viande cuite à la poêle

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Plus mes morceaux sont minces, plus ils cuisent vite. Il sont cuits lorsque le moindre aspect rose de la viande a disparu. Pour vérifier qu'un morceau de viande est cuit, je fais une entaille à l'endroit où il est le plus épais. J'observe sa couleur à l'intérieur. S'il reste du rose, je poursuis la cuisson. Un blanc de poulet, une escalope de dinde ou une côte de porc, mettent entre 6 à 10 minutes à cuire à la poêle (3 à 5 minutes sur chaque face).

1. Je place ma poêle avec un peu d'huile sur un feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, je dispose à plat dans ma poêle les morceaux de viande. Je laisse cuire la première face sans bouger les morceaux.



2. Au bout de 3 à 5 minutes, je retourne les morceaux.

La face cuite est légèrement dorée.



3. Je laisse cuire la deuxième face en vérifiant régulièrement la cuisson.



4. Lorsque la cuisson est terminée, j'éteins le feu. Je retire dans une assiette les morceaux de viande. Je les sale et les poivre.

5. Je peux servir ma viande aussitôt, avec une sauce préparée à part, ou poursuivre la cuisson quelques secondes et ajouter des légumes (oignons émincés, sauce tomate, ratatouille...)

Ou encore un peu de crème dans la poêle afin que ma viande soit moins sèche. Je mélange quelques secondes, le temps que ma sauce chauffe, et sers aussitôt.



Je peux servir ma viande poêlée accompagnée de légumes et d'un peu de féculent : pâtes, riz, galettes de céréales, pommes de terre, semoule...

La viande cuite au four

1. Je graisse légèrement un plat à four. Pas trop. Généralement, une cuillère à soupe d'huile suffit. Je la répartie dans le plat à l'aide d'un pinceau de cuisine ou de mes doigts bien propres ou encore avec un morceau de papier essuie-tout.



2. Je place mon ou mes morceaux de viande dans le plat. Je verse un tout petit peu d'huile sur chacun (quelques gouttes suffisent !). Je répartie l'huile avec les doigts ou mon pinceau sur toute leur surface.



3. Je sale, je poivre. J'ajoute éventuellement des aromates : romarin, thym, estragon, herbes de Provence... ou des épices : paprika, curry, cumin, mélange 4 ou 5 épices... que je répartie sur toute leur surface.

4. Je verse un verre d'eau au fond du plat.



5. J'enfourne et laisse cuire.



Temps de cuisson : si mon morceau fait moins d'un kilo, je compte environ 45 minutes de cuisson. S'il fait plus d'un kilo, je compte 20 minutes de cuisson supplémentaire par demi kilo de poids.

Exemple : un poulet de 1,5kg mettra environ 45 min + 20min = un peu plus d'une heure à cuire).

Poulet de 1,5 kg =

 **65 minutes**

6. Je sors régulièrement le plat du four et, en récupérant le jus de cuisson à l'aide d'une louche, j'arrose ma viande avec son jus de cuisson pour m'assurer qu'elle dore uniformément (sur toute sa surface).

Tournez SVP >>>

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

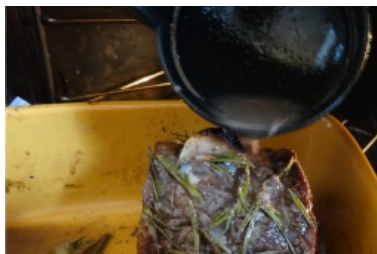
Riche en protéines

Les légumes secs

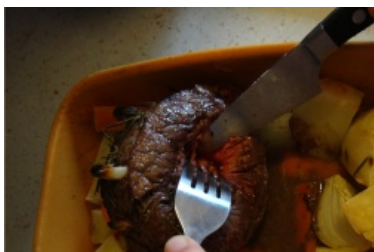
Les poissons

Les viandes blanches

Les abats



7. Je vérifie la cuisson en faisant une entaille dans ma viande. Si je ne vois plus aucune partie rose, mon rôti est cuit !



8. Quand ma viande est cuite, je la sors du four. Je la pique avec une fourchette et la dépose sur une planche à découper. A l'aide d'un grand couteau, je la découpe et dispose les morceaux dans un plat. Je les arrose d'un peu de jus de cuisson (jus qui reste au fond du plat dans lequel ma viande a cuit). Je verse le reste dans une saucière ou un petit bol de sauce que je sers à part.



Je cuis mes légumes avec ma viande !

Je profite que ma viande cuit pour faire cuire avec elle des légumes.

1. J'épluche et lave mes légumes. Si mon morceau de viande à cuire est supérieur à 1 kg, je n'ai pas besoin de beaucoup couper mes légumes. Je peux

même en mettre certains entiers, telle que la pomme de terre. Je découpe les autres légumes en gros morceaux (tronçons de carottes, quartiers d'oignons, poivrons, courgettes, aubergines, poireaux...).

Si mon morceau de viande pèse moins d'un kilo, je coupe mes légumes plus finement. Exemple : je coupe mes pommes de terre en deux ou en quatre, afin d'obtenir des morceaux de la taille d'une balle de ping-pong.



2. Je dispose les légumes dans le plat, sous le morceau de viande. Pendant la cuisson, le jus rendu par le poulet coulera sur les légumes et les parfamera.

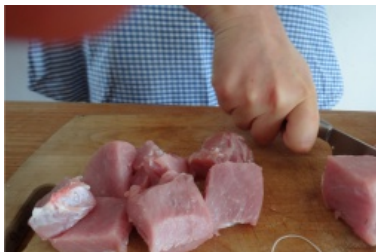


3. Je vérifie régulièrement le degré de cuisson de ma viande et de mes légumes. Quand l'un ou l'autre est cuit, je le retire du plat et le conserve à part, le temps que le second finisse de cuire.

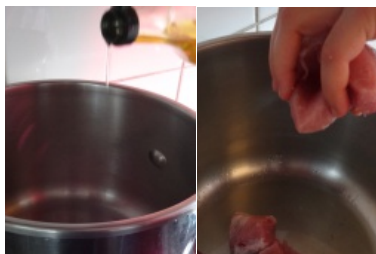


La viande en sauce

1. Je découpe ma viande en petits morceaux. Ils cuisent ainsi plus vite.



2. Je verse dans ma cocotte un peu d'huile. Je la place sur un feu fort. Lorsque l'huile est chaude, j'ajoute mes petits morceaux de viande.



3. Je laisse cuire quelques minutes la viande en remuant avec une cuillère en bois. Lorsque la viande a un peu doré, je baisse le feu.



4. Je verse alors sur la viande un tout petit peu de jus citron, du vin (blanc ou rouge), du vinaigre (de vin rouge, balsamique, du vinaigre de vin blanc,

de fruits...) ou de l'eau. Je gratte le fond de la cocotte avec ma cuillère en bois pour décoller les petits morceaux de viande restés collés au fond.



5. J'ajoute alors, encore de l'eau ou un mélange d'eau et de vin, selon mes goûts.

Je couvre à peine les morceaux de viande de liquide.



6. J'ajoute dans la cocotte les aromates et les épices de mon choix (les mêmes que pour la cuisson au four, voir "la viande cuite au four, p.149 étape 3)



Tournez SVP >>>

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

7. Je ferme le couvercle. Je laisse cuire à feu doux au moins 45 minutes.



 45 minutes

Je remue de temps en temps.

8. Je peux alors ajouter dans la cocotte des légumes épluchés, lavés et découpés en morceaux.



9. Je laisse cuire encore 45 minutes, le temps que mes légumes cuisent dans le jus avec la viande.

 encore 45 minutes

10. Je vérifie la cuisson de la viande et des légumes éventuels. Quand ma fourchette s'enfonce facilement dedans, ils sont cuits !



Je peux servir ma viande avec son jus, ou préparer, avec celui-ci, une sauce plus épaisse en préparant un "roux" (voir encadré : la sauce aux champignons ci-contre), à laquelle je peux également ajouter d'autres ingrédients : sauce tomate (p.116), champignons, câpres, moutarde ou encore un peu de fromage.

La conservation de la viande

Crue, la viande se conserve 3 jours maximum dans le bas de mon réfrigérateur (entre 0 et 4°C). Attention toutefois à la date limite qu'il ne faut pas dépasser. Je la dispose dans des boîtes hermétiques ou dans un récipient que je recouvre d'un film plastique.

La viande cuite, par contre, ne se conserve que 24h. Cuite ou crue, je peux également conserver ma viande au congélateur de 6 à 9 mois. Au bout de 6 mois, sa qualité commence à baisser, elle devient plus élastique. Si je congèle de la viande cuite, je m'assure qu'elle n'a pas été congelée auparavant et je fais bien attention de ne pas la recongeler plusieurs fois. Une viande décongelée doit être consommée très rapidement. Pour décongeler ma viande, je la place au frigo au minimum trois ou quatre heures avant de la cuire.





La sauce aux champignons

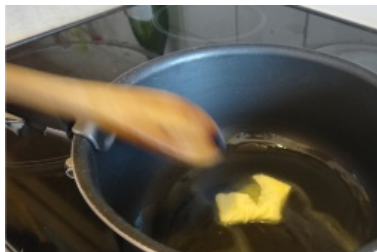
1. Je récupère le jus de cuisson en versant ma viande et ses légumes dans une passoire au dessus d'un récipient.



2. Avec de la farine et du beurre, je prépare un "roux", c'est à dire une sorte de pâte blanchâtre qui, mélangée encore chaude au jus de cuisson de ma viande, l'épaissira.

Pour 100 ml de jus, il me faut 10g de beurre, 10g de farine et environ 20g de champignons (voir repère dosages p.164).

Je fais fondre le beurre à feu doux dans une casserole ou une petite poêle.



3. J'ajoute la farine d'un seul coup et je mélange.



4. Je cuis mon roux à feu doux environ 5 minutes en mélangeant. J'obtiens une sorte de pâte grumeleuse.



5. J'y ajoute mes champignons et mon jus de cuisson. Je mélange quelques secondes, le temps que ma sauce épaississe.



6. Je rectifie le sel et le poivre : ma sauce aux champignons est prête !



Riche en protéines

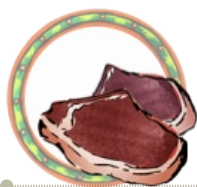
Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats





Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

Les abats (le cœur, le foie, la langue de porc)

Les abats présentent l'avantage d'être plus riches en fer que la viande et que la plupart des aliments. Néanmoins, ils sont néanmoins également parmi les aliments les plus riches en "mauvais cholestérol". Ils fournissent, par contre, des protéines de bonne qualité.

Les abats sont des denrées très fragiles. Ils se périment très vite. Ils sont donc à consommer très rapidement.

On les déconseille également aux femmes enceintes car ils sont trop riches en vitamine A.

Le foie est un des abats les plus intéressants pour la santé car il est très riche en nutriments (minéraux, vitamines, oligoéléments).

Les abats peuvent être une ressource de viande bon marché à condition de choisir ses morceaux.

Les abats bons marchés :

- le foie de porc, de génisse, de volaille
- le cœur de bœuf, de porc, de volaille
- la langue de porc ou de mouton

Les abats chers :

- le foie de veau
- le foie gras d'oie ou de canard
- la langue de bœuf

Je cuis les foies à la poêle (voir p.148) environ 3 minutes sur chaque face. Ils cuisent un peu plus rapidement que les autres viandes. Je vérifie la cuisson en faisant une entaille sur l'endroit le plus épais. Aucun jus rosé n'apparaît : ma viande est cuite.

Les cœurs ou la langue de porc se préparent en sauce (voir p.151).

Je fais mijoter la langue, le cœur de bœuf ou de porc au moins 1h30.

Les cœurs de volailles se cuisent plus rapidement entre 1h et 1h30. Comme pour les autres viandes bouillies, la cuisson est parfaite lorsque la viande se détache facilement entre la fourchette et le couteau.

Avant de mettre à cuire mes abats, je prends soin de les préparer et de les laver à l'eau froide.

La préparation des cœurs

Riche en protéines

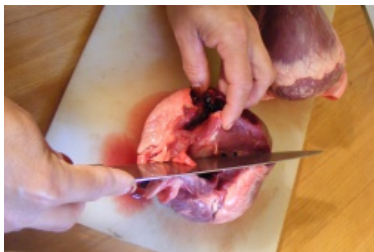
Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats

1. Dans un premier geste, je coupe les cœurs en deux avec un couteau bien aiguisé.



2. Je lave à l'eau froide les traces de sang qui pourraient rester dans le cœur.



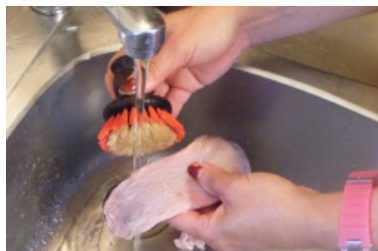
3. Puis je tranche en petits morceaux les cœurs pour qu'ils cuisent plus vite.



4. Ils sont prêts à cuire. Je procède comme pour les autres viandes en sauce (p.151).

La préparation de la langue de porc ou de mouton

1. Je trempe la langue dans une bassine d'eau froide au moins une demi-journée. Puis je frotte énergiquement la langue avec une brosse sous le robinet.



2. Je fais bouillir la langue 15 minutes.



 **15 minutes**

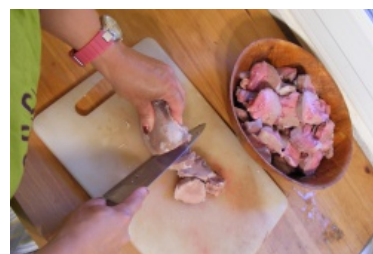
3. Je la rince à l'eau froide.



4. Avec un couteau aiguisé, je retire la partie rugueuse de la langue.



5. Je découpe la langue en petits morceaux et je les mets à cuire comme les autres viandes en sauce (p.151).



Je peux servir mes abats accompagnés d'une sauce que je prépare de la même manière que celle des viandes en sauce (voir "la sauce aux champignons" p.153).

Riche en protéines

Les légumes secs

Les poissons

Les viandes blanches

Les abats



Aller plus loin



A la conquête de la diversité !

Me voilà arrivé au terme d'un apprentissage des bases d'une cuisine diversifiée. Bien des pages auraient pu être écrites pour approfondir mes connaissances et ouvrir mes sens à toutes les expériences culinaires du monde entier.

Heureusement, pour compléter mes connaissances, la littérature est abondante et les ressources sur internet inépuisables.

Voici une première sélection utile, sachant que bien d'autres sites et livres méritent plus qu'un détour. Mais attention à l'indigestion ! ...

Quand je manque d'inspiration, si j'ai envie de tester de nouveaux plats ou de vérifier des recettes dont je ne suis plus sûr-e, je regarde dans mes livres de cuisine et/ou sur des sites internet. Voici quelques références...

Mes sites web (contenu gratuit)

www.marmiton.org

Site devenu LE site de cuisine de référence sur le net, qui permet à chacun de contribuer à son contenu. Chaque recette s'accompagne de commentaires d'utilisateurs. Son moteur de recherche efficace permet de trouver rapidement une recette à partir d'un ou plusieurs ingrédients. Y sont proposées des vidéos de techniques en ligne, des diaporamas...

www.chefsimon.com

Site de référence en matière de techniques. Particulièrement apprécié pour ses vidéos et photos (par étape) des gestes de base pour préparer des viandes, des poissons, tailler des légumes, cuire des céréales... Il propose également des recettes et une encyclopédie des produits, tous deux répertoriés par familles d'aliments.

www.mes-idees-repas.com

Site qui permet de trouver rapidement une recette à partir de son nom, ou des idées de recettes à partir d'un ou plusieurs ingrédients. Les critères pris en compte par son moteur de recherche : nombre de personnes à table, temps disponible pour cuisiner, profil de mangeur et niveau de difficulté, limitent efficacement le nombre de résultats et permettent de trouver rapidement son bonheur.

www.bouquet-garni.net

Site de recettes créatives qui vise à donner envie à ses lecteurs de s'exprimer par la cuisine. Le plus : il propose chaque semaine une « assiette saveurs », c'est-à-dire une recette équilibrée et originale invitant à développer sa créativité en s'essayant à une nouvelle technique.

Mes références consommation et santé

<http://www.mangerbouger.fr>

Site relais du Programme National Nutrition Santé qui procure de bons conseils pour manger sain et équilibré à tous les âges de la vie. En complément de recettes et conseils pour bien s'alimenter, on y trouve également des astuces pour décrypter les étiquettes, comprendre les informations nutritionnelles, choisir ses produits, ou encore bouger au quotidien. On y trouve également les repères alimentaires de base pour les enfants, les adolescents, les futures mamans et les personnes âgées ainsi qu'un kit de Mangeur-bougeur proposant des outils pratiques à télécharger et imprimer : pense-bête pour faire ses courses, calendrier des saisons, table des conversions...

<http://www.lepointsurlatable.fr>

L'association de consommateurs CLCV me conseille pour comparer la qualité des prix et des produits grâce aux étiquettes et en débusquant les pièges de la publicité. Site très bien fait, au service de la défense du consommateur.

<http://www.shopwise.fr>

Shopwise présente sur des milliers de produits, les additifs, les ingrédients, les labels de qualité et propose en cas de besoin des produits de substitution. Agréable et prodigieux ! Utile pour découvrir la présence de produits allergènes comme le gluten, etc.

Un autre site participatif et militant : <http://fr.openfoodfacts.org> . Chacun peut prendre la photo d'un produit et de sa composition pour l'envoyer à cette base de données partagées !

Aller plus loin

À la conquête de la diversité

A la conquête de ma santé

Repères pratiques pour les quantités et mesures

Les livres de recettes

Les dates de parution indiquées sont les plus récentes, mais la plupart de ces livres ont fait l'objet de rééditions et sont disponibles d'occasion à des prix bon marché sur internet. Pensez aussi à vous les faire offrir ! Ou demandez-les à la bibliothèque.

« Je sais cuisiner » de Ginette Mathiot, édition Albin Michel

Grand classique de la cuisine familiale qui rassemble plus de 2000 recettes pour toutes les occasions : une cuisine traditionnelle raffinée, des menus équilibrés, des recettes de terroir et des plats exotiques.

« Recettes faciles » de Françoise Bernard, édition hachette, 2008

Sans cesse réédité depuis sa première parution en 1965, ce livre de recettes propose 750 recettes de plats de base, simples et classiques : indémodables. Y sont répertoriées par ordre alphabétique et présentées de manière sobre les préparations les plus couramment réalisées par les français. Des index thématiques classent les recettes rapides, celles bon marché, celles à base de restes et les plats du jour. C'est un outil de travail complet et commode à avoir toujours à portée de main.

De la même auteure « Les recettes faciles tome 2 », « Les recettes faciles de pâtisserie », « Menus et recettes pour toute la famille », « Recettes de tradition », « Les recettes illustrées ».

« Le Larousse de la cuisine, 1400 recettes », éditions Larousse, 2009

Dictionnaire répertoriant 1000 produits du marché et 1400 recettes «pour tous les goûts». On y retrouve des recettes faisant partie des grands classiques mais également des recettes légères, des plats végétariens ou encore des idées de «menus exotiques». Facile à trouver grâce au classement par ordre alphabétique, chaque ingrédient est présenté succinctement : origine, variétés, utilisations possibles. Le plus : de belles photos des produits et techniques de base.

« Le manuel de cuisine populaire », Éric Roux, éditions du menu fretin, 2010

Ce manuel détaille quelques techniques complémentaires au présent manuel et propose des recettes dans l'ensemble assez simples et convenablement illustrées. Le livre est vendu à un prix abordable. A chaque livre vendu, l'ANDES (le réseau des épiceries solidaires, voir page 23), co initiateur de l'ouvrage, touche 1 €.

Mes « petits livres bien pratiques »

« Que faire de simple aujourd'hui avec les fruits frais », Institut Pasteur de Lille, édition Chronoprint, 2009

Petit livre qui propose 100 recettes toutes simples à base de fruits frais. Chaque fruit est brièvement présenté (origines, qualités nutritionnelles et santé, conservation), avant d'être l'élément central de 4 petites recettes du quotidien rapides, pas chères et variées. Le plus ? Des photos bien faites de l'ensemble des ingrédients nécessaires à chaque recette et de ses étapes de réalisation.

Du même auteur, « Que faire de simple aujourd'hui avec les légumes frais », « Que faire de simple aujourd'hui avec les autres légumes ».

« La cuisine saine des 4 saisons », ouvrage collectif, édition Terre Vivante, 2009

Comme tous les autres livres de cuisine des éditions Terre Vivante, ce petit livre présente des bases toutes simples de cuisine. Y sont proposées les recettes de saison de 230 jardinières et jardiniers biologiques à partir de légumes du potager (et fruits du verger). On y trouve également des conseils pour cuisiner les restes ou remplacer un ingrédient par un autre.

Du même éditeur : « Fabuleuses légumineuses », « Je cuisine bio rapido presto », « Je cuisine les fanes », « Je cuisine les herbes aromatiques », « Je cuisine les céréales », « Le plat unique », « Les légumes passent à table », « Les conserves naturelles des quatre saisons » ou encore « Les pains des quatre saisons »... (Commandes possibles en ligne sur www.terrevivante.org).

« La cuisine est un jeu d'enfant » Michel Oliver, édition PLON, 2010

Petit livre principalement destiné aux enfants. Écrit et dessiné en 1953, il est régulièrement réédité depuis. On y trouve des recettes simples et pas chères. Le plus : il invite les enfants (et les adultes) à « désobéir », montrant ainsi que la cuisine n'est pas un « art figé » mais bien un moteur de créativité.

Du même auteur : « La pâtisserie est un jeu d'enfants », « Les hors d'œuvre sont un jeu d'enfants » et « La confiture est un jeu d'enfants ».



A la conquête de ma santé

Beaucoup d'ordres et de contre-ordres sont donnés dans les magazines sur ce qu'il faut manger pour notre santé. Une chose est sûre: notre alimentation joue un rôle de premier plan dans notre équilibre tant physique que psychologique.

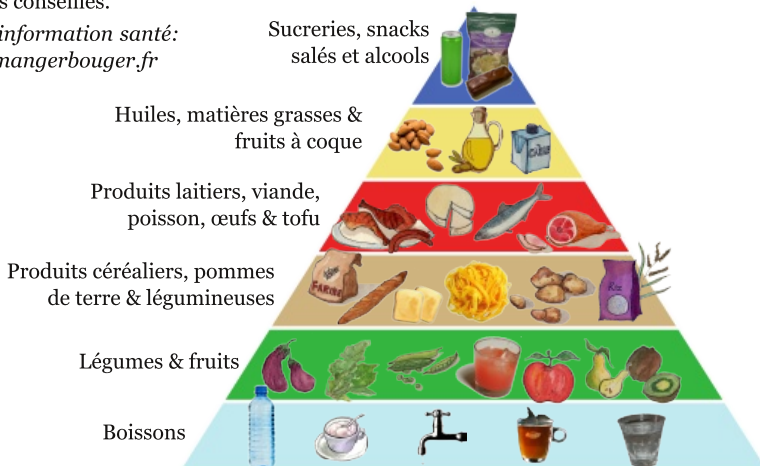
Le manuel a pris le parti ici d'opter pour une cuisine de base ouverte à toutes les diversités et saveurs. Diversité et saveurs sont les premiers gages d'une cuisine agréable et équilibrée.

Cet équilibre suppose toutefois de suivre quelques prescriptions utiles, abordées par une image assez simple : la "pyramide alimentaire" (voir ci-dessous).

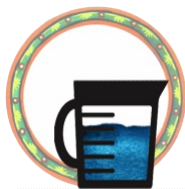
La pyramide : 5 règles assez faciles à retenir

1. Manger autant que possible des aliments dans chaque étage de la pyramide : donc ne pas manger toujours la même chose !
2. Consommer peu de produits figurant en haut de la pyramide et beaucoup de produits proches du bas.
3. Préférer les produits de saison et produits localement (particulièrement les fruits et les légumes).
4. Préférer des modes de préparation qui préservent les qualités nutritionnelles des aliments. Limiter notamment les temps de cuisson et l'ajout de produits gras (huile, beurre, crème).
5. Se méfier des compléments alimentaires ou des aliments enrichis en sels minéraux et/ou vitamines. Leur consommation régulière peut entraîner un dépassement des apports conseillés.

Plus d'information santé:
www.mangerbouger.fr



Astuce: en cas d'intolérance alimentaire, un bon site repère : <http://shopwise.fr>



Aller plus loin

A la conquête de la diversité

A la conquête de ma santé

Repères pratiques pour les quantités et mesures

Repères pratiques pour les quantités et mesures

INGRÉDIENTS LIQUIDES

1/4 verre	50ml	5cl	1/20l
1/3 verre	66ml	6,6cl	1/15l
1/2 verre	100ml	10cl	1/10l
1 verre	200ml	20cl	1/5l

INGRÉDIENTS SECS

	1 cuillère à café rase de...	1 cuillère à soupe rase de ...	1 tasse de...
Sucre en poudre	5g	15g	200g
Farine, semoule	4g	12g	100g
Beurre (mou)	5g	15g	200g
Crème fraîche	5ml	15ml	175ml
Céréales du petit déjeuner			175g
Huile	5ml	15ml	
Café	6g	15g	75g
Sel	5g	15g	
Poivre	2g	5g	
Riz	7g	20g	150g
Fromage râpé	4g	12g	75g



**Aller plus
loin**

A la conquête
de la diversité

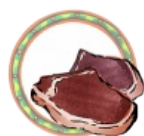
A la conquête
de ma santé

**Repères
pratiques pour
les quantités
et mesures**

LES THERMOSTATS

Thermostat 1	30°C
Thermostat 2	60°C
Thermostat 3	90°C
Thermostat 4	120°C
Thermostat 5	150°C
Thermostat 6	180°C
Thermostat 7	210°C
Thermostat 8	240°C
Thermostat 9	270°C

Source : PNNNS
Programme National
Nutrition Santé



Le Manuel dans son contexte

Le Manuel de cuisine pour tous s'inscrit dans la volonté de redonner un horizon alimentaire à chacun par une pratique de la cuisine au quotidien et à budget maîtrisé.

Notre expérience d'ateliers culinaires nous a conduits à imaginer comment rassembler en un ouvrage les fondamentaux de cette cuisine, dans des termes simples et illustrés, et en laissant une large part aux produits usuellement consommés dans la plupart des foyers.

En cela, le présent manuel rejoint la conviction qui a conduit à la publication, par les mêmes auteurs, du Manuel du Jardinier sans moyens.

Ces deux manuels ont été conçus par des acteurs profondément ancrés dans une pratique d'éducation à l'autonomie de la personne.

Ici, il n'est pas seulement question de subsistance. Nous avons la certitude que l'activité personnelle liée à l'alimentation du foyer « donne de l'épaisseur » à nos vies, développe l'estime de soi, offre de nouvelles voies du « bien-vivre ensemble », nous invite à faire société sur les besoins essentiels.

Si les manuels sont conçus pour être utilisés en totale autonomie, ses auteurs encouragent toutefois leur prise en main dans un cadre plus volontiers collectif, celui de « l'autoproduction accompagnée ».

A cet égard, le Manuel de cuisine pour tous, tout comme le Manuel du jardinier sans moyens, constitue l'ouvrage support des « ambassadeurs du jardinage et du bien vivre alimentaire » animateurs-guides au quotidien des premiers pas côté cuisine et côté jardin, formés par les auteurs.

En savoir plus sur les manuels et les ambassadeurs du jardinage et du bien-vivre alimentaire : www.angesgardins.fr



Ce manuel de cuisine, conçu et distribué par l'association Les Anges Gardins, est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 Unported.

L'original du manuel est consultable et téléchargeable à l'adresse :

<http://www.angesgardins.fr/manuel>

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues avec notre accord en nous contactant sur

<http://www.angesgardins.fr>

Retrouvez prochainement d'autres ressources sur ce site. Soyez informé des nouveautés grâce à notre page facebook : www.facebook.com/Les.Anges.Gardins

Le manuel de cuisine pour tous a été conçu pour initier chacun au plaisir simple de faire la cuisine pour lui même et pour ses proches.

Comment s'équiper ? Quels produits acheter sans se ruiner ? Et surtout, comment les cuisiner ?

A l'aide plus de 500 photos et croquis, je vais faire l'apprentissage, pas à pas, des « bases pratiques » d'une cuisine adaptée aux budgets serrés.

Inutile de tout chambouler ! Je peux partir des ingrédients que je consomme le plus fréquemment, pour les travailler moi-même et varier les techniques de préparation. Je chercherai ensuite à les marier à de nouveaux produits d'autant plus savoureux que je les ai choisis, parfois produits et, en tout cas, cuisinés moi-même. Diversité, Plaisir et Savoir-faire. Telle pourrait être la devise pour maîtriser les bases d'une alimentation équilibrée !

Un manuel n'est pas un livre de recettes, même si l'on en conseille quelques bons. Avec ce manuel, je vais donc acquérir certaines bases utiles pour entrer dans ma cuisine avec moins d'appréhension et quelques clés de succès. Sans oublier d'avoir beaucoup d'indulgence si je rate un plat. Le principal, c'est de s'y essayer...

Manger, c'est notre affaire ! Par la pratique, redonnons-nous avant tout les moyens d'une alimentation choisie, qui prend toute son importance dans notre vie.

Alors à nos fourneaux !



En partenariat avec Saluterre et Drumbun



Realisé par les Anges Gardins



www.angesgardins.fr/manuel