

Les modes de cuisson

La cuisson à l'eau

Il existe deux façons de commencer une cuisson à l'eau, soit à l'eau froide, soit à l'eau bouillante. La cuisson à l'eau froide favorise les échanges entre l'aliment et l'eau. Une partie des vitamines hydrosolubles et des sels minéraux partent dans l'eau, d'autant plus que la cuisson est longue. Ce phénomène physique est idéal si vous faites une soupe, car les nutriments se retrouvent dans le bouillon que vous allez absorber. En revanche, si vous devez jeter l'eau, salez-la à raison de 10 g par litre, cela limite les échanges. La cuisson à l'eau bouillante est nécessaire pour faire cuire les pâtes, le riz et de nombreux légumes. Les aliments plongés dans une eau à 100 °C sont saisis par la chaleur. Les vitamines hydrosolubles sont détruites, mais non les sels minéraux.

La friture

Les aliments sont plongés dans un bain de matière grasse (huile) porté à haute température (140 à 180 °C). Les vitamines sont en partie détruites. L'aliment perd de l'eau et absorbe du liquide gras. Il est donc beaucoup plus calorique. Si vous l'enrobez de farine ou de pâte, c'est elle qui absorbe l'huile, il vous suffit de l'enlever pour supprimer le gras. Ce mode de cuisson développe des hydrocarbures nocifs pour la santé à long terme. Par ailleurs, il faut renouveler le bain de friture fréquemment et le filtrer à chaque usage.



La grillade

(au barbecue ou au four) Les aliments sont saisis par une chaleur puissante. Cela provoque une croûte en surface qui enferme les sucs au cœur des aliments et les rend savoureux. Ce mode de chauffage met les aliments en contact avec des hydrocarbures, nocifs pour la santé, il ne faut donc pas en abuser.

La cuisson au four à micro-ondes

Ce mode de cuisson entraîne une agitation des molécules d'eau qui se réchauffent et diffusent leur chaleur alentour. Il est plus adapté au réchauffage qu'à la cuisine elle-même. Il requiert quelques règles pour ne pas se brûler, car les aliments se réchauffent d'abord au cœur avant de cuire en périphérie tandis que le plat reste tiède. Il détruit vitamines et sels minéraux.

La cuisson mijotée

Ce mode de cuisson est utile pour attendrir les viandes fermes et mêler les saveurs des plats en sauce. Les sels minéraux sont conservés, mais plus la cuisson est longue, plus les vitamines sont détruites.

La cuisson à la vapeur

Les aliments ne trempent pas dans l'eau, leurs qualités nutritives sont beaucoup moins détruites. Les vitamines hydrosolubles sont en grande partie préservées et les sels minéraux sont intacts. Il faut saler l'eau (10 g par litre maximum).



Les équivalences de mesure



UNE CUILLERÉE À SOUPE

- = 1,5 cl ou 15 ml
- = 3 cuillerées à café
- = 5 g de fromage râpé
- = 8 g de cacao en poudre
- = 12 g de farine ou de féculé
- = 15 g de beurre, de sucre semoule, de sel, de crème fraîche ou d'huile
- = 18 g de lait ou de riz
- = 20 g de sucre cristallisé ou de gros sel



1 NOISETTE DE BEURRE

= 4 g de beurre

1 NOIX DE BEURRE

= 15 g de beurre

1 PINCÉE DE SEL

= 0,3 à 0,5 g



CONTENANT



- 1 grand bol = 350 g
- 1 assiette à soupe = 300 g
- 1 tasse à café = 100 g
- 1 verre à eau = 200 g
- 1 verre à vin = 100 g
- 1 verre à liqueur = 30 g

UNE CUILLERÉE À CAFÉ

- = 1 cl de liquide
- = 5 g de sel, de sucre ou de beurre
- = 4 g de farine, d'huile ou de semoule
- = 3 g de poivre moulu, de cacao, de féculé, de sucre glace ou de Maïzena®
- = 15 g de sucre



LITRE	CENTILITRE	DÉCILITRE	KILOGRAMME
1 litre	100 cl	10 dl	1 kg*
1/2 litre	50 cl	5 dl	0,500 kg*
1/4 litre	25 cl	2,5 dl	0,250 kg*
1/8 litre	12,5 cl	1,25 dl	0,125 kg*

* eau



lundi

18

CYRILLE

mardi

19

JOSEPH

mercredi

20

PRINTEMPS *

jeudi

21

CLÉMENCE

vendredi

22

LÉA

samedi

23

VICTORIEN

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

dimanche

24

CATHERINE DE SUÈDE

« Que ton aliment soit ta seule médecine ! »

Hippocrate

SANTÉ / BIEN-ÊTRE

PEUT-ON SE PASSER DES PROTÉINES ANIMALES ?

Les protéines sont nécessaires aux muscles, aux os, aux ongles et aux cheveux. Notre apport doit normalement être équilibré entre protéines animales et végétales. Si vous êtes végétarien, tirez parti des protéines des céréales en les associant aux produits laitiers ou aux légumineuses, afin de

disposer des acides aminés indispensables. Cette combinaison constitue la base alimentaire de nombreux pays où l'on a longtemps manqué de viande: le riz et les lentilles en Inde, la semoule de blé et les pois chiches au Maghreb, le riz et le soja en Chine, le maïs et les haricots rouges au Mexique.

RECETTE

Croque-jardin

Vous êtes pressé ? Ne grignotez pas n'importe quoi ! Cuisinez ce croque-jardin, rapide, diététique et savoureux. Il contient des protéines, des fibres, des féculents et un produit laitier.

+ POUR 1 PERSONNE
+ PRÉPARATION : 30 MIN

Toastez légèrement 1 tranche de pain de mie américain. Tartinez-la généreusement de fromage à tartiner au chèvre. Étalez une couche de feuilles de roquette. Faites cuire 1 œuf au plat et posez-le délicatement sur la roquette. Salez et poivrez. Dégustez immédiatement avec une salade.

ASTUCE

Cœur au plat

Vous avez une grande poêle et ne voulez faire qu'un seul œuf au plat. Pensez à utiliser un emporte-pièce destiné à la pâtisserie. Huilez légèrement le fond de la poêle, salez et posez l'emporte-pièce. Jetez l'œuf au milieu et lancez la cuisson. Quand le blanc est pris, retirez du feu. Salez et poivrez. Enlevez l'emporte-pièce et dresssez sur une assiette. Quand vous improvisez un repas express avec votre amoureux, utilisez un emporte-pièce en forme de cœur !



L'ASPERGE... EN QUESTION

Blanche, verte, violette, comment s'y retrouver ? L'asperge blanche est cultivée sous la terre, elle a une chair douce et amère à la fois. L'asperge verte pousse à l'air libre et doit sa couleur et son goût sucré aux rayons du soleil. Si on la cueille précocement, elle est encore violette. Quelle que soit sa teinte, une asperge est fraîche si elle est encore ferme, lisse et brillante, avec un bourgeon fermé.

lundi

17

HERVÉ

6	30
7	30
8	30
9	30
10	30
11	30
12	30
13	30
14	30
15	30
16	30
17	30
18	30
19	30
20	30

mardi

18

LÉONCE

6	30
7	30
8	30
9	30
10	30
11	30
12	30
13	30
14	30
15	30
16	30
17	30
18	30
19	30
20	30

mercredi

19

ROMUALD

6	30
7	30
8	30
9	30
10	30
11	30
12	30
13	30
14	30
15	30
16	30
17	30
18	30
19	30
20	30

jeudi

20

SILVÈRE

6	30
7	30
8	30
9	30
10	30
11	30
12	30
13	30
14	30
15	30
16	30
17	30
18	30
19	30
20	30

vendredi

21

ÉTÉ ☀

6	30
7	30
8	30
9	30
10	30
11	30
12	30
13	30
14	30
15	30
16	30
17	30
18	30
19	30
20	30

samedi

22

ALBAN

6	30
7	30
8	30
9	30
10	30
11	30
12	30
13	30
14	30
15	30
16	30
17	30
18	30
19	30
20	30

dimanche

23

AUDREY



LA RHUBARBE... EN QUESTION

C'est un légume dont on consomme la tige. On peut la cuisiner en tartes salées, ou poêlée en accompagnement d'une viande. Mais elle est souvent utilisée comme un fruit, en compote, en tarte sucrée, en confiture, en sorbet... Ses feuilles sont toxiques, mais si vous avez des pucerons ou des fourmis sur vos plantes, ne les jetez pas, préparez-les en décoction, elles deviendront un insecticide efficace.

SANTÉ / BIEN-ÊTRE

MANGEZ DES FIBRES !

Les fibres sont les composants des végétaux que l'organisme n'absorbe pas. Elles jouent un rôle dans le transit intestinal et accélèrent la sensation de satiété. Elles réduisent aussi le taux de sucre et de cholestérol dans le sang. Pour toutes ces raisons, chacun doit en

consommer chaque jour de 25 à 30 g, ce qui est souvent loin d'être le cas. Elles sont présentes dans les céréales complètes, c'est pourquoi il est préférable de manger du pain et du riz complets. Les fruits et les légumes en contiennent aussi : fruits secs, agrumes, pommes, rhubarbe, artichauts, haricots verts... pour les plus fibreux.

RECETTE

Sorbet rhubarbe

- + POUR 6 PERSONNES
- + PRÉPARATION : 30 MIN
- + CONGÉLATEUR : 6 H

Pelez 900 g de rhubarbe, découpez-la en morceaux et mettez-la à cuire 20 minutes avec 10 cl d'eau. Récupérez uniquement le jus de cuisson et versez-y 300 g de sucre et 100 g de fraises préalablement écrasées. Mixez le tout et faites prendre en sorbetière.

N'hésitez pas à acheter de la rhubarbe surgelée, elle contient plus de nutriments qu'une rhubarbe fraîche cueillie depuis plusieurs jours.



Réaliser un sorbet sans sorbetière

Ajoutez un blanc d'œuf à la préparation et versez-la dans un moule qui n'attache pas. Faites-la prendre au congélateur pendant 6 heures minimum. Avant le repas, démoulez le sorbet, coupez-le en cubes, passez-le au mixeur jusqu'à ce que les paillettes disparaissent et que l'aspect soit onctueux. Versez-le dans un plat de service et remettez-le au réfrigérateur pour 30 minutes.

lundi

23

AUTOMNE 🍂

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

mardi

24

THÉCLE

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

mercredi

25

HERMANN

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

jeudi

26

CÔME ET DAMIEN

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

vendredi

27

VINCENT DE PAUL

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

samedi

28

VENCESLAS

6
30
7
30
8
30
9
30
10
30
11
30
12
30
13
30
14
30
15
30
16
30
17
30
18
30
19
30
20

RECETTE

Velouté de potimarron

Le potimarron a une chair crémeuse qui convient aux soupes et aux purées, il est riche en vitamine A et en bêta-carotène. Il fournit environ 30 calories pour 100 g.

+ POUR 4 PERSONNES
+ PRÉPARATION : 15 MIN
+ CUISSON : 35 MIN

Épluchez et coupez en morceaux 1 potimarron, 2 pommes de terre et 1 oignon. Faites-les dorer dans une cocotte avec un peu de beurre. Recouvrez-les d'eau. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux 30 minutes environ. Mixez. Vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de crème fraîche (ou de yaourt) et servir avec des croûtons.

ASTUCE

Peler les oignons sans pleurer

Vous avez tenté de porter des lunettes, de vous installer devant la fenêtre ouverte, mais rien n'y fait, vous larmoyez ! Essayez maintenant d'éplucher les oignons sous un filet d'eau froide. Le gaz lacrymogène qui s'en échappe sera emporté par l'eau et ne se diffusera pas dans l'air. Vos méthodes précédentes, moins efficaces, ont toutefois l'avantage de ne pas gaspiller d'eau... A vous de choisir !

dimanche

29

MICHEL

« Avez-vous remarqué qu'à table les mets que l'on vous sert vous mettent les mots à la bouche ? »

Raymond Devos

SANTÉ / BIEN-ÊTRE

PROLONGER LE HÂLE DE L'ÉTÉ

De nombreux fruits et légumes sont riches en carotène et vont vous permettre de prolonger la bonne mine de l'été : carottes, poivrons, potirons et autres courges, tomates crues, abricots secs, mangue, mais aussi épinards et persil.

Le carotène a des pouvoirs antioxydants. Consommé en quantité, il colore légèrement la peau. À condition de l'absorber naturellement, et non en compléments alimentaires, l'excès de carotène dans l'organisme n'est pas toxique.

LA POIRE... EN QUESTION



Savez-vous qu'il faut cueillir les poires avant maturité ? Quand elles restent sur l'arbre, elles deviennent granuleuses. Elles sont donc cueillies à peine mûres et achèvent de mûrir à l'abri de la chaleur. À température contrôlée, leur amidon se transforme en sucre, tandis que leur peau reste lisse. À cette saison, vous trouverez essentiellement des Comices, des Conférences et des Beurrés Hardy.

lundi

16

ALICE

mardi

17

GAËL

mercredi

18

GATIEN

jeudi

19

URBAIN

vendredi

20

THÉOPHILE

samedi

21

HIVER ❄️

6	6	6	6	6	6
30	30	30	30	30	30
7	7	7	7	7	7
30	30	30	30	30	30
8	8	8	8	8	8
30	30	30	30	30	30
9	9	9	9	9	9
30	30	30	30	30	30
10	10	10	10	10	10
30	30	30	30	30	30
11	11	11	11	11	11
30	30	30	30	30	30
12	12	12	12	12	12
30	30	30	30	30	30
13	13	13	13	13	13
30	30	30	30	30	30
14	14	14	14	14	14
30	30	30	30	30	30
15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30
16	16	16	16	16	16
30	30	30	30	30	30
17	17	17	17	17	17
30	30	30	30	30	30
18	18	18	18	18	18
30	30	30	30	30	30
19	19	19	19	19	19
30	30	30	30	30	30
20	20	20	20	20	20



LA COURGETTE... EN QUESTION

Originnaire d'Amérique centrale, ce légume-fruit appartient à la famille des cucurbitacées. Il est peu calorique, mais intéressant, car il est riche en fibres, en minéraux, en oligo-éléments et en vitamine C. Il est préférable de le faire cuire à la vapeur afin de conserver tout cet apport nutritionnel ou de le manger cru. Il existe de nombreuses variétés, vertes, jaunes, longues et rondes. Les jaunes sont plus douces et plus sucrées.

SANTÉ / BIEN-ÊTRE

LE MANQUE DE SOLEIL

Vous vous sentez fatigué et déprimé chaque hiver ? Quand la lumière du soleil est plus faible, on sécrète un taux de mélatonine plus important, or cette hormone joue un rôle sur l'humeur. Si votre trouble est léger, quelques mesures peuvent vous aider : mettez-vous au soleil dès le moindre

rayon, évitez les lunettes sombres, car la lumière est transmise par le nerf optique. Mettez du jaune dans votre décoration et boostez l'éclairage avec une ampoule jaune que vous allumerez le matin, à l'heure où la lumière doit faire baisser la sécrétion de mélatonine.



dimanche

22

FRANÇOISE XAVIÈRE

6	6
30	30
7	7
30	30
8	8
30	30
9	9
30	30
10	10
30	30
11	11
30	30
12	12
30	30
13	13
30	30
14	14
30	30
15	15
30	30
16	16
30	30
17	17
30	30
18	18
30	30
19	19
30	30
20	20



« Ô soleil !
Toi sans qui
les choses
ne seraient pas
ce qu'elles sont ! »

Edmond Rostand

RECETTE

Courgetterie

Une recette moelleuse, idéale pour faire aimer les courgettes aux enfants en les associant à la douceur du riz.

- + POUR 4 PERSONNES
- + PRÉPARATION : 15 MIN
- + CUISSON : 45 MIN

Pelez 4 courgettes et coupez-les en rondelles. Puis faites-les cuire 30 minutes, à la vapeur de préférence. Pendant ce temps, faites cuire 200 g de riz au moins 12 minutes pour qu'il soit bien tendre. Dans un plat à four, étalez le riz au fond, puis les courgettes. Répartissez 20 cl de soja cuisine sur toute la surface. Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade. Parsemez de gruyère râpé et passez 5 minutes sous le grill du four. Dégustez !

TOUR DE MAIN

Chantilly maison

Le secret de la réussite repose sur le produit (crème fraîche liquide entière) et sur la température des ustensiles. Bien avant de monter la chantilly, versez la crème dans une jatte que vous placerez dans un saladier plus grand rempli de glaçons. Plongez les fouets du batteur dans la crème et mettez au frais pour 15 minutes. Quand le dispositif est bien froid, sortez-le du réfrigérateur et battez la crème en gardant son contenant immergé dans la glace.