

MARIE BORREL

CUISINER MALIN



TRUCS ET ASTUCES

POUR MIEUX S'ORGANISER AU QUOTIDIEN,

CUISINER PLUS FACILEMENT

ET MOINS DÉPENSER !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

CUISINER MALIN

Vous ne savez jamais combien de temps il faut pour cuire un œuf à la coque ? Vous confondez la saison des fraises avec celle des mandarines ? Découper une volaille vous panique ? Ouf ! toutes ces précieuses informations pratiques et bien d'autres sont dans ce livre. Car la cuisine n'est pas seulement une affaire de recettes !

Au programme :

- **Cuisiner facile** : les ustensiles indispensables, les trucs pour ne pas rater les gestes de base...
- **Cuisiner rapide** : savoir préparer à l'avance, la liste des ingrédients à avoir chez soi pour parer à toutes les éventualités...
- **Cuisiner économique** : le calendrier des saisons pour profiter des fruits et légumes au prix le plus bas, comment recycler un melon sans goût par exemple, conserver les aliments achetés en grande quantité...
- **Cuisiner santé** : l'hygiène dans la cuisine, comment équilibrer ses repas sans y penser, des astuces pour manger léger...

DES ASTUCES ULTRA-PRATIQUES POUR CUISINER AU QUOTIDIEN

Marie Borrel, journaliste santé, est l'auteur de nombreux livres santé, bien-être, cuisine notamment *Mes petites recettes magiques 4 ingrédients*.

ISBN 978-2-84899-620-2

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996202

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques 4 ingrédients, 2012.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.



Flashez ce code ou rendez-vous sur la page www.quotidienmalin.com/cuisiner-malin pour découvrir des recettes bonus.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-620-2

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s.

MARIE BORREL

CUISINER MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction7

Partie 1 : Cuisiner facile 11

Choisir les bons ustensiles..... 13

Les principaux aliments : les choisir,
les garder frais, les cuisiner..... 25

Réussir les gestes de base..... 125

Quelques repères pour ne pas
se tromper..... 143

Partie 2 : Cuisiner rapide..... 153

Ce qu'il vaut mieux avoir chez soi... 155

Savoir s'organiser 163

Les gestes les plus rapides.....171



Partie 3 : Cuisiner économique	177
Acheter en pleine saison.....	179
Conserver les aliments.....	187
Recycler pour ne rien jeter	203
Partie 4 : Cuisiner santé	211
L'hygiène de la cuisine.....	213
Équilibrer les repas	225
Éviter les excès	231
Bonus recettes.....	239
Table des matières	245

Introduction

Autrefois, les femmes passaient plusieurs heures par jour aux fourneaux pour nourrir leur famille et offrir chaque soir un agréable repas à leur mari qui glissait ses pieds sous la table à son retour du travail. Depuis, la vie a bien changé. Dans les pays occidentaux, la proportion de femmes qui travaillent a plus que doublé entre la fin des années 1970 et le début des années 1990. En 2009, elle approchait les 59 %, tous âges confondus, ce qui, rapporté au nombre de femmes en âge de travailler, représente une écrasante majorité. Cela a forcément entraîné des modifications dans leur rythme de vie, notamment en ce qui concerne la préparation des repas.

Entre 1986 et 2010, le temps que les femmes consacrent à la cuisine a baissé d'un tiers, passant d'un peu plus d'une heure à moins de quarante minutes par jour, tous repas confondus. Quant aux hommes, si leur participation à la préparation des repas a tendance à augmenter, cette évolution reste lente. C'est que nous n'avons pas que ça à faire ! Du coup, la consommation des plats tout prêts, qu'ils soient surgelés, en conserve ou sous vide, n'a cessé d'augmenter. Jusqu'à ce que la réalité apparaisse aux yeux de tous : ce type d'alimentation est insatisfaisant sur le plan gustatif, très pesant pour le portefeuille et préjudiciable à la santé.

Depuis quelques années, un retour aux sources s'opère, comme en témoigne le succès des émissions de télévision liées à la cuisine, des magazines culinaires et des ouvrages de recettes. Seulement voilà : malgré leur désir et leur bonne volonté, les femmes (et les hommes !) d'aujourd'hui n'ont plus le temps de cuisiner à la manière de leurs mères et de leurs grands-mères. S'ajoute à cela une rupture dans la transmission générationnelle des pratiques culinaires. Chacun(e) doit donc apprendre à cuisiner à sa façon, en puisant les infos ici et là.

Cependant, la cuisine n'est pas seulement affaire de recettes. On ne peut pas préparer tous les repas en suivant des pas-à-pas plus ou moins compliqués. Cuisiner au quotidien implique de connaître des gestes de base, de savoir gérer les différents aliments (choix, conservation, cuisson...), de mieux organiser son temps en cuisine, d'apprendre à ne pas dépenser des fortunes inutiles... Bref, à cuisiner malin ! Histoire de se réapproprier ce territoire culinaire qui recèle tant de saveurs, de créativité et de plaisir.



Cuisiner facile

Cuisiner, c'est associer des aliments et des condiments, puis éventuellement les cuire, pour produire un mélange à la fois nourrissant et agréable au palais. Disons-le tout de suite : il n'y a rien de magique dans la cuisine, même si le savoir-faire de certains grands chefs peut faire penser à l'inspiration d'un artiste peintre devant une toile blanche. La cuisine à laquelle chacun d'entre nous peut avoir accès est beaucoup plus simple.

Pour cuisiner sans efforts et sans soucis, il faut d'abord se munir de quelques ustensiles indispensables, bien entretenus afin de pouvoir les employer dans de bonnes conditions. Viennent ensuite les ingrédients de vos plats : chacun possède ses petits secrets qui permettent de bien les choisir, les préparer, les accommoder... Et même évaluer les quantités nécessaires sans balance. À vos marques, prêt ? Partez !

Choisir les bons ustensiles

Inutile d'encombrer vos placards avec des tonnes d'instruments qui ne servent qu'une fois de temps en temps. Une cuisine bien garnie n'occupe pas beaucoup de place et ne demande pas de dépenser des fortunes. Il suffit de quelques ustensiles bien choisis, de bonne qualité, et le tour est joué.

Les casseroles

Trois suffisent amplement. La plus grosse permet de cuisiner des potages pour



4/5 personnes, et de faire cuire légumes, riz et pâtes lorsque vous n'êtes pas trop nombreux. La moyenne suffit pour faire fondre des légumes surgelés ou pour cuisiner lentilles et petits pois. Quant à la petite, elle servira à faire chauffer de l'eau pour préparer un thé ou à préparer des petites sauces rapides pour accompagner légumes, viandes et poissons.

14

- **La taille.** Elle se mesure au diamètre : 17 cm pour la petite (soit une contenance de 1,5 l) ; 19 cm pour la moyenne (soit 2 l) ; 21 cm pour la grande (soit 2,5 l). Ces trois tailles correspondent au diamètre des principaux feux si vous cuisinez au gaz, et des emplacements de cuisson sur les plaques en vitrocéramique ou à induction. Préférez les casseroles à fond épais, qui assurent une bonne répartition de la chaleur en cours de cuisson.
- **Le matériau.** Évitez les casseroles en aluminium et en cuivre, qui peuvent être à la longue néfastes pour la santé. Préférez celles en Inox (en choisissant la qualité 18/10, qui assure une bonne tenue sur le temps). L'Inox est un excellent conducteur de chaleur. Ces casseroles permettent de cuisiner avec très peu de matière grasse lorsqu'on fait par exemple revenir des légumes pour un potage avant d'ajouter l'eau.

Les poêles



Il suffit de deux poêles pour parer à toutes les éventualités. Même lorsqu'on prépare un repas élaboré, il est très rare d'avoir besoin de trois poêles en même temps. Vous y ferez saisir vos oignons, vos magrets de canard ou vos blancs de volaille. Vous y ferez cuire vos filets de poisson panés, vos steaks ou vos côtes d'agneau...

- **La taille.** 26 et 28 cm de diamètre constituent une bonne moyenne. Ces poêles correspondent à la dimension des deux plus gros feux sur les plaques de cuisson au gaz, et aux deux plus grands emplacements de cuisson sur les plaques en vitrocéramique ou à induction.
- **Le matériau.** Les poêles étant le plus souvent utilisées pour les cuissons à haute température (revenir à feu vif, frire ou griller à sec), il vaut mieux choisir un matériau qui ait une bonne conduction de la chaleur et qui n'accroche pas. L'idéal, ce sont les poêles en Inox à fond épais (de qualité 18/10) ou celles à revêtements antiadhésifs à condition de les choisir en céramique. Ceux à base de poly-tétra-fluoro-éthylène (la molécule du célèbre Téflon®) peuvent être nocifs sur le plan de la santé. Les poêles en fonte (émaillée ou non) sont réservées aux cuissons plus lentes

et sont très lourdes à manipuler. Celles en acier accrochent facilement, ce qui oblige à utiliser davantage de matières grasses pour cuisiner.

Les couvercles

16

Ils sont indispensables, que ce soit pour faire chauffer l'eau plus vite quand vous préparez des pâtes ou du riz, ou pour couvrir votre plat lorsque vous voulez récupérer la vapeur.

- **La taille.** Pas besoin d'encombrer vos placards. Un seul couvercle (21 cm) servira pour vos trois casseroles, et un autre (28 cm) pour vos poêles.
- **Le matériau.** Il a peu d'importance. Mais choisissez si vous le pouvez des couvercles munis d'un clapet qui s'ouvre et se ferme pour laisser s'évacuer la vapeur de cuisson lorsque c'est nécessaire. C'est très pratique.

Les cocottes

Une seule suffit, à condition de la choisir de taille moyenne (sauf si vous avez une très grande famille). Elles sont idéales pour préparer des plats

longuement mijotés, qui demandent souvent peu de préparation. Les saveurs se dégagent au cours de la cuisson à basse température, sans qu'il soit besoin de beaucoup les surveiller.

- **La taille.** Prévoyez un diamètre de 28 cm si vous la choisissez ronde, et une longueur de 30 cm si vous la choisissez ovale. Si vous êtes plus de 6 à la maison, optez pour la taille supérieure (30 ou 31 cm).
- **Le matériau.** L'idéal pour les cuissons mijotées, lentes et à basse température, c'est la fonte. Veillez simplement à ce que le fond s'adapte à votre mode de cuisson. Les anciennes cocottes en fonte n'étaient pas conçues pour les plaques vitrocéramique et à induction car le fond ne reposait pas entièrement sur la source de chaleur. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. Vous pouvez aussi choisir une cocotte en Inox (18/10), à fond épais. La chaleur s'y diffusera plus rapidement, mais ce qui cuit risquera davantage d'accrocher si vous ne réglez pas bien la température du feu.



Les plats à four



Une fois encore, inutile d'en avoir beaucoup. On peut parer à toutes les situations avec quelques moules à gâteaux (à cake, à tarte et éventuellement individuels) et deux plats de cuisson. Plus un indispensable de la cuisine facile : une terrine munie d'un couvercle, genre Römertopf®.

18

Les moules à gâteau

À cake ou à tarte, choisissez une taille moyenne. Comptez un diamètre de 28 cm pour le moule à tarte (avec une hauteur suffisante pour y cuire des clafoutis) et une longueur de 25 cm pour le moule à cake (pour tous les desserts de type cake, mais aussi génoise ou flan). Évitez les revêtements antiadhésifs classiques qui peuvent être nocifs. Vous cuirez vos gâteaux avec du papier de cuisson sulfurisé. À moins que vous optiez pour des moules silicone, qui n'accrochent pas et se démoulent facilement.

Les plats de cuisson

Deux plats en terre cuite vernissée (un grand et un moyen), carrés, ovales ou ronds, vous permettront de cuire vos gratins, mais aussi vos

volailles ou vos poissons. La terre cuite permet une cuisson régulière, avec une bonne diffusion de la chaleur.

La terrine munie d'un couvercle

Pour cuisiner facile, c'est un must. Il suffit d'y mettre tous vos ingrédients (légumes, viandes, fruits...), vos épices et vos aromates, de couvrir et d'enfourner à basse température (120 à 140 °C – th. 4 à 5). Puis vous laissez cuire entre 2 et 4 heures selon les ingrédients. Le plat cuit tout seul, sans que vous ayez besoin d'intervenir. La terre cuite diffuse la chaleur de manière très uniforme une fois qu'elle a eu le temps de chauffer.

Les mixeurs et les batteurs

Ils sont indispensables pour mixer potages et purées, râper carottes et concombres, et monter les œufs en neige. Inutile de dépenser des fortunes avec des appareils sophistiqués qui cumulent des fonctions dont on se sert rarement. Les plus simples sont aussi les moins encombrants.

Le mixeur

Il suffit qu'il râpe, tranche et mixe. Vous pouvez aussi y préparer vos potages, à condition de le faire en plusieurs fois pour que la préparation ne déborde pas en tournant.

Le blender

20

Il n'est pas indispensable, mais il est pratique pour les mélanges liquides (potages, smoothies...). Il produit des préparations plus fines que le mixeur.

Le mixeur plongeant

C'est une alternative au précédent. Il est très pratique pour passer un potage sans avoir à transvaser la préparation entre la casserole et le bol à mixeur. On trouve des combinés associant, en un seul appareil, mixeur plongeant et batteur (voir ci-dessous).

Le batteur

Là encore, pas besoin de trop de sophistication. Il suffit qu'il vous permette de monter des blancs d'œufs en neige et votre crème Chantilly.

Éventuellement de faire votre mayonnaise, bien qu'il soit très facile de la réussir à la main (voir p. 135).

Les appareils de cuisson vapeur

Un bon cuiseur à vapeur complète cette batterie de cuisine de base. C'est un mode de cuisson à la fois sain, respectueux des saveurs, rapide et très pratique. On y prépare aussi bien les légumes que les poissons, les viandes, les filets de volaille et même certaines céréales (la graine de cous-cous par exemple).

21

Les différents types

Il en existe des simples, que l'on fait chauffer sur les plaques de cuisson, et des électriques que l'on branche directement. Ces derniers permettent de sélectionner avec précision le temps de cuisson (pour ne pas avoir à surveiller), voire pour certains de choisir la température (afin que l'eau reste juste frissonnante sous le panier de cuisson). Ne lésinez pas sur la qualité, car c'est un appareil qui vous suivra longtemps et que vous utiliserez souvent. Si vous n'en avez pas

l'habitude, essayez. Vous ne pourrez plus vous en passer.

Dernier né de la famille : le four-vapeur. C'est un petit four dans lequel de la vapeur se diffuse de manière progressive. Très efficace, mais encore très cher.

Les ustensiles à main

Des cuillères à long manche pour remuer le contenu de votre cocotte sans vous brûler en cours de cuisson, des spatules pour racler les fonds de casserole afin qu'ils n'accrochent pas, une méga-fourchette pour retourner un poulet ou un gigot à mi-cuisson... Pensez aussi au rouleau à pâtisserie, qui ne vous servira pas seulement à faire des gâteaux.

Les cuillères et les spatules



Vous avez le choix entre le bois et les matériaux synthétiques. Ces derniers durent plus longtemps car ils ne brûlent pas, mais il faut les choisir de bonne qualité afin qu'ils ne s'altèrent pas au contact des plats très chauds. Deux ou trois suffisent.

Les grandes fourchettes

Une seule fera l'affaire, mais choisissez-la de bonne qualité afin qu'elle supporte le poids d'un gigot ou d'une volaille. Optez plutôt pour l'Inox.

Le rouleau à pâtisserie

En bois ou en plastique, peu importe. Mais choisissez-le d'un bon diamètre. Si vous l'entourez avec votre pouce et votre index, il doit rester un espace suffisant entre leurs extrémités (au moins deux doigts). Vous l'utiliserez pour abaisser les pâtes à gâteaux, mais aussi pour attendrir les viandes ou certains filets de poisson.

Les râpes

Pour râper ou trancher les petites quantités (fromages, œufs durs, gingembre...), il est bon d'avoir sous la main une râpe. L'idéal : la mandoline qui permet de râper avec des grilles de deux ou trois tailles, et de trancher. Vous pouvez aussi opter pour un assortiment de râpes de tailles différentes, mais l'ensemble est un peu plus encombrant.

Les couteaux de cuisine

On cuisine beaucoup plus facilement et rapidement lorsqu'on dispose de bons couteaux. Là encore, inutile d'investir dans un ensemble de 6 ou 8 couteaux. Deux suffisent amplement : un petit (lame de 11 ou 12 cm) et un plus grand (lame de 14 ou 15 cm). En revanche, ne lésinez pas sur la qualité.

24

Les couteaux en céramique sont très pratiques car la lame ne s'émousse pas et n'a pas besoin d'être affûtée. Les lames métalliques demandent plus d'entretien et risquent de s'abîmer si la qualité n'est pas au rendez-vous. Si vous préférez cette dernière solution, pensez à acquérir un fusil sur lequel vous affûterez régulièrement la lame de vos couteaux.

Les planches à découper

Voilà un ustensile simple et indispensable pour cuisiner confortablement. Une bonne planche à découper de taille moyenne (25 à 30 cm), en bois ou, plus hygiénique en plastique, fait l'affaire.



Les principaux aliments : les choisir, les garder frais, les cuisiner...

Vous voilà paré côté ustensiles. Il va maintenant falloir en faire bon usage en cuisinant les bons aliments. Une cuisine simple et savoureuse demande des ingrédients de bonne qualité, bien choisis, et surtout cuisinés en respectant leur nature et leur saveur. La plupart des produits sont « de saison » (voir p. 179). C'est là qu'ils sont le plus savoureux et le moins cher. Chacun possède ses petits secrets, que je vous invite à découvrir.



Abricot

Achetez vos abricots frais bien lisses, sans taches sombres ni altérations de surface. Si vous les aimez très sucrés, préférez ceux qui ont une couleur orangé sombre et qui sont légèrement souples sous les doigts. Si vous les préférez un peu plus acides, choisissez-les plus clairs et plus fermes. Ce fruit se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur, pendant 3 à 4 jours maximum.

26

Au-delà des salades de fruits, compotes ou tartes, l'abricot accompagne volontiers les viandes blanches et les volailles. Il peut aussi s'intégrer dans les salades salées de saveur assez neutre (avec des concombres et des crevettes par exemple). Côté cuisson, ne prolongez pas plus de 5 minutes si vous voulez que les oreillons restent entiers. L'abricot se marie volontiers avec les épices fortes (cannelle, gingembre) et même certains aromates (basilic, coriandre).

Conserve et surgelé

On trouve des abricots au sirop, très utiles hors saison mais aussi très sucrés. Il vaut mieux les rincer rapidement sous l'eau claire avant de les intégrer dans une tarte ou un gâteau. Ils sont trop

sucrés pour les plats salés. En revanche, l'abricot supporte bien la congélation, à condition de ne pas vouloir le manger cru. Séché, il gagne en sucre et en saveur. À utiliser avec modération.

Ail

L'ail se vend frais en saison et sec tout le reste de l'année. Tâtez-le avant de l'acheter : les gousses doivent être bien pleines. Les têtes d'ail se conservent plusieurs semaines, à condition d'être rangées dans un endroit frais et sec (pas au frigo). Pour le consommer cru, épluchez-le et enlevez le germe central avant de le trancher finement ou de le hacher au couteau. Évitez de le passer au mixeur car cela altère sa saveur.



Cuit, vous pouvez procéder de la même façon ou intégrer les gousses entières, non épluchées, dans les plats qui cuisent longtemps. Sa saveur est alors beaucoup plus douce.

L'ail cuit se marie bien avec les poissons, les crustacés, l'agneau, les légumes cuits (haricots verts, courgettes, tomates, poivrons, brocolis...). Cru, il s'intègre dans les salades salées, souvent associé au persil (persillade).

Conserve et surgelé

L'ail sec, en poudre, que l'on trouve au rayon épices des supermarchés, n'a pas du tout le même arôme que le frais. Faites un essai avant d'en mettre dans vos plats. La congélation altère beaucoup moins sa saveur. C'est une solution très pratique car l'ail surgelé est vendu épluché et découpé, à cuisiner sans décongélation.

28

Amande, noix et noisette

Ces fruits secs à coque (ou oléagineux) s'achètent frais au moment de la récolte, puis secs tout au long de l'année. On les trouve entiers (avec leur coque), décortiqués, brisés ou en poudre.

Si vous les achetez entiers, choisissez-les lourds en main. Lorsque vous les agitez, ils ne doivent pas sonner creux. Pour les briser, étalez-les sur un torchon propre, recouvrez-les et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.



Ils donnent de la saveur et du croquant aux salades sucrées et salées, aux potages, aux purées de légumes et aux compotes.

Conserve et surgelé

Ces conservations sont inutiles car, une fois séchés, les oléagineux se conservent plusieurs mois.

Ananas

Un bon ananas est ferme sous la pression, sans être trop dur. Sa couleur doit rester jaune orangée. Évitez ceux dont la teinte est trop verte (ils ne sont pas assez mûrs) ou dont la base est brunie (ils sont trop mûrs). Un ananas à point se conserve plusieurs jours à température ambiante.

Pour éplucher un ananas, commencez par trancher généreusement la base et le bouquet supérieur. Puis posez-le sur sa base sur une planche à découper et, en le tenant fermement d'une main, éliminez l'écorce avec un couteau tranchant en allant du haut vers le bas. Prélevez une couche suffisamment épaisse pour éliminer aussi les points noirs et durs qui pénètrent dans la chair.

Ensuite, découpez-le plus ou moins finement selon ce que vous désirez en faire. Vous pouvez l'intégrer cru dans les salades sucrées et salées

(en dés), ou l'associer cuit à des viandes blanches et des volailles (filet mignon de porc, sauté de veau, poulet...).

Conserve et surgelé

Au sirop, il est très sucré. Égouttez-le bien et rincez-le rapidement avant de l'utiliser. Pour les plats sucrés-salés, préférez le frais ou le surgelé. L'ananas supporte bien ce dernier mode de conservation car il a une structure ferme. Vous pouvez l'utiliser sans décongélation pour le faire cuire, ou après décongélation pour le déguster cru.

30

Artichaut

Un bon artichaut frais se caractérise par ses feuilles bien serrées à l'extrémité supérieure. Il est lourd en main. Évitez ceux dont les feuilles sont noircies. Conservez-les 2 ou 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

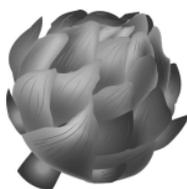
Pour manger les gros artichauts cuits, en vinaigrette, il faut couper la queue à ras de la base. Pour cuire les petits artichauts, plus jeunes, il vaut mieux laisser une partie de la queue (5 à

10 cm) car elle est alors aussi tendre que le cœur. Dans le midi, on cuisine aussi les cardons : ce sont les rejets qui poussent à la base de la plante après qu'on a cueilli l'artichaut.

Les cœurs d'artichaut (avec la base tendre des feuilles) ou les fonds (sans feuilles du tout) se cuisinent sautés avec une persillade, ou au four, farcis avec du fromage de chèvre frais ou de la viande.

Conserve et surgelé

On trouve des fonds et des cœurs d'artichauts en conserve. C'est parfois utile quand on est très pressé car ils n'ont pas besoin d'être cuits, mais la saveur n'est pas vraiment au rendez-vous. La congélation leur convient mieux. Les fonds et les cœurs d'artichaut résistent bien au froid, qui n'altère pas vraiment leur parfum. La décongélation n'est nécessaire que pour les cuisiner à la poêle. Cuits à la vapeur, à l'eau ou au four, vous pouvez sauter cette étape.



Asperge

Verte ou blanche, c'est un régal du printemps. Préférez celles dont la pointe est compacte et ramassée. Pour les conserver, enveloppez-les dans un torchon humide et rangez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur pour 2 jours maximum.

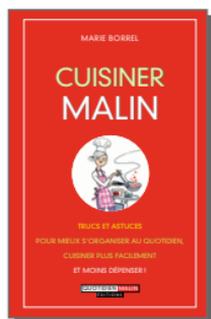
32

Les petites vertes sont plus tendres et n'ont quasiment pas besoin d'être épluchées. Les grosses blanches sont généralement plus fibreuses, mais leur saveur est plus fine. Il faut donc éliminer généreusement la couche qui entoure leur corps.

On les mange généralement cuites : à l'eau ou à la vapeur, assaisonnées de vinaigrette, de mayonnaise légère ou d'un mélange d'œuf dur haché au couteau et d'huile de noix. On peut aussi en faire des potages. Veillez juste à ce qu'elles aient toutes un diamètre similaire, afin qu'elles cuisent de manière homogène.

Conserve et surgelé

Conservées au naturel, les asperges peuvent dépanner au dernier moment, mais elles n'ont vraiment pas la saveur des fraîches. En plus, leur consistance devient très molle. La congélation



Cuisiner malin

Marie Borrel

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin