



## CUISINE POUR TOUS

### TRUCS, ASTUCES ET CONSEILS de 1 à 30

Dans cette rubrique nous faisons apparaître tous les trucs et astuces qui concernent la cuisine.

Chaque truc et/ou astuce est numéroté. Ainsi à tout moment, il vous suffira selon le cas :

De noter le numéro de la dernière astuce consultée pour reprendre, quand vous le souhaitez, la lecture des suivantes.

De noter les numéros qui vous intéressent pour y revenir autant de fois que vous le souhaitez, ou transmettre les dits numéros à votre entourage.

- ✓ **ASTUCE 1** : Il faut toujours enlever le petit germe vert à l'intérieur de l'AIL car c'est lui qui le rend indigeste.
- ✓ **ASTUCE 2** : Pour cuire les **ARTICHAUTS** sans qu'ils noircissent il faut ajouter un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson. C'est efficace aussi pour les cuissons à la vapeur.
- ✓ **ASTUCE 3** : Pour que les **fonds d'artichauts** ne soient pas filandreux, **il ne faut jamais couper la queue des artichauts avec un couteau mais la casser.**
- ✓ **ASTUCE 4** : Les **AUBERGINES** ont la fâcheuse tendance d'absorber tous les liquides et particulièrement l'huile de cuisson. Pour pallier à ce souci il faut les fariner légèrement dès qu'elles sont coupées en rondelles ou en dés avant de les faire cuire.
- ✓ **ASTUCE 5** : Il est possible de faire mûrir rapidement un **AVOCAT** en l'enfermant dans un sac en papier ou dans une feuille de journal avec une banane.  
Si le résultat est garanti il faut surveiller souvent pour que l'**avocat** ne soit pas...trop mûr.
- ✓ **ASTUCE 6** : **On peut ne pas ajouter de blancs d'œufs battus en neige dans la PATE A BEIGNET** mais dans ce cas, elle sera moins légère.
- ✓ **ASTUCE 7** : Lorsque l'on fait **des beignets** avec des légumes ces derniers doivent être cuits au préalable. Non seulement pour éviter qu'ils dégorgent (c'est le cas **des COURGETTES**) mais aussi parce que le beignet reste peu de temps dans la friture, juste le temps que la pâte soit dorée.
- ✓ **ASTUCE 8** : Le goût **des CAROTTES** d'hiver laisse souvent à désirer.  
Pour leur redonner un air et un goût printaniers il faut mettre une pincée de sucre en poudre dans l'eau de cuisson.

- ✓ **ASTUCE 9** : Les bouquets **de CHOU-FLEUR** resteront bien blancs si on ajoute une petite cuiller à soupe de farine à l'eau de cuisson.
- ✓ **ASTUCE 10** : Pour rehausser le goût **des carottes**, ajouter quelques gouttes de jus d'orange à l'eau ou bouillon de cuisson.
- ✓ **ASTUCE 11** : **Le chou-fleur** se digèrera sans problème si on ajoute quelques grains **de CUMIN** dans l'eau de cuisson ou quelques têtes de camomille.
- ✓ **ASTUCE 12** : Une moitié **de CITRON** peut se conserver quelques jours posée sur une soucoupe, le côté coupé à l'air et recouvert d'un verre.
- ✓ **ASTUCE 13** : En laissant la **PATE A CREPES** reposer une heure ou deux, à température ambiante et recouverte d'un torchon, avant de confectionner les crêpes, elle sera plus onctueuse car les grains d'amidon de la farine seront gorgés de liquide.  
Cette astuce est indispensable lorsque la pâte est mélangée au fouet à main et non au mixeur.
- ✓ **ASTUCE 14** : On peut obtenir **une pâte à crêpes** très légère en mettant dans la farine uniquement les jaunes d'œuf.  
Les blancs montés légèrement en neige ne seront incorporés qu'en fin de préparation.
- ✓ **ASTUCE 15** : Si on ne veut pas que **les crêpes** brunissent un peu à la cuisson, il ne faut pas mettre de sucre dans la pâte.
- ✓ **ASTUCE 16** : Pour éviter de voir **ses crêpes** refroidir trop vite et "coller", on peut les empiler entre deux assiettes posées sur une casserole d'eau frémissante.  
Une autre méthode consiste à les préparer un peu à l'avance, et à les repasser au four en les protégeant avec une feuille de papier aluminium.
- ✓ **ASTUCE 17** : **Les crêpes** seront colorées et goûteuses pour le grand plaisir des enfants si on ajoute un peu de chocolat en poudre à la pâte.
- ✓ **ASTUCE 18** : Ce n'est pas vraiment une astuce mais une petite info : 1 kilo **d'EPINARDS** donne après la cuisson 300 grammes !
- ✓ **ASTUCE 19** : Encore une info : 1 kilo **de FEVES** donne, une fois écosé, 350 grammes !
- ✓ **ASTUCE 20**: Pour préparer **des FIGUES il ne faut jamais les laver** car leur peau extrêmement spongieuse se détremperait de suite en gâchant le goût de la figue. Il faut simplement les essuyer avec un papier absorbant.
- ✓ **ASTUCE 21**: Pour redonner du moelleux à **des figues sèches**, trop desséchées, il faut les déposer sur une passoire installée sur une casserole remplie d'eau bouillante. Les figues seront de nouveau moelleuses à souhait.
- ✓ **ASTUCE 22** : Le vert **des haricots** sera intense et lumineux si on ajoute une cuiller à café de bicarbonate dans l'eau de cuisson.
- ✓ **ASTUCE 23** : **Pour éviter que le lait brûle dans la casserole** en chauffant il suffit de passer auparavant la casserole sous l'eau froide sans l'essuyer.

- ✓ **ASTUCE 24** : C'est un fait, **la vanille en gousse** est plus goûteuse que celle qui est en poudre.  
Pas de problème, on prend une gousse, on la fend en deux, puis on la gratte pour récupérer tous les grains. Et c'est là que la cuisinière commence à pester, car les grains se mélangent toujours mal à la préparation.  
Pour pallier à ce souci, mélanger les grains avec un peu de sucre en poudre avant de les incorporer dans la pâte à gâteau.
- ✓ **ASTUCE 25** : On se bat souvent avec **les AMANDES** car leur coque est généralement dure, et même le casse-noix a du mal ou alors l'amande ressort en charpie.  
Passez rapidement les amandes dans une poêle, ou dans le four, pour que la chaleur ramollisse la coque.  
Elles se cassent ensuite facilement, et les amandes ressortent bien entières.
- ✓ **ASTUCE 26** : Si **les feuilles de brick** sont délicieuses, elles présentent l'inconvénient d'être très fragiles.  
Posez donc chaque feuille sur un torchon humide.  
L'humidité permet de farcir et de plier facilement les feuilles sans les briser.
- ✓ **ASTUCE 27** : Même pour les grands amateurs **d'huîtres**, leur ouverture s'avère souvent périlleuse.  
Pour éviter de se blesser l'astuce, transmise par un écailler, consiste à plonger les huîtres dans un saladier rempli d'eau légèrement vinaigrée.  
Au bout de quelques instants, elles s'entrouvrent vous facilitant grandement le travail.
- ✓ **ASTUCE 28** : En cuisine, et en hiver, il est fréquent que l'on utilise **des tomates en conserve**. Pelées, elles sont très pratiques, sauf quand on souhaite les couper.  
Ne riez pas, tout le monde est passé par là. On sort les tomates de la boîte et, lorsque l'on veut planter le couteau et la fourchette dedans pour les couper... Splash, elles explosent et on est refait de la tête aux pieds.  
Une astuce pour résoudre ce problème : Remplacer couteau et fourchette par des ciseaux de cuisine, et laisser les tomates dans leur boîte. Découper directement dans la boîte.  
Résultat garanti, et sans éclaboussures !
- ✓ **ASTUCE 29** : Une astuce simple pour obtenir **des légumes poêlés goûteux** : les découper en biais.  
Non seulement ils sont plus esthétiques, mais cette forme de coupe permet une meilleure répartition de la chaleur et une "caramélisation" uniforme.
- ✓ **ASTUCE 30** : **Une omelette aux herbes ?** C'est vrai que c'est savoureux mais certains d'entre-nous, et surtout les enfants, n'aiment pas manger les herbes, même finement ciselées.  
Une astuce simple consiste à exploiter la particularité de l'œuf à avoir une coquille poreuse. Dans une boîte hermétique, mettre les œufs frais avec les herbes de votre choix. Laisser ainsi au minimum 12 heures.  
Il ne reste plus qu'à faire l'omelette qui sera "herbeuse" mais sans herbe.



*Cuisinez, savourez...*

**Fiche :** 🌿 2021 JDN jardins du nord

**Infos :** issues du net