



CUISINE POUR TOUS

TRUCS, ASTUCES ET CONSEILS de 31 à 60

- ✓ **ASTUCE 31** : Un petit truc pour ceux **qui digèrent mal le lait**. Il sera plus digeste si on le fait bouillir avec quelques feuilles de **MENTHE**.
- ✓ **ASTUCE 32** : **La laitue** a perdu sa belle couleur, pas de panique.
Il faut la laisser tremper dans de l'eau froide avec le jus d'un demi-citron pendant une heure environ. Elle retrouvera son éclat même après un rinçage.
- ✓ **ASTUCE 33** : Un bon truc pour cuire des légumes secs qui sont un peu trop durs.
Faire bouillir cinq minutes les légumes secs dans de l'eau avec ½ cuiller à café de bicarbonate de soude.
Les égoutter et les plonger dans de l'eau bouillante salée pour terminer leur cuisson.
- ✓ **ASTUCE 34** : **Les lentilles** seront toujours savoureuses et bien tendres cuites si on ajoute une cuiller à soupe de vinaigre et deux morceaux de sucre dans l'eau de cuisson.
- ✓ **ASTUCE 35** : Comment séparer facilement les blancs des jaunes d'œufs ? Il suffit de prendre un entonnoir, l'installer au dessus du récipient et casser l'œuf dedans. Le blanc (liquide) passera dans le récipient et le jaune restera dans l'entonnoir.
- ✓ **ASTUCE 36** : Comment ne plus pleurer en épluchant **des OIGNONS** ?
Mâchouiller une allumette, neuve et non allumée, entre les dents **avec le côté soufré vers l'extérieur**.
- ✓ **ASTUCE 37** : Ce n'est pas vraiment une astuce mais une petite info : 1 kilo **d'OSEILLE** ne donne plus après la cuisson que 300 grammes.
- ✓ **ASTUCE 38** : Une utilisation inattendue de **la pastèque**.
Ecrasée et incorporée dans une sauce de viande elle permet de l'épaissir, elle remplace alors la farine.
L'accord gustatif est en plus parfait avec de l'agneau ou du mouton.
- ✓ **ASTUCE 39** : Il est souvent difficile de d'enlever la peau **des PISTACHES** et lorsqu'il en faut beaucoup, pour un gâteau par exemple, on a tendance à s'énerver.
Une astuce simple consiste à plonger **les pistaches** quelques secondes dans de l'eau bouillante puis de les frotter dans un linge propre ... la peau partira toute seule.

- ✓ **ASTUCE 40** : Ce n'est pas vraiment une astuce mais une petite info : 1 kilo **de petits pois** donne, une fois écosé, 350 grammes !
- ✓ **ASTUCE 41** : Rien de plus désagréable que de trouver des arêtes dans du poisson surtout lorsque l'on a des enfants. Pour éviter ce problème il faut mettre une ou deux feuilles d'oseille dans le court-bouillon. Les substances actives contenues dans **l'oseille** vont dissoudre les petites arêtes.
- ✓ **ASTUCE 42** : **Les pruneaux** seront réhydratés et moelleux si on les passe deux minutes au micro ondes dans un peu d'eau.
- ✓ **ASTUCE 43** : Les "fleurs **de RADIS** décorent superbement les plats. Après avoir nettoyé **les radis**, inciser sur environ deux centimètres le haut du radis en formant une croix. Dans un saladier mettre de l'eau très froide avec des glaçons. Plonger les radis dedans, ils vont s'épanouir et s'ouvrir en formant des fleurs.
- ✓ **ASTUCE 44** : **Les radis** auront une couleur plus profonde si on les plonge quelques instants dans de l'eau citronnée.
- ✓ **ASTUCE 45** : Pour beaucoup de personnes l'acidité de **la RHUBARBE** est désagréable. Une solution consiste à laisser les tiges avec les feuilles quelques heures au soleil. Par un processus naturel l'acidité va s'installer et se concentrer principalement sur le feuillage laissant ainsi les tiges beaucoup moins acides. Une autre possibilité, les faire blanchir avant de les cuisiner....
- ✓ **ASTUCE 46** : Pour obtenir **un RIZ** extrêmement blanc il faut ajouter le jus d'un demi-citron dans l'eau de cuisson.
- ✓ **ASTUCE 47** : **Les SALSIFIS** resteront bien blancs si on ajoute une petite cuiller à soupe de farine à l'eau de cuisson.
- ✓ **ASTUCE 48** : Pour éviter que **le caramel** ne cristallise lorsque vous le retirez du feu (après que vous ayez estimé qu'il était parfait), ajoutez immédiatement quelques gouttes **de citron**. Le goût ne sera pas altéré mais plus de souci. D'autres remplacent **le citron par du vinaigre**, faites votre choix.
- ✓ **ASTUCE 49** : Et oui, vous êtes étourdi(e), vous voulez faire une mayonnaise et plus d'œuf ! Saviez-vous que vous pouvez le remplacer par une cuillerée à soupe **de lait concentré non sucré** ?
- ✓ **ASTUCE 50** : On ne se sert pas tous les jours d'une poche à pâtisserie, et ensuite faut la nettoyer nickel, la ranger de façon hygiénique, beaucoup de contraintes pour peu d'usage. Remplacez la donc par un sac congélation que vous remplirez de votre préparation. Ensuite on fait glisser cette préparation vers le bas du sac, on obstrue, en tournant les extrémités de ce sac. Vous obtenez une sorte de cornet. Vous découpez enfin un des coins inférieurs de ce sac au diamètre voulu et vous compressez les parois. Après usage vous n'avez plus qu'à jeter le sac.
- ✓ **ASTUCE 51** : Pour éviter que **le lait** n'attache à la casserole lors de la cuisson, poser une soucoupe retournée dans le fond de cette dernière.
- ✓ **ASTUCE 52** : Pour éviter que **le lait** déborde... Poser une cuiller en bois en travers de la casserole (en équilibre sur le dessus). Elle percera la peau et donc le fera retomber avant qu'il ne déborde.
- ✓ **ASTUCE 53** : Lorsque l'on fait rissoler **les oignons** à la poêle, on les veut d'un beau blond doré, et souvent ils noircissent. Pour enfin obtenir à tout coup le résultat escompté, dès le début de la cuisson saupoudrez les oignons d'un peu de farine.

- ✓ **ASTUCE 54** : Aussitôt après avoir râpé **le CHOU ROUGE**, ajoutez une cuiller à soupe de vinaigre bien chaud (prenez le vinaigre qui sera incorporé dans votre vinaigrette). Ainsi votre chou conservera toute sa couleur.
- ✓ **ASTUCE 55** : Pour empêcher, lors de la cuisson d'une pâte à blanc qu'elle gonfle et se déforme, n'oubliez jamais de la recouvrir **de haricots secs crus**.
- ✓ **ASTUCE 56** : Vous avez besoin de faire fondre du beurre dans les règles de l'art ? Beaucoup pensent tout de suite à un passage au micro-onde. Oubliez, ça dénature et peut même le liquéfier en séparant les molécules. Faites chauffer une casserole d'eau. Mettez votre beurre dans une assiette. Videz l'eau chaude de votre casserole et retournez cette dernière pour qu'elle recouvre l'assiette, à la façon d'une cloche. Et voilà !
- ✓ **ASTUCE 57** : Un truc de grand-mère qui marche toujours. Ajoutez une goutte de café très fort au chocolat que vous faites fondre... On ne retrouvera pas le goût du café dans la préparation, mais votre chocolat sera "magnifié". Plus moderne, on peut aussi ajouter une goutte d'extrait de café que l'on trouve facilement en flacon prêt à l'emploi.
- ✓ **ASTUCE 58** : Ne vous faites plus une montagne de la cuisson **d'un foie gras cru**. Choisissez un bon foie gras. Il doit être "souple" sous les doigts, signe qu'il n'est pas trop gras. Dénervez sur l'envers, en principe 1 nerf sur le gros opercule, 1 autre sur le petit. Salez, poivrez, ajoutez ce que vous voulez, complétez d'un alcool ou d'un vin de votre choix. Enrobez la préparation dans du film plastique alimentaire. 3 tours dans un sens 3 dans l'autre. Et maintenant placez votre "paquet" dans votre micro-ondes pendant 2 minutes 30 pour un four de 700 W de puissance (Recette relevée sur i-tv, donnée par un grossiste de Rungis).
- ✓ **ASTUCE 59** : Entendu dire à la radio par un chef étoilé. Pour cuire **un chapon au four**, il faut toujours démarrer la cuisson à froid (pas de préchauffage). Ainsi il sera beaucoup moins sec et sa chair sera moelleuse et tendre.
- ✓ **ASTUCE 60** : Pour éviter la formation d'une pellicule sur le dessus **d'une crème pâtissière**, il suffit - alors qu'elle est tiède - de la saupoudrer très légèrement de sucre en poudre.



Cuisinez, savourez...

Fiche : 🌿 2021 JDN jardins du nord

Infos : issues du net