

Conseils pratiques

Abricot. Contrairement à d'autres fruits, l'abricot ne mûrit plus une fois cueilli. Lorsque vous les achetez, choisissez donc des fruits mûrs.

Agrumes. Même si vous choisissez des agrumes non traités, brossez et lavez les fruits avant d'utiliser l'écorce pour faire des zestes.

A point. Pour savoir si une terrine ou un gâteau sont cuits à point, enfoncez la lame d'un couteau à l'intérieur de la préparation, elle doit ressortir sèche.

Ail. Vous avez mangé des escargots, des praires... farcis au beurre d'ail et craignez une haleine chargée. Plus agréable que le grain de café, croquez une pomme, l'odeur sera atténuée.

Apéritif. Pour changer des cacahuètes ou chips offertes au moment de l'apéritif, présentez des petits bouquets de chou-fleur (blanchi 3 min) avec des sauces légères au fromage blanc, aux fines herbes...

Asperge. Très peu énergétique, l'asperge est riche en fibres. Elle fournit un large éventail de minéraux (potassium, phosphore, magnésium, notamment) et de vitamines (A et C) concentrées dans les pointes.

Bain-marie. L'eau d'un bain-marie, fortement salée, bout plus vite.

Bananes grillées. C'est un régal pour les enfants ! Pour griller les bananes, fendez la peau sans entamer la chair et laissez cuire doucement sur le gril du barbecue en retournant le fruit une ou deux fois.

Bananes. Ne les placez jamais au réfrigérateur. Le froid les fait noircir.

Barbecue. Avant la cuisson des aliments, huilez le gril ainsi que les brochettes, les aliments ne colleront pas.

Betterave. Le jus de betterave est un remarquable colorant alimentaire. Si vous voulez étonner vos convives, présentez donc à table du riz ou des pâtes d'un beau rose vif... colorés au jus de betterave.

Beurre. Attention, il absorbe les odeurs... Conservez le beurre dans une boîte hermétique ou du papier aluminium au réfrigérateur. Ne le rangez pas près de poisson, melon ou fraises...

Beurre rance. Pour le récupérer, pétrissez-le dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude (10 g pour 1 l). Laissez tremper le beurre 1 à 2 h. Égouttez et rincez à plusieurs reprises à l'eau froide.

Biscuits. Ils se conservent bien si vous les rangez dans une boîte en fer avec couvercle. Vous pouvez ajouter une petite pomme. Vous l'enlèverez quand elle sera ridée.

Blanquette de veau. Un petit secret de cuisinière : mettre quelques gouttes de citron sur les morceaux de veau avant de les faire revenir.

Boîtes de conserve. Essuyez ou lavez toujours le dessus d'une boîte de conserve avant d'y enfoncer l'ouvre-boîtes.

Brocoli. Il faut choisir le chou-brocoli avec des têtes fermes et serrées, d'une couleur vert foncé, légèrement bleuté. Le brocoli se conserve à l'abri de la chaleur et de la lumière, sinon il jaunit.

Cake. Les raisins secs et les fruits confits se disperseront bien dans la pâte et ne tomberont pas au fond du moule si vous les farinez avant de les ajouter à la préparation.

Caramel. Règle d'or pour ne pas le rater : cinq morceaux de sucre pour une cuillerée à café d'eau.

Carottes râpées. Renouvelez la saveur de cette entrée en utilisant à la place de la traditionnelle vinaigrette du jus d'orange. Poivrez bien et servez les carottes avec quelques rondelles très fines d'orange.

Céleri râpé. Pour éviter au céleri râpé de noircir si vous le préparez à l'avance, versez dessus un peu de lait. Il restera blanc et ne séchera pas.

Champignons. Avant de cuisiner des girolles ou des cèpes en conserve, égouttez-les et faites-les sécher un peu au four. Vous aurez l'impression qu'ils sont frais cueillis.

Châtaignes. Réduites en purée, elles n'accompagnent pas seulement le gibier mais aussi la pintade, le dindonneau ou le rôti de porc.

Chocolat chaud. Il sera plus mousseux et plus léger si vous le battez au fouet juste avant de le servir. Et pour lui donner un parfum plus subtil, ajoutez une pincée de cannelle en poudre ou de café soluble.

Chou-fleur. Pour atténuer l'odeur de cuisson du chou-fleur, mettez dans l'eau un croûton de pain rassis.

Conseils pratiques

Choucroute. C'est du chou transformé par une fermentation naturelle. La choucroute est riche en eau, à forte teneur en sels minéraux (calcium, potassium), contient fibres et vitamines. Nature, la choucroute n'apporte que 20 calories aux 100 g.

Cidre. Un peu de cidre dans un plat le parfumerait (poulet, lapin, veau...). Ajoutez-le en fin de cuisson et évitez une longue ébullition. Ne mettez pas d'ail, d'épices, de vinaigre ou de tomates dans le plat, sinon la saveur disparaîtra.

Cloche à fromage. Pour atténuer l'odeur des fromages placés sous cloche, glissez au milieu du plateau deux ou trois branchettes de thym.

Clou de girofle. Il ne se marie pas bien avec les fines herbes. En revanche, il se plaît avec cannelle, gingembre, cardamome. Ne l'oubliez pas dans une compote de pommes.

Compotes de fruits. Profitez de l'abondance de fruits en été, pour faire des compotes que vous congèlerez. Vous aimerez les servir, l'hiver venu. Pour cela, ne les faites pas cuire complètement. Laissez bien refroidir avant de congeler. Ajoutez un jus de citron avant de placer dans des barquettes hermétiques.

Concombre. Pour supprimer l'amertume d'un concombre, épluchez-le et mettez-le entier dans du sel. Puis placez-le dans le lait avant de le couper en rondelles.

Confitures. Si vous constatez que le dessus des confitures a moisi, enlevez cette partie et faites recuire vos confitures 2 min à petits frémissements. Les confitures se gardent au frais et au sec.

Conserve. Toute conserve cesse d'en être une dès qu'elle est ouverte. Ne laissez jamais un aliment dans sa boîte de conserve en métal, transférez-le dans un récipient en verre ou en plastique alimentaire.

Copeaux de chocolat. Confectionner des copeaux de chocolat pour décorer un gâteau ou des coupes de glace, c'est facile. Il suffit de râper la tranche d'une tablette de chocolat avec un couteau « économique ».

Coquilles Saint-Jacques. On compte environ 6 coquilles au kilo. En plat principal, comptez 4 noix par personne ; pour une entrée 2 suffisent.

Cornichons. Utilisez le vinaigre blanc, spécial conserves, pour les cornichons et non le vinaigre coloré.

Coupes glacées. La présentation des coupes glacées sera impeccable si vous procédez ainsi. Placez toujours la partie liquide en premier (sauce au chocolat, coulis de fruits, crème anglaise...), puis disposez les boules de glace, terminez par le « décor » : copeaux de chocolat, bribes de nougatine ou de caramel, petits fruits...

Crème Chantilly. Pour la réussir parfaitement, utilisez un récipient bien froid (placez-le au réfrigérateur avant de vous en servir), de la crème fraîche très froide. Fouettez la crème en plaçant le récipient dans un autre plus grand contenant des glaçons.

Crêpes. L'idéal est vraiment de les déguster au sortir de la poêle !... mais pour les garder chaudes, empilez les crêpes sur une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante, le tout recouvert par un grand saladier.

Cuisine. Lorsque vous faites un pâté, un plat en sauce... prévoyez large et congelez le supplément une fois bien refroidi.

Endives. Ne les laissez pas tremper dans l'eau, cela les rend amères. Également pour supprimer l'amertume, enlevez un petit cône à la base de chaque endive.

Épinards. Crus, les épinards peuvent se conserver quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur mais c'est un légume qui s'oxyde et qu'il faut manger très frais. Une fois cuits, évitez de les réchauffer ou de les garder car il se forme rapidement des substances toxiques.

Équivalence. Une cuillerée à soupe remplie rase contient environ 20 g de riz, de gros sel, de beurre ; 15 g de semoule, de sucre en poudre, de féculé, de café moulu, d'eau ; 10 g de farine, de gruyère râpé.

Ces mesures ne sont pas rigoureuses comme la balance...

Foie de veau. N'attendez pas que la poêle soit très chaude quand vous faites cuire des tranches de foie de veau, car cette viande devient dure au contact d'une forte chaleur.

Fond de tarte. Certains fruits, très juteux, détrempe le fond de tarte. Pour éviter cet inconvénient, badigeonnez celui-ci avec de l'œuf battu.

Conseils pratiques

Four. Les thermostats des fours sont numérotés de 1 à 10 ou donnent directement le degré de température. Pour connaître l'équivalence entre ces deux systèmes, il suffit de multiplier le numéro par 30. Par exemple : thermostat 5 = 150 °C ; th. 8 = 240 °C.

Fraise. Lavez toujours les fraises avant de les équeuter pour éviter de leur donner un goût d'eau.

Framboise. C'est un fruit fragile. Sa conservation n'excède pas deux jours au réfrigérateur. Pour sa présentation et pour garder sa saveur, il est préférable de ne pas le laver.

Fromage. Le morceau de gruyère a desséché. Enveloppez-le dans un linge, bien imbibé de vin blanc. Laissez-le ainsi quelques heures, il retrouvera sa fraîcheur.

Gencives. Croquez les pommes avec leur peau, c'est bon pour les gencives. Auparavant lavez ou essuyez le fruit.

Gigot à l'ail. Vous aimez le parfum de l'ail dans la viande mais détestez croquer la gousse. Pour éviter cela, faites cuire les gousses non épluchées 10 min à l'eau bouillante. Lorsqu'elles sont tendres, réduisez-les en purée et mélangez cette purée à la sauce du gigot.

Grillade. Lorsque vous faites des grillades, ne piquez pas la viande durant la cuisson car le sang s'écoule. Pour retourner la viande, évitez donc la fourchette.

Gruyère râpé. Dans un gratin ou dans les pâtes, le gruyère « filera » beaucoup mieux s'il est râpé gros, voire émincé en fines lamelles et incorporé en remuant à la préparation très chaude.

Jaune d'œuf. Si vous n'utilisez pas immédiatement un jaune d'œuf, vous le garderez un jour ou deux au réfrigérateur, à condition de le recouvrir d'eau froide ou d'huile.

Jus de betterave. Comme le jus de betterave a tendance à « râper » un peu la gorge, présentez-le en mélange avec un jus de carotte, moitié-moitié. Délicieux, servi bien frais.

Jus de citron. Il vous rendra bien des petits services en cuisine. Il empêche fruits et légumes pelés de noircir et en relève le goût. La coquille d'œuf frottée avec un peu de jus de citron ne laissera plus fuir le blanc au moment de la cuisson.

Jus de fruit. Ne préparez jamais longtemps à l'avance un jus de fruit frais car il s'oxyde et perd ses vitamines.

Kiwi. Les petits grains noirs du kiwi, écrasés, donnent de l'amertume, évitez donc l'emploi du mixer lorsque vous transformez ces fruits en coulis ou en purée.

Lait. Avant de mettre le lait à bouillir, passez l'intérieur de la casserole sous l'eau, sans l'essuyer, le lait n'attachera pas.

Légumes en conserve. Avant d'utiliser des légumes en conserve, rincez-les toujours à l'eau tiède, puis à l'eau froide.

Légumes. La façon de couper ou de détailler fruits et légumes modifie leurs goûts. Par exemple, une carotte râpée a un goût différent d'une carotte détaillée en bâtonnets. Les champignons coupés en quartiers sont plus croquants que les champignons en lamelles et n'absorbent pas la vinaigrette de la même façon.

Légumes nouveaux. Il est préférable de brosser ou de gratter les légumes nouveaux plutôt que de les peler. Passez-les rapidement sous un filet d'eau et ne les laissez pas tremper, ainsi vous préserverez au mieux vitamines et sels minéraux.

Légumes verts. Lorsque vous cuisez des légumes verts à l'eau salée, ne couvrez pas la casserole. Les légumes garderont mieux leur couleur verte.

Maïs. Lorsque vous pochez des épis de maïs frais, faites-le dans un mélange moitié eau, moitié lait. Les grains seront plus moelleux. Pochez les épis après avoir enlevé les feuilles.

Margarines. Elles renferment de la provitamine A, mais surtout de la vitamine E, lorsqu'elles sont à base d'huile de tournesol ou de maïs.

Maturité. En enfermant des fruits pas très mûrs dans un sac plastique, avec une ou deux pommes, ils mûriront plus vite.

Micro-ondes. Il est préférable de mettre un couvercle aux préparations que vous cuisez ou réchauffez au micro-ondes. Ce peut être le couvercle du récipient en matière « spéciale micro-ondes » mais aussi un film plastique ou du papier sulfurisé.

Conseils pratiques

Moules. Pour les garder au chaud, une fois cuites, placez-les dans un plat creux posé sur une casserole d'eau bouillante, recouvrez avec un autre plat creux ou un saladier.

Moutarde. Une fois ouvert, le pot de moutarde doit être conservé au réfrigérateur.

Noix. Pour redonner à des noix sèches un peu du goût des noix fraîches, trempez-les une nuit dans de l'eau sucrée.

Œufs brouillés. Pour les réussir, il ne faut pas battre les œufs longtemps mais bien les mélanger rapidement. Si l'on n'ajoute pas de crème fraîche, il faut stopper la cuisson dès que les œufs sont pris.

Œufs durs. 10 min, c'est le maximum. Si vous prolongez le temps de cuisson des œufs durs, ils noircissent entre le jaune et le blanc.

Œufs en neige. Pour que les blancs d'œufs montent bien et soient fermes, ajoutez une pincée de sel fin ou quelques gouttes de jus de citron. Veillez bien, au moment de casser les œufs, à ce qu'il n'y ait pas de trace de jaune dans les blancs.

Oignon. Pour enlever l'odeur d'oignon sur les mains, frottez les paumes avec du gros sel humide.

Pour éviter que les oignons entiers se défassent à la cuisson, faites une incision en forme de croix à la base de chaque légume.

Les tiges vertes d'un oignon qui germe peuvent très bien remplacer les fines herbes dans une salade ou une omelette.

Pour éviter de pleurer quand vous les pelez, travaillez directement sous un filet d'eau, à l'évier. Essayez aussi de mettre les oignons au réfrigérateur avant de les utiliser.

Olives vertes. Vous n'avez pas de dénoyauteur à olives... Prenez un couteau bien aiguisé, tournez en spirale autour du noyau de l'olive verte. Résultat : l'olive sera dénoyautée et la spirale reprendra la forme de l'olive.

Pain de mie. Le pain de mie frais se tranche mal. Pour obtenir de belles tranches fines et régulières, placez le pain 1 h ou 2 au réfrigérateur avant de l'utiliser.

Pain. Pour qu'un pain rassis retrouve le goût du frais, humidifiez-le légèrement et placez-le quelques minutes à four tiède.

Pâtes. « Al dente », pour un Italien, c'est la cuisson idéale des pâtes. Cela veut dire qu'elles ne sont ni trop molles ni trop collantes. Sous la dent, les pâtes doivent résister imperceptiblement.

Les pâtes triplent de volume à la cuisson. Songez-y au moment de les mettre dans la casserole. Pour éviter qu'elles ne collent, ajoutez une cuillerée à café d'huile à l'eau de cuisson.

Pâte Brisée. Pour réussir une pâte Brisée, pour qu'elle reste parfaitement souple et tendre, il faut la préparer rapidement et ne pas la pétrir. Trop de manipulations la font durcir à la cuisson.

Pâtisserie. Lorsque vous utilisez des œufs, pour une préparation, cassez-les, un à un, dans un petit bol avant de les ajouter. Cela vous évitera de tout jeter dans le cas d'un œuf mauvais.

Pépins. Les pépins de coing, de pomme sont riches en pectine. Placez-en plusieurs dans un sachet et mettez à cuire avec les fruits lorsque vous faites des confitures. Ils serviront de gélifiant.

Persil. Le persil plat a plus de saveur, utilisez-le pour la cuisine ; réservez le persil frisé pour la décoration.

Pintade. A la cuisson au four, une pintade restera bien moelleuse si vous farcissez l'intérieur avec deux petits-suisse.

Poireau. Excellent désintoxicant, le bouillon de poireau remet en forme après quelques excès de table. Faites cuire blanc et vert de poireau, bien émincés dans l'eau salée pendant une demi-heure environ. Consommez de petites tasses de ce bouillon plusieurs fois dans la journée.

Poisson. Pour fariner un poisson sans en mettre partout dans la cuisine, mettez deux cuillerées de farine dans un sac plastique avec le poisson. Fermez le sac, secouez. Le poisson sera fariné et vous n'aurez plus qu'à jeter le sac.

Poisson au four. Disposez toujours un lit de légumes sous le poisson cuit au four : tomates, oignons, carottes râpées, poireaux... empêcheront le poisson d'attacher au plat.

Poisson grillé. Les poissons cuits au gril ne dessècheront pas si, en cours de cuisson, vous les badigeonnez plusieurs fois avec un « pinceau » de branchettes de thym ou de romarin trempé dans l'huile.

Conseils pratiques

Pommes. Granny-smith, belle de Boskoop, jonagold, rouges américaines, reine des reinettes... des variétés de pommes que vous pourrez utiliser pour une cuisson à la poêle.

Pommes au four. Elles ne s'effondrent pas au fond du plat si vous prenez la précaution de les enduire d'un peu d'huile et d'inciser la peau légèrement sur tout le pourtour avec la pointe d'un couteau.

Pommes de terre. Les pommes de terre primeur sont très riches en vitamine C et très goûtées. Ne les utilisez pas pour faire des frites car elles seraient molles, ni pour la purée car elles manqueraient de liant.

Pot-au-feu. Cuisez à part les légumes (carottes, céleri, poireaux) du pot-au-feu. Vous les ajouterez au bouillon au moment de servir. Ainsi, ils resteront bien fermes et surtout, ils n'auront pas absorbé de gras.

Présentation. Pour décorer un plat, des radis-fleurs. Rien de plus facile : faites une incision en croix sur le haut des radis, laissez tremper dans l'eau froide salée. Les radis s'ouvrent comme des fleurs.

Pruneaux. Faites-les gonfler dans le thé plutôt que dans l'eau avant de les utiliser en cuisine. Ils auront plus de goût.

Radis. Lorsque vous achetez une botte de radis bien frais, une fois croqué les radis roses, utilisez les fanes pour un potage. Préparez-les exactement comme un potage au cresson avec pommes de terre et lait.

Réfrigérateur. Pour une bonne conservation des aliments, les produits entreposés au réfrigérateur doivent être frais et propres. Débarrassez donc les légumes des parties terreuses ou abîmées. N'oubliez pas non plus de nettoyer régulièrement le réfrigérateur et pas seulement le bac à légumes.

Rhubarbe. Elle est très acide. De préférence, faites cuire les tiges de rhubarbe dans des récipients en terre, en verre ou en porcelaine à feu. La rhubarbe se conserve quelques jours au frais. Après, elle devient molle et donc difficile à éplucher. Les tiges de rhubarbe se congèlent très bien, coupées en tronçons.

Riz au lait. Ne sucrez pas le lait avant de verser le riz, il ne cuirait pas. Ajoutez le sucre, une fois le riz au lait cuit.

Riz en salade. Le riz absorbera mieux la sauce vinaigrette si vous l'assaisonnez alors qu'il est encore chaud.

Rôti. Si vous plongez 2 à 3 min un rôti de porc ou de veau dans du lait bouillant, il ne « rétrécira » pas à la cuisson au four ou dans la cocotte.

Salade de fruits frais. Épluchez les fruits avec un couteau à lame inoxydable et arrosez aussitôt les fruits de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent, surtout s'il s'agit de pommes, poires, pêches.

Salade flétrie. Pour redonner du tonus à une salade un peu fanée, trempez-la dans l'eau tiède puis dans l'eau très froide.

Salsifis. Les salsifis s'éplucheront mieux si vous les faites tremper avant dans l'eau froide.

Sauce. Elle est trop liquide... De préférence à la farine qui parfois forme des grumeaux, ajoutez une cuillerée de flocons de purée instantanée, délayés dans un peu d'eau froide.

Sauce hollandaise. Pour « rattraper » une sauce hollandaise qui a tourné, versez un jus de citron dans un bol, puis ajoutez dessus, tout en fouettant, la sauce hollandaise ratée.

Saucisses. Elles seront plus digestes si vous les plongez 10 min dans l'eau bouillante avant de les poêler. Piquez la peau avec une fourchette pour leur éviter d'éclater.

Saucisson sec. Ce n'est pas toujours facile d'enlever la peau d'un saucisson sec. Astuce : enrroulez le morceau dans un linge humide, laissez-le 10 min, la peau s'enlèvera facilement et vous n'aurez plus qu'à trancher le morceau de saucisson.

Sel. Le sel ne formera pas un bloc compact dans la salière si vous y glissez trois grains de riz. Ils absorbent l'humidité.

Sucre glace. Extrêmement fin, préférez ce sucre pour tous les desserts sans cuisson : mousses, crème Chantilly, truffes au chocolat...

Surgelé. Le poisson surgelé que vous préparez à la poêle ne doit pas être décongelé avant la cuisson, sinon il perdrait sa tenue.

Théière. Ne la lavez pas avec un produit à vaisselle. Elle se rince simplement à l'eau claire. Utilisez-la uniquement pour le thé, ayez un autre

Conseils pratiques

récipient pour les tisanes. Ces dernières pourraient communiquer leur parfum fort au thé.

Tomates farcies. Elles perdent beaucoup d'eau en cuisant. Mettez une pincée de riz au fond de chacune d'elles avant de les farcir, le riz absorbera l'eau pendant la cuisson.

Vinaigre blanc. Vos mains sont tachées par les fruits que vous avez épluchés pour les confitures. Frottez-les avec un peu de vinaigre blanc, les taches disparaîtront.

Vinaigrette. Vous avez eu la main trop lourde... Pour rattraper une vinaigrette trop forte, placez un gros morceau de mie de pain dans la sauce. Elle en absorbera une partie et vous complétez ensuite avec un peu d'huile.

Vitamines. La quantité recommandée de fruits et légumes (crus ou cuits) est de 600 à 800 g par jour. Cette quantité permet une variété dans l'alimentation et assure à l'organisme l'apport indispensable en vitamines et minéraux.

Zeste. Pour prélever facilement le zeste d'un citron ou d'une orange, le mieux, après avoir lavé le fruit, est de le peler avec un couteau économe. Ainsi, vous ne prenez que l'écorce colorée.