

## BON À SAVOIR

### COMMENT ME PASSER DE LAIT

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit.

Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

### COMMENT CONSERVER LE LAIT

Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.

### UNE RECETTE SIMPLE AU LAIT

Le lait de poule : faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas «omelette») et sucrez le tout.



### RÉFRIGÉRATEUR-ODEURS



- Pour ne plus avoir d'odeurs désagréables dans votre réfrigérateur, il suffit d'y mettre une tasse contenant du vinaigre blanc et un morceau de citron.  
- Versez 2 à 3 cuillères à soupe d'essence de vanille dans un petit bol que vous placerez dans un coin du réfrigérateur pour ne pas le renverser.

### RIZ



Photos : DR

- Lors de la cuisson, ne remuez jamais le riz avec une cuillère. Servez-vous d'une fourchette et soulevez-la doucement pour détacher les grains.  
- Quelques gouttes de citron ajoutées dans l'eau de cuisson du riz le rend encore plus ferme, avec des grains bien détachés, car le citron a le pouvoir de coaguler l'amidon.  
- Pour éviter que le riz déborde lors de la cuisson, ajoutez-y 1 c. à soupe de beurre.

### ROULEAU À PÂTISSERIE



- Pour que le rouleau à pâtisserie ne colle pas, mettez-le au congélateur 1 heure avant de vous en servir.

### SAUCE DE COUSCOUS



- Pour que la sauce du couscous ne soit ni acide ni amère, mettez un morceau de sucre entier au début de la cuisson. Celui-ci régulera le goût et vous obtiendrez alors une sauce à point.

## Tajine de tomates et œufs



4 tomates fraîches, 2 œufs, 1 oignon moyen, huile d'olive, coriandre et persil, gingembre et paprika, sel et poivre

- Mettre un peu d'huile d'olive dans un tajine, ajouter l'oignon haché, porter à ébullition et laisser revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.  
- Entre-temps laver, peler, épépiner et couper les tomates en petits dés, ajoutez-les dans le tajine avec les épices et les herbes et un peu d'eau pour que ça ne brûle pas, couvrir et laisser mijoter pendant 15 min environ.  
- En fin de cuisson ajouter les œufs que vous verserez entiers dans des petites crevasses que vous constituerez dans le tajine et laisser cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que les œufs soient un peu durs.  
- Servir aussitôt.

## TRUCS ET ASTUCES



### Pommes épluchées

Pour mieux conserver les pommes épluchées il faut les mettre à laver avec un peu de citron ou, à défaut, un peu de vinaigre.

### Détacher les choux



Les choux !! pour les retirer facilement il faut les congeler la veille. Le lendemain ils se détacheront facilement sans les faire bouillir.

### Comment éplucher ma courgette ?

Pour garder les vitamines de la courgette, et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).

### Comment faire pour que mes courgettes ne rendent pas trop d'eau ?

Dans certaines recettes comme la ratatouille, qui mijotent longtemps, l'eau rendue par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler. Par contre, d'autres recettes, les gratins par exemple, deviennent fades gorgés d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher, et retirez à la cuillère leur centre granuleux.

### Que faire des fleurs de courgettes ?

Avec d'autres légumes vous les faites revenir à la poêle dans du beurre. Crues pour décorer des plats ou avec de la salade verte. Il faut dans tout les cas que la fleur soit fraîchement cueillie.



## Éclairs au chocolat



Pâte à choux : 2 œufs, 50 g de beurre, 100 g de farine, un peu d'eau selon le mélange, sel

Crème pâtissière : 130 ml de lait, 30 g de sucre, 1 jaune d'œuf, 1 pincée d'extrait de vanille, 1 c. à s. de maïzena, 2 c. à c. de farine  
Ganache au chocolat : 40 g de chocolat coupé en petits morceaux, 40 g de crème fraîche

Pour préparer la pâte à choux

- Mélanger dans une casserole le beurre avec le sel et un peu d'eau, porter à ébullition pour quelques minutes puis retirer du feu et incorporer la farine en remuant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène bien lisse.

- Remettre la préparation sur le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la pâte se décolle de la casserole puis retirer du feu et ajouter les œufs un par un.

- Remplir de pâte à choux une poche à décoration munie d'une douille lisse et déposer des bâtonnets de 5 cm de long sur une plaque beurrée et réfrigérée, badigeonner légèrement de jaunes d'œuf battus, enfourner et laisser dorer

au four Préchauffer à 180°C (thermostat 4) pendant 35 min environ, ôtez-les de la plaque dès qu'ils sont prêts. Faites-les refroidir sur une grille. Pour préparer la crème pâtissière  
- Amener à ébullition le lait et la vanille et laisser bouillir dans une casserole.  
- Entre-temps fouetter le jaune d'œuf avec le sucre dans un bol, incorporer la farine et la maïzena tamisées ensemble sans cesser de fouetter, verser la moitié du lait bouillant en fouettant puis remettre le mélange avec le reste du

lait dans la casserole, faites-le cuire en remuant pendant 2 min.

- Hors du feu étaler la crème sur une plaque pour la faire refroidir, recouvrir d'un papier sulfurisé pour éviter qu'une peau ne se forme à la surface, enfourner et laisser cuire pendant 30 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ôtez-les de la plaque dès qu'ils sont prêts et faites-les refroidir sur une grille.

Pour préparer la ganache au chocolat  
- Faire bouillir la crème dans une petite casserole, mettez-la dans un bol, ajouter le chocolat puis remuer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

- Faire un petit trou à une extrémité de l'éclair près de la base avec un petit couteau.

- Verser la crème pâtissière refroidie dans un bol, fouettez-la pour être onctueuse, puis versez-la à l'aide d'une cuillère dans une poche munie d'une douille lisse assez fine.

- Remplir l'éclair de crème au moment où il commence à gonfler puis étaler la ganache sur le dessus des éclairs avec un petit couteau, et laisser dans un endroit frais jusqu'à ce que la ganache soit prise.

- Servir frais.