

Osez la couleur dans votre cuisine !



Photos : DR

De la couleur pour donner de la vitalité à votre cuisine ! Oui, mais encore faut-il faire les bons accords. Dans la cuisine aussi, tout est question d'harmonie. Mode d'emploi...

C'est l'imagination au pouvoir, pour plus de plaisir et de bien-être. Quelle que soit la palette de tons, elle apporte d'emblée un élément de vie, de gaieté et de modernité dans la pièce tout en lui conférant une personnalité unique. Bien utilisée et bien dosée, elle sait aussi habiller et modifier l'espace en jouant sur les volumes et les proportions. Selon l'ambiance que vous voulez obtenir, vous opterez pour les couleurs dites «froides» comme les bleus et les

verts ou pour les «chaudes» comme les rouges, les roses, les jaunes, les bruns et les orangés. Les pastels ou les vives. Les sombres ou les claires. Mais tout l'art consiste à bien les assortir. Une cuisine réussie, c'est un ensemble où tout se marie harmonieusement : les façades des meubles, les coloris des appareils électroménagers et du plan de travail mais aussi les revêtements du mur, du sol et du plafond.

Sauce rouille



1 jaune d'œuf,
1 gousse d'ail, sel,
huile d'olive, safran

Ecraser la gousse d'ail au mortier. Si c'est un peu difficile, mettre un peu de sel et ce sera tout de suite plus facile. Ajouter le jaune d'œuf et verser l'huile d'olive petit à petit comme pour une mayonnaise. Ajouter le safran. Ne pas trop en mettre car le safran a un arôme puissant. Une sauce qui marche très bien avec les poissons. On peut en mettre sur une tartine grillée en accompagnement d'un filet de poisson.

Muffins aux olives noires



180 g de farine, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 12 cl de lait (ou de crème fraîche) (1/2 tasse), 1/3 cuillère à café (à thé) d'herbes de Provence, 1 cuillère à café (à thé) de sel, poivre, 1 sachet levure chimique, 100 à 150 g d'olives noires dénoyautées

Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices. Tamisez la levure et la farine. Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières. Versez dans une plaque de 6 muffins et enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6, 350°F). Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Herbes fraîches

On recycle

Votre menthe, persil ou cerfeuil commence à flétrir ? Mixez-le avec de l'huile d'olive et congelez aussitôt ce pesto dans un récipient fermé.

Autre option : hacher les herbes et les mélanger à du beurre ramolli, puis les congeler en petits palets pour parfumer des pâtes ou un steak.

On parfume les condiments

On glisse dans une bouteille d'huile

d'olive des feuilles entières de sauge ou de basilic. Dans du vinaigre, on essaie l'estragon ou l'origan.

On congèle



Certaines herbes comme l'aneth, coriandre et le persil supportent très bien le congélateur. On peut les garder plusieurs mois, entières ou

ciselées, dans un film transparent, un sac de congélation ou une boîte alimentaire. Autre idée

: faire des glaçons. Ciselez des herbes et mettez-les dans un bac à glaçons avec de l'eau. À ajouter dans un bouillon ou une soupe (persil, thym...),

On fait sécher



Le thym, le romarin et l'origan ne se gardent pas au réfrigérateur, car ils risquent de moisir. Noués en

bouquets et suspendus dans un endroit sec et ventilé, ils se conservent au moins deux mois.

QUESTION



A partir de quel âge les enfants doivent-ils se brosser les dents ?

Dès les premières dents de lait. Dès la sortie des premières dents de lait, on peut les nettoyer à l'aide d'une compresse imbibée de sérum physiologique, puis ensuite, à l'aide d'une brosse à dents spéciale pour les tout-petits. Le dentifrice spécial bébé (dont le dosage en fluor est adapté aux tout-petits) n'est utilisé que lorsque l'enfant sait cracher.



Pavé coco pistache

100 g de noix de coco en poudre, 1/8 de litre de lait, 150 g de sucre, 50 g de pistaches nature décortiquées

Faites bouillir le lait avec le sucre puis ajoutez la noix de coco et mélangez sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Incorporez les pistaches. Chemisez un moule carré de papier sulfurisé, versez la préparation en lissant le dessus et laissez refroidir. Démoulez sur un plat de service ou coupez des portions individuelles.

Sucre glace liquide

Le sucre glace a souvent la fâcheuse tendance à former des paquets durs. Pour le fluidifier, faites-le chauffer au four, transvasez-le ensuite dans un sachet en plastique, puis passez dessus le rouleau à pâtisserie ou une bouteille d'eau.



Obtenir des gâteaux moelleux

Les gâteaux marbrés ou les quatre-quarts qui sortent du four resteront moelleux plus longtemps si vous les nappez de chocolat fondu ou



Trucs et astuces

d'un glaçage au sucre glace, dilué au jus de citron.

Eviter l'oxydation (noircissement) des fruits

Le noircissement est dû à l'oxydation du fruit à l'air ambiant. Afin d'éviter que vos fruits (pommes, poires, pêches, bananes, avocats...) noircissent après les avoir coupés ou épluchés, il suffit de les frotter avec un citron coupé en deux (ou de verser directement un peu de jus de citron dessus).



Les légumes verts seront meilleurs cuits à l'eau bouillante Salez bien l'eau à ébullition ce qui

permettra de saler les légumes verts mais aussi de limiter la fuite de leurs sels minéraux, si précieux pour la santé. Ne couvrez surtout pas la casserole où cuisent les légumes verts pour permettre l'évaporation de certains composés gazeux et ainsi éviter aux légumes de jaunir. Ils garderont une jolie couleur. Enfin, plongez les légumes verts dans de l'eau froide après la cuisson et égouttez-les immédiatement. Cela stoppera leur cuisson et les légumes verts conserveront leur croquant et leur couleur. Vous pourrez ensuite les



réchauffer brièvement dans une poêle juste avant de les servir.