

Bon à savoir

LA CONGÉLATION DES FRUITS ET LÉGUMES



Photos : DR

Préparation

La veille, mettre le congélateur à - 25 °C ou régler sur la position "congélation".

Pour les légumes

- Laver et éplucher les légumes ;
- les blanchir (c'est-à-dire faire bouillir) dans une grande quantité d'eau salée de 30 s (courgette) à 3 min (chou-fleur) ;
- les essuyer soigneusement ;
- les placer dans un sac à congélation ;
- chasser l'air pour empêcher l'oxydation et fermer hermétiquement le sac ;
- placer au congélateur aussitôt ;

- 24 h plus tard, ramener la température du congélateur à - 18 °C.

Pour les fruits :

- Lavez, épluchez, équeutez, dénoyotez et coupez les fruits en morceaux si nécessaire ;
 - bien les essuyer ;
 - procéder ensuite comme pour les légumes.
- Ne blanchir que les fruits que vous consommerez cuits (par exemple 30 s pour la pêche).

Astuces

Il faut choisir des produits d'une grande fraîcheur,

car le froid ne tue pas les bactéries et microbes. Les fruits et légumes bien congelés se conservent de 6 à 12 mois.

Un produit congelé ne se décongèle jamais à l'air libre : il faut le placer dans le réfrigérateur 1 à 24 h avant de le cuisiner.

Le micro-ondes permet de décongeler rapidement pour un usage immédiat.

Ne jamais recongeler un produit décongelé. Blanchir permet de réduire le volume des fruits et légumes.

Le plat

Sardines marinées



Pour 4 personnes, préparation 25 min, cuisson 5 min, attente 2 h

1 kg de sardines

Pour la marinade, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 brins d'estragon, 1 feuille de laurier, 1 brin de thym, 10 cl d'eau, 10 cl d'huile d'olive, 5 cl de vinaigre blanc, 1 cuil. à café de poivre noir en grains, sel

Nettoyez les sardines. Essuyez-les avec du papier absorbant, en partant de la queue vers la tête, pour les écailler. Videz-les puis rincez-les. Placez-les dans une passoire. Salez-les et laissez-les égoutter. Disposez les sardines côte à côte dans un plat de service creux pouvant supporter la chaleur. Parsemez-les de l'oignon et de l'ail pelés et hachés, des feuilles d'estragon, de la feuille de laurier brisée en petits morceaux, ainsi que du thym effeuillé et du poivre en grains.

Dans une casserole, versez l'eau, l'huile d'olive et le vinaigre. Portez à ébullition et versez sur les sardines. Enveloppez alors le plat d'une feuille d'aluminium, laissez refroidir, puis placez-le 2 heures au réfrigérateur. Servez ce plat frais. Accompagnez de tranches de pain.

Aubergines au vinaigre

1 kg de petites aubergines, 1 litre de vinaigre, 350 g de sel, 1 cuillère à soupe de poivre noir en grains, 1/2 litre d'eau

Pelez les aubergines entières, en gardant la tige. Incisez les aubergines sur le côté et mettez-les dans une terrine. Couvrez d'eau salée et vinaigrée. Ajoutez le poivre en grains et laissez macérer pendant toute une nuit, avant de les mettre dans des pots. Fermez hermétiquement les pots.

DESSERT

Mousse de citron vert

Pour 6 personnes, préparation : 15 min, temps de repos : 4 h

8 citrons verts, 2 œufs, 2 c. à soupe de maïzena, 75 g de sucre en poudre

Pressez les citrons. Râpez les zestes pour en obtenir la valeur d'une cuillère à soupe. Faites bouillir 40 cl du jus de citron et réservez le reste. Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs. Mélangez les jaunes avec le jus de citron restant et la maïzena.

Ajoutez ce mélange d'un seul coup au jus bouillant. Mettez à feu doux et laissez mijoter pendant 2 ou 3 min tout en remuant, jusqu'à ce que le mélange devienne très épais. Retirez du feu et laissez refroidir.

Battez les blancs des œufs avec le sucre en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la crème froide, pour ne pas casser les blancs. Ajoutez le zeste. Mélangez. Versez la mousse en pots individuels et laissez au froid pendant 4 h avant de servir.



Bébé

J'ai trois mois !

Imaginez que vous soyez dans l'incapacité de bouger tout en étant animé d'une vive curiosité, vous seriez pratiquement dans ma situation de bébé de trois mois.

Couché sur le dos, je porte mes mains en face de mon visage et je les regarde. J'aime jouer avec mes doigts et mes mains.

C'est fou ce que je progresse !

Mes bras et mes jambes sont repliés. Je donne des coups de pied en l'air. Je tends la main vers les objets brillants que je veux attraper mais je ne les atteints pas car j'ai du mal à apprécier les distances. J'agrippe mon drap et le tire vers moi.

Couché sur le ventre, je tiens ma tête droite en équilibre, soulève ma poitrine en m'appuyant sur les avant-bras. Je n'ai plus de "grasping". Mes mains sont ouvertes. Lorsque je suis couché sur le dos, si on m'attire en avant pour m'asseoir, ma tête pend encore un peu.

Maman est la plus belle

Je reconnais maman quand je la vois. Je souris quand elle me parle, surtout si elle est face à moi et que je vois s'animer ses yeux et son

visage. J'aime que son visage bouge. J'arrête de pleurer quand je vois le biberon. J'aime mâchonner. Je vois aussi bien que mes parents. Je cligne des yeux à la menace. Je regarde tout autour de moi. Je ris et

j'aime vocaliser. J'émetts des cris de joie. Je suis tout le temps de bonne humeur.

Mes jouets favoris sont le hochet, le boulier, les anneaux colorés, les miroirs, le "baby-relax"...

