Bien faire vos achats

Afin de ne pas rompre la chaîne du froid, il suffit d'un peu de méthode. Commencez par les produits de longue conservation (conserves, boissons non réfrigérées...). Passez ensuite aux produits frais (légumes, fruits, viande, poisson) et aux produits laitiers. Terminez par les surgelés et les glaces.
Placez vos aliments dans des sacs isothermes bien fermés (efficaces pendant 30 minutes environ). En été, s'il fait très chaud dehors, ajoutez-y des pains de glace ou si votre sac est en papier, des plaques réfrigérées pour glacières (gainées de plastique, elles sont bien étanches), qui les garderont parfaitement au frais. Essayez également de remplir vos sacs isothermes le plus possible : vos produits feront bloc, formeront une plus grande masse de froid et, ainsi, resteront surgelés plus longtemps.
En période de fortes chaleurs, placez également les viandes, poissons et laitages dans des sacs isothermes, pour éviter le développement de germes.

Petit guide des épices

PAPRIKA

Stimule les sécrétions digestives. Irritant à fortes doses.
D'où vient-il ?
Il s'agit d'un poivron ou piment doux séché et broyé, très consommé dans les Balkans (c'est l'épice type du goulasch).
Sa saveur
Très caractéristique, forte et aromatique.
Ses usages
Parfait avec les sauces chaudes ou froides à la crème, les œufs sur le plat, les pommes de terre en ragoût, et aussi le fromage blanc ou les petits chèvres frais.
Astuce
Il peut parfumer la moutarde et la vinaigrette destinée à assaisonner les tomates.

Tarte soufflée aux poires

Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation 30 min, cuisson 25 min.
200 g de poires, 2 jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de confiture de poires, 5 blancs d'œuf, 75 g de sucre.
Pour la pâte : 115 g de farine, 50 g de beurre, 70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace, 50 g de sucre semoule, 1 œuf

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez. Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée. Coupez-en 100 g en quartiers, et réservez. Réduisez le reste des poires en purée. Rajoutez les jaunes d'œuf et la confiture de poire. Mélangez. Montez les blancs en neige, et serrez avec le sucre. Puis mélangez-les à la purée de poires. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Etalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min. Sortez les tartelettes du four et déposez sur les pâtes quelques dés de poire. Versez le mélange de poires et les blancs en neige par-dessus. Puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poire restants tout autour.

Taboulé

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : aucune
250 g de frik, 1/2 l d'eau, 3/4 de bol de persil haché, 3/4 de bol de menthe hachée, 4 oignons nouveaux hachés, 2 tomates coupées en petits dés, 1 jus de citron, 1 c. à café de poivre moulu

Faire tremper 10 minutes le frik, l'égoutter et presser avec une cuillère pour l'essorer.
Dans un saladier, mélanger le frik, le persil, la menthe, les oignons, les tomates, le jus de citron, l'huile, le poivre. Le taboulé peut servir d'entrée ou de salade, ou être un plat complet.

Variante : le frik, blé concassé, peut être remplacé par du couscous, grain moyen.

CONSEIL
Conserver le taboulé au réfrigérateur recouvert d'un film alimentaire.

Comment peler les tomates

Incisez en croix le sommet de chaque tomate. Quand l'eau est bouillante, plongez-y deux ou trois tomates. Laissez-les-y quelques secondes. Retirez-les avec et plongez-les immédiatement dans l'eau froide

Pour bien nettoyer les poireaux

Il faut les faire tremper dans de l'eau tiède (et pas froide), ainsi les particules de terre vont se détacher bien mieux.

Café trop amer

Une petite pincée de sel dans le café enlève le goût amer du café.

NUTRITION
Bien mâcher en mangeant

La digestion est le processus de réduction et de modification de nos aliments pour les rendre assimilables. Elle commence dès la mastication des aliments. Plus celle-ci est lente, et plus on allège le travail de l'estomac. Si celui-ci reçoit de trop gros morceaux d'aliments, il doit les brasser longuement avant de les laisser continuer leur trajet vers l'intestin. Bien mâcher limite la production de suc gastrique acide.
Plus longtemps les aliments restent en bouche, plus ils stimulent les récepteurs sensoriels, qui donnent le signal de départ aux sécrétions digestives, qui aident à la transformation des aliments.