TRUCS ET ASTUCES

Préférez la panure à la chapelure

Donnez-vous la peine de préparer la panure, ne la remplacez pas par de la chapelure : vous obtiendriez un résultat beaucoup moins savoureux et trop sec. Pour cela hachez de la mie de pain rassis et travaillez-la (dans un sac pour ne pas répandre de la farine partout) avec une ou deux cuillerées de farine. Assaisonnez de sel, poivre, thym effeuillé et ail haché. Vérifier la cuisson du pain. Pour savoir si votre pain est bien cuit, tapotez la croûte du dessous lorsque le temps de cuisson normal est écoulé. Le pain doit sonner creux. S'il n'en était pas ainsi, redonnez 5 à 10 minutes de cuisson.

Friture facile

Commencez par plonger votre cuillère en bois ou votre spatule quelques instants dans la friture bien chaude. Cela empêchera vos beignets de s'y coller. Laissez-les alors glisser sur la spatule et tomber dans la friture non fumante.

Eviter que le beurre brûle pendant la cuisson

Pour éviter que le beurre ne brûle pendant la cuisson, il suffit d'y ajouter un peu d'huile.

BON À SAVOIR

Ventre et ballonnements : les remèdes

Si vous êtes particulièrement sensible aux ballonnements, le mieux évidemment est de réduire ou de supprimer les aliments susceptibles de les provoquer.

Photos : DR

Evidemment, pas question de se priver de légumes, mais vous pouvez limiter les crudités et privilégier les légumes cuits. Dans tous les cas, évitez les fritures et autres plats très gras, et les épices. Mangez dans le calme, à petites bouchées et ne parlez pas la bouche pleine. Question d'éducation mais surtout de physiologie : il s'agit d'éviter de brasser de l'air. Enfin, pour éviter d'avoir un ventre à géométrie variable, buvez beaucoup d'eau, de préférence en dehors des repas, mais évitez surtout les boissons gazeuses et ne mâchez pas de chewing-gum. Si ces conseils ne suffisent pas, vous pouvez avoir recours à des granulés de charbon afin d'absorber l'air en excès. Autre solution : vous refaire une flore intestinale en mangeant des yaourts et autres produits laitiers fermentés. Par ailleurs, des tisanes à base de basilic, de cumin, de fenouil (vous pouvez croquer quelques graines à la fin du repas) peuvent également avoir un effet bénéfique.

Tarte gourmande, ganache au chocolat

250g de farine, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 1 œuf, 1 pincée de sel
Pour la ganache au chocolat : 220 g de chocolat, 30 cl de crème liquide

Coupez le beurre en parcelles que vous mélangerez, à la cuillère en bois, au sucre, le tout dans une terrine. Une fois cela fait, ajoutez l'œuf et mélangez. Mettez la farine en une fois et la pincée de sel, et mélangez énergiquement toujours à la cuillère en bois puis terminez à la main. Laissez reposer 15-20 min au frigo, enveloppée de cellophane. Préchauffez votre four th.6 (180°C). Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné de façon à obtenir un cercle de 2 mm d'épaisseur, piquez la pâte et placez-la dans un moule le côté piqué sur le fond du moule. Faites cuire la pâte 15 minutes environ. Pour la ganache : faites chauffer la crème liquide dans une casserole. Dès les premières ébullitions, mettez-y le chocolat coupé en morceaux hors du feu. Laissez le chocolat fondre avec la chaleur de la crème (recouvrez la casserole d'une assiette pour garder la chaleur). Une fois la tarte prête (c'est-à-dire plutôt tiède et démoulée), versez-y la préparation. Mettez le tout au frigo et laissez prendre au moins 1 heure 30 minutes.

Poulet au gingembre

400 g de blanc de poulet, 2 oignons, 2 gousses d'ail, une petite racine de gingembre, 1/4 l de yaourt, 1 c. à c. de sauce piquante, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de colorant rouge, le jus de citron, sel
POUR LA GARNITURE : Rondelles de citron, feuilles de laitue, rondelles de tomates et d'oignons

Découpez les blancs de poulet en morceaux moyens. Râpez les oignons, l'ail et le gingembre. Mélangez ces ingrédients au yaourt, ainsi que la sauce piquante et la coriandre. Assaisonnez de sel et de jus de citron, et colorez. Nappez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner une nuit. Le lendemain, placez les morceaux sur des brochettes et faites-les rôtir pendant 10 minutes. Servez sur un lit de feuilles de laitue, avec des rondelles de tomates, d'oignons et de citrons.

Nutrition

Des conseils pour cuisiner plus sainement !

Pour manger sainement, il ne suffit pas de choisir de bons produits.
Il faut aussi savoir les préparer dans les règles de l'art culinaire et... diététique.

Les casseroles en étain
Ces récipients doivent être strictement réservés à la décoration de la maison. Car ils contiennent un certain pourcentage de plomb, dont une partie s'échappe durant la cuisson.

Les plats à gratin en céramique
Fabriqués à partir de matières telles que l'argile ou les silicates, ces plats supportent mal des températures très élevées. En effet, plusieurs études ont démontré que l'on pouvait retrouver ces matières dans nos gratins, surtout si on cuisine des légumes acides.

Les ustensiles en cuivre
Bien que ce matériau permette une cuisson très homogène, les casseroles en cuivre ne sont pas recommandées pour cuisiner. Le cuivre est un métal qui s'oxyde très facilement. Le résultat de cette oxydation est le vert-de-gris, qui est un poison.

Les cocottes en fonte
Cet ancien matériau est un alliage de fer et de carbone. Le fer est un élément susceptible de migrer dans la nourriture. Ce qui ne présente pas de danger. La fonte présente cependant un inconvénient : plus un ustensile de cuisson est rugueux, plus son nettoyage est difficile et devient donc approximatif. En effet, de petites particules alimentaires peuvent se loger dans des microfailles qui sont alors le lit de micro-organismes pathogènes sur les parois.
C'est notamment le cas des cocottes en fonte brute. Comme le fer, la fonte brute peut également rouiller.
Pour toutes ces raisons, il vaut donc mieux préférer des instruments en fonte émaillée, qui présente toutes les qualités de la fonte sans ses inconvénients.
Proche du verre, l'émail qui tapisse l'intérieur des instruments de cuisson empêche le fer de migrer, donc de rouiller, et permet d'être nettoyé facilement.

Fractionner ses repas

L'organisme stocke moins de gras à partir d'aliments mangés en petites quantités. Pas de grignotage anarchique, mais une répartition équilibrée en plusieurs petits repas peu énergétiques dont la fréquence permet de combattre la sensation de faim.