

DOSSIER HORS-SÉRIE

NOS ASTUCES CUISINE

PÂTISSERIE · LÉGUMES · SAUCES

750g

SOMMAIRE



01. LES SAUCES
PAGE 3



02. LES POMMES
DE TERRE
PAGE 6



03. LA SALADE
PAGE 8



04. LES COURGES
PAGE 11



05. LA PATISSERIE
PAGE 15



06. DANS SON
PLACARD
PAGE 19

SUIVEZ-NOUS

<https://www.facebook.com/lapagede750grammes>

<https://www.instagram.com/750grammes/>

<https://www.750g.com/>

Ne peut-être vendu

Rédacteur en chef : Pascale Weeks

Conception graphique : Guillemette Berdah

01. TOUTES NOS ASTUCES POUR RÉUSSIR SA SAUCE BOLOGNAISE À TOUS LES COUPS !

Par Silvia Santucci





1

LES INGRÉDIENTS

En réalité en Italie il n'existe pas une seule recette de ragù : chaque famille a sa propre recette avec des variantes. Mais sur deux choses tout le monde est d'accord : le ragù doit cuire très lentement, entre deux et trois heures à feu doux, pour que tous les ingrédients puissent bien s'amalgamer et toutes les saveurs puissent s'exprimer. La viande ne doit pas être seulement de bœuf - trop maigre - mais un mélange de viande de bœuf et de porc. Elle doit être rigoureusement hachée, contrairement au ragù napolitain où la viande est en morceaux. Pour la viande de porc, à l'origine on utilisait une coupe de viande grasse. Au fil du temps, dans la plupart des recettes familiales elle a été remplacée par de la chair à saucisse ou des saucisses émiettées. Pour la viande de bœuf, la recette originale veut l'utilisation de la « cartella » une coupe de viande qui correspond à l'onglet de bœuf français. C'est une viande très savoureuse, mais au fil du temps son utilisation dans le ragù s'est perdue. Désormais on utilise de la viande de bœuf que l'on peut faire hacher par son boucher, demandez-lui du paleron de bœuf, qui reste moelleux et savoureux même après une longue cuisson. Quant à la sauce tomate, il ne faut pas en abuser : la caractéristique du ragù à la bolognaise c'est qu'il y a plus de viande que de sauce tomate.

2

LE "SOFFRITTO"

La base aromatique de la sauce est obtenue avec ce qu'en italien on appelle « soffritto ». Il s'agit d'une brunoise de céleri branche, carotte et oignon que l'on fait cuire à feu doux dans de l'huile d'olive et qui correspond au « mirepoix » français. Le « soffritto » sert de base à la plupart des sauces italiennes pour les pâtes et pour beaucoup de recettes à base de viande ou de poisson. Le « soffritto » pour la sauce bolognaise se prépare en faisant cuire les légumes avec en plus de la pancetta : une charcuterie typique italienne, très répandue dans la région de Bologne. La pancetta apporte beaucoup de goût à la sauce bolognaise. On en trouve chez les charcutiers italiens. A défaut, on peut remplacer la pancetta par des lardons de qualité.

3

DU LAIT ET DU VIN

Après avoir ajouté la chair à saucisse dans les soffritto, on la fait rissoler, puis on ajoute la viande de bœuf hachée. On la fait saisir, puis on déglace avec du vin rouge ou du vin blanc sec, selon les goûts. Le vin va décoller les sucs de cuisson et donnera plus de saveurs au ragù. Une fois le vin évaporé, on ajoute du lait : voilà la touche qui fera la différence ! Le lait donne de la douceur à la sauce, permet de garder la viande moelleuse et casse l'éventuelle acidité des tomates, quand on va ajouter le coulis.

**4**

LA SAUCE TOMATE

Une fois que le lait a été complètement absorbé on ajoute le coulis de tomates en boîte ou en bocal de verre. On vous suggère de choisir un coulis de tomates italien, comme la « passata » : elle est plus savoureuse car les tomates utilisées pour la produire ont été gorgées de soleil dans les champs. Celle que l'on préfère est produite par Mutti et se trouve facilement en grande surface. Le secret pour un ragù parfait c'est de ne pas mettre trop de sauce tomates. Il faut en mettre la bonne quantité pour obtenir une belle couleur rouge-orangé, sans noyer la viande.

5

BIEN MIJOTER

Le moment de faire mijoter la sauce est venu : c'est là que tout se joue pour la réussite du ragù. Il faut laisser mijoter la sauce à feu très doux, pendant minimum 2 heures, jusqu'à 3 heures. Pendant ce temps le liquide va réduire et se concentrer, la viande va cuire tout en restant moelleuse et la sauce va devenir onctueuse et savoureuse. En plus, grâce à la cuisson lente tout le gras des aliments va fondre et remonter à la surface de la sauce : vous pourrez donc l'éliminer en le récupérant à l'aide d'une grosse cuillère. Il s'agit d'une astuce qui va rendre le ragù plus léger lors de la dégustation. Et maintenant DEGUSTEZ !

6

CONSERVATION

On peut conserver le ragù 4 à 5 jours dans un bocal en verre hermétiquement fermé et entreposé dans le réfrigérateur. Au delà de ce temps la sauce commence à devenir acide. Mais si juste après la cuisson on fait refroidir le ragù rapidement en le plongeant dans un bain-marie glacé, on peut le conserver jusqu'à 6 jours au frais ou 8 si on le met sous-vide. Une autre possibilité c'est de proportionner le ragù dans des sachets de congélation et de le congeler. Dans ce cas il se conserve 3 à 4 mois.



02. QUELLE POMME DE TERRE CHOISIR ET POUR QUELLE RECETTE ?

Par Cassandre Jalliffier

POMMES DE TERRE

POMMES DE TERRE À CHAIR FERME, FONDANTE OU FARINEUSE : COMMENT CHOISIR LA BONNE VARIÉTÉ ?

Les pommes de terre à chair ferme : c'est le grand plongeon

Pour des pommes de terre à l'eau, à la vapeur, rissolées (à nous les délicieuses poêlées), ou en gratin, on choisira des pommes de terre à chair ferme, qui ne se délitent pas à la cuisson. Soit. Mais concrètement, elles ressemblent à quoi ces pommes de terre à chair ferme ? Déjà, elles ont des petits noms pour mieux faire connaissance : Charlotte, Amandine, Annabelle, Cécile, Franceline, Nicola, Belle de Fontenay, et j'en passe. Les pommes de terre à chair fermes sont de véritables mannequins : elles gardent la ligne avec leur forme plutôt allongée et fine, tout en ayant une chair ferme. De quoi rattraper leur teint franchement jaune.

Les pommes de terre à chair fondante : séance d'UV au four

Si vous avez prévu d'accompagner le poulet rôti de ce dimanche avec des pommes de terre, il faudra plutôt miser sur Agata, Monalisa, Samba ou Melody. Avec leur chair pâle et fondante et leur corpulence légèrement plus dodues, elles seront parfaites pour toutes les recettes à la cocotte ou au four.

Les pommes de terre à chair farineuse : purée que c'est bon

Des frites ! Des frites ! Des frites ! Oui, mais pas n'importe comment. Avec des Bintje, des Caesar, Agria, Manon ou Victoria, sinon rien. Grâce à leur chair farineuse et leur grain grossier, elles absorberont peu d'huile. D'ailleurs, c'est aussi la texture idéale pour une purée. Mais attention, on ne les utilise pas dans de l'eau : elles se déliteraient. Alors à moins de vouloir en faire une soupe, on oublie.





**03. COMMENT
CONSERVER LA SALADE
ET LUI REDONNER DU
CROQUANT ?**

Par Fanny Rivron & Pascale Weeks

COMMENT LA CONSERVER ?

Le plus simple est de conserver sa salade entière au frais en la gardant dans un sac en papier. Elle va se conserver sans problème pendant 4 à 5 jours, voire un peu plus. Les premières feuilles risquent de s'abîmer mais le cœur restera intact. L'ennemi de la salade est l'humidité, surtout si votre frigo est ancien car les feuilles risquent de "brûler" à cause du froid ou tout simplement de moisir. Si votre salade entière est trop humide, séchez-la au préalable à l'aide d'un torchon avant de la conserver au frais dans un sac papier ou dans un torchon propre et sec. Sinon, vous pouvez utiliser une boîte pour conserver la salade. Dans ce cas-là, lavez au préalable votre salade, séchez-la bien dans un torchon propre ou dans uneessoreuse à salade puis conservez-la dans une boîte ou un plat que vous fermerez. N'hésitez pas à tapisser votre contenant d'une feuille de papier absorbant.



“Si votre salade est défraîchie, trempez la dans de l'eau tiède pendant un quart d'heure, puis plongez là dans de l'eau bien froide. Voilà de quoi lui redonner du croquant !”

AUDE BOUQUET DES CHAUX



ET CELLE EN SACHET ?

Les salades en sachet que l'on trouve dans le commerce ont une durée de conservation de plusieurs jours car les sachets sont prévus pour. Il convient néanmoins de la conserver au frais et de vérifier à l'oeil l'état de fraîcheur de la salade. Vous pouvez vous aussi conserver votre salade en sachet mais veuillez à ce qu'elle soit bien sèche puis utilisez de préférence un sachet légèrement percé afin que l'humidité résiduelle puisse s'échapper ou ajouter une feuille de papier absorbant. Nos grand mères ajoutaient des morceaux de pain rassi pour absorber l'humidité mais nous n'avons jamais testé.



ET SI ON INNOVAIT UN PEU ?

DÉCOUVREZ 5 VINAIGRETTES POUR PIMPER VOS SALADES D'HIVER

Salade de mâche, vinaigrette grenade

Pour réveiller une salade de mâche, optez pour une vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de framboise, dans laquelle vous égrainerez une demi-grenade. Vous pouvez ajouter quelques noisettes concassées pour le croquant.

Salade de chou, vinaigrette sésame

La fameuse salade de chou des restaurants japonais peut se préparer facilement à la maison. Émincez finement un chou blanc et assaisonnez avec une vinaigrette au vinaigre de riz et à l'huile de sésame. Ajoutez un peu de miel et de sauce soja, au goût. Saupoudrez de graines de sésame torréfiées.

Salade de frisée, vinaigrette orange

Pour une salade frisée, faites une vinaigrette avec de l'huile d'olive, le jus d'une orange et un peu de gingembre frais. Servez avec les

suprêmes d'une autre orange, ajoutez des noix de pécan et des cubes de gouda.

Salade de patate douce, vinaigrette avocat

Coupez une patate douce en petits cubes et faites-les rôtir au four. Servez-les ensuite en salade avec des pousses d'épinard et une vinaigrette d'avocat, réalisée avec un avocat mûr, le jus d'un citron, un peu de piment. Allongez à l'huile d'olive. Ajoutez quelques cerneaux de noix si vous voulez.

Salade de quinoa, vinaigrette au miel.

Faites cuire votre quinoa. Une fois refroidi, servez-le avec une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron, liée avec du miel. Ciselez de la coriandre généreusement. Torréfiez quelques amandes et mélangez-les à votre salade pour plus de croquant.



04. COMMENT CUISINER LES COURGES ?

Par Pascale Weeks



LES VARIÉTÉS DE COURGES

Il y a quelques années, on trouvait surtout du potiron vendu en grosses tranches car le potiron a une taille conséquente. Aujourd'hui, l'offre des courges est très variée entre le potimarron, la courge butternut appelée aussi courge musquée, le pâtisson, la Kabocha (courge verte), la courge spaghetti (courge jaune), etc.

PEUT-ON MANGER LA PEAU ?

Grande question, souvent motivée par le fait qu'il n'est pas toujours aisé de peler les courges, de part leur forme ronde et du fait que leur peau est assez dure. Si vos courges sont bio et que la peau fond à la cuisson ou qu'elle est très fine, comme c'est le cas en début de saison, vous pouvez sans problème la manger. C'est le cas notamment du potimarron, dont la peau "fond" à la cuisson mais aussi des premières butternut et des pâtissons de très petite taille. Pour les courges dont la peau est plus épaisse, comme la courge spaghetti ou la courge verte kabocha, c'est mieux de ne pas la consommer. Quant au butternut, vous pouvez la manger en début de saison quand elle est encore fine et seulement si elle est bio. Plus tard, c'est mieux de la retirer. La bonne nouvelle est que la courge butternut s'épluche facilement.

COMMENT LES ÉPLUCHER FACILEMENT ?

Pour la courge butternut, c'est assez facile en utilisant au choix l'un de ces deux méthodes :

Vous la positionnez couchée sur une planche, vous la tenez de la main gauche et à l'aide d'un rasoir à légumes vous pelez de haut en bas, tout en la faisant rouler au fur et à mesure.

Vous pouvez aussi retirer les extrémités puis la couper en deux. Les deux parties vont ainsi tenir debout sur une planche, bien à plat. Il suffit ensuite de les peler à l'aide d'un couteau bien aiguisé, de haut en bas, comme si vous peliez une orange à vif.

Si la peau est trop dure, nous avons aussi une autre petite astuce : passez la au micro-onde pendant 1 min, la peau sera beaucoup plus simple à enlever une fois une peu chaude.

Pour les autres courges, il est préférable de les faire cuire puis d'enlever leur peau après cuisson. En gros, on fait cuire les courges coupées en deux à la vapeur ou au four et on récupère la chair après cuisson. Cela évite la corvée de l'épluchage.



ON LES CUISSINE COMMENT ?

LES COURGES AU FOUR

Cette méthode de cuisson des courges est très sympa car elle donne une chair confite et très savoureuse. Comment faire cuire une courge au four ? Soit vous coupez la chair en gros morceaux et vous faire cuire dans un grand plat avec de l'huile d'olive et des épices. Cela fonctionne avec les courges dont on peut manger la peau comme le potimarron ou la courge butternut. La cuisson est assez rapide (20 minutes pour des gros dés). Soit vous faites cuire les courges en entier ou coupées en deux. En fin de cuisson, vous pouvez récupérer la chair pour la manger telle quelle ou la mixer pour en faire purée ou veloutés. Vous pouvez aussi à mi cuisson retirer la chair pour la mélanger à une garniture avant de remplir à nouveau les courges afin d'en faire des courges farcies.



COMMENT PRÉPARER LA COURGE BUTTERNUT ?

Si vous faites un gratin ou un velouté : Commencez par peler la courge butternut selon l'une ou l'autre des méthodes décrites plus haut. Une fois pelée, fendez la partie bombée afin de retirer les graines à l'aide d'une grande cuillère. Coupez ensuite la chair en dés et faites la cuire à la vapeur, dans de l'eau bouillante salée ou au four avec de l'huile d'olive. Vous pouvez aussi faire revenir la chair dans une cocotte avec un peu de bouillon. La chair est douce et se marie très bien aux épices ou aux fromages comme le fromage de chèvre ou le Roquefort.



COMMENT PRÉPARER LA COURGE SPAGHETTI ?

La courge spaghetti est une courge jaune, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur et sa forme est allongée. C'est la courge qui a le goût le plus neutre. Son nom vient du fait que le meilleur moyen de la déguster consiste à la fendre puis à prélever la chair à l'aide d'une fourchette, ce qui donne de long filaments, comme des spaghettis. La chair prélevée qui ressemble donc à des spaghettis de légumes se cuit à la vapeur ou à la poêle. A vous les gratins, les courges farcies, les pâtes de courge spaghetti ou les quiches à la courge.



ET SOUS QUELLE FORME ?

LES SOUPES ET VELOUTÉS

Les courges sont les championnes pour faire soupes ou veloutés. Le potimarron, le potiron, la courge butternut mais aussi la courge kabocha (courge verte), le pâtisson (courge blanche ou verte clair, voire jaune) sont parfaites pour ce type de mets.

Pour rappel : le potimarron ne se pèle pas car sa peau fond à la cuisson. Pour couper le potimarron, sachant qu'il est lourd et rond et donc qu'il va rouler sur votre planche, pensez à stabiliser la base en coupant une partie afin que la courge tienne bien à plat. Vous pouvez aussi faire précuire la courge une dizaine de minutes dans une casserole (si elle est petite) afin de faciliter sa découpe. Pour les autres courges, si vous ne voulez pas les peler ou si c'est compliqué de le faire (je pense notamment à la courge patidou), faites-les cuire au four (en les coupant éventuellement en deux) puis mixez la chair avec du bouillon.

LES GRATINS

A préparer avec du potimarron ou de la courge butternut coupés en dés, de la courge spaghetti dont vous avez prélevé à chair à la fourchette, de la courge kabocha ou du potiron préalablement pelés. N'hésitez pas à ajouter des épices mais aussi d'autres légumes qui vont apporter de l'humidité car la chair des courges est souvent dense. A vous les épinards, les poireaux ou les blettes.

LES PURÉES

Certaines courges, comme la butternut, sont particulièrement adaptées à l'alimentation des enfants. On aime les préparer en purée avec un peu de beurre et/ou de lait. Cette purée peut servir aussi à préparer des parmentier revisités comme cette version de parmentier de canard à la purée de potimarron.



05. NOS ASTUCES POUR DEVENIR UN EXPERT DE LA PATISSERIE

Par Pascale Weeks



1. OBTENIR DU BEURRE MOU SANS PASSER PAR LE MICRO-ONDES

Posez votre beurre dans une assiette. Versez de l'eau très chaude dans un verre. Videz ce verre et retournez-le au-dessus du beurre, pour en faire une cloche. La vapeur créée ramollit notre plaquette.



2. AVOIR DES OEUFS A TEMPÉRATURE AMBIANTE EN UN RIEN DE TEMPS

Quand on a une envie tenace de brownie aux noix de pécan, impossible d'y résister. Pour les "réchauffer" très légèrement, plongez-les quelques minutes dans de l'eau chaude. Ça ne les cuira pas, rassurez-vous.



3. GARDER LES BISCUITS AU SEC

Rien de plus rageant que d'entamer le paquet de speculoos pour un tiramisu revisité et de voir ces biscuits devenir mous au bout de quelques jours. Pour éviter ça, rangez-les dans une boîte hermétique avec une tranche de pain de mie : elle absorbera toute l'humidité de la boîte.



4. FAIRE ADHÉRER LE PAPIER CUISSON À LA PLAQUE

Pour éviter que la papier ne colle pas à la plaque, et que les angles se détachent et risquent de toucher les bords du four, humectez la plaque avec un peu d'eau avant d'y poser le papier. Vous pouvez aussi poser quelques points de pâte entre la plaque et la feuille.



5. REMPLACER LES OEUFS DANS UNE RECETTE

Fécule, compote de pommes, graines de lin moulues, demi-banane mûre, jus de pois chiches, tofu, yaourt nature ou purée d'amandes : autant dire que vous avez le choix quand vous tombez en rade d'œufs frais ou que vous voulez tester la cuisine vegan.



6. OBTENIR DES PÂTES À GÂTEAUX TRÈS MOELLEUSES

Ajoutez un yaourt grecque, du fromage blanc, de la crème fraîche ou du chocolat blanc dans votre préparation : le gras rendra le gâteau moins sec. Pour toujours plus de moelleux, faites moitié-moitié farine et Maïzena. La fécule, très légère, apportera du moelleux. Dernière astuce : une pincée de bicarbonate avec de la levure chimique pour toujours plus de moelleux.



7. PESER AVEC UNE CUILLÈRE À CAFÉ

Inutile de chercher partout le bec doseur, une cuillère à soupe (ou à café) fait tout aussi bien l'affaire. Voici un petit aide-mémoire : 1 cuillère à soupe représente 15 g de farine ou de sucre et 15 ml de liquide. 1 cuillère à café correspond à 5 g de farine, de sucre, de café en poudre et 5 ml de liquide.



8. FAIRE DES FRITURES MOINS GRASSES

Mmmh, des donuts ! mais aussi des bugnes et des beignets, le tout plongé dans un bain de friture... Pour ne pas qu'ils s'imbibent trop d'huile, il existe une astuce : l'huile doit être très chaude (180°C). Si vous plongez votre pâte à beignet dans une huile qui n'est pas assez chaude, elle absorbera davantage d'huile.



9. CUIRE SANS ASSÉCHER

Pour ne pas assécher les gâteaux pendant qu'ils cuisent, placez un plat rempli d'eau dans le four. La vapeur d'eau créée rendra l'air du four humide.

10. ENLEVER LE TROP-PLEIN DE SUCRE

Qui n'a jamais eu la main un peu trop lourde en versant le sucre dans la pâte à gâteaux ? Pour équilibrer les saveurs, ajoutez 2 à 3 gouttes de vinaigre blanc dans la préparation. Attention à ne pas avoir la main trop lourde sur le vinaigre : cette fois-ci, on ne pourra plus rien pour vous ;-)

11. UN GÂTEAU PARFAIT

voilà les erreurs à éviter pour ne plus jamais rater vos gâteaux : Prendre un moule trop grand ou trop petit, Mettre trop de levure chimique, Décongeler des fruits avant de les mettre dans votre pâte à gâteau, Trop mélanger une pâte à gâteau, Faire cuire vos cakes et gâteaux dans un four trop chaud et Laissez refroidir son cake ou son gâteau dans le moule.

12. DÉCOUPER PROPREMENT DES BISCUITS

Fini le calvaire de la pâte à biscuits qui colle à l'emporte-pièce et qui déforme nos créations grâce à une astuce toute simple : fariner en amont l'emporte-pièce.

13. UNE CRÈME PARFAITE

Pas question de laisser de l'air dans le saladier, au risque de voir une croûte se former pendant que notre crème pâtissière repose. L'astuce : posez du film étirable au contact de la crème afin qu'elle reste onctueuse.

14. OBTENIR UN GLAÇAGE TOUT LISSE

Pour avoir un glaçage parfait, rien de tel qu'une spatule bien chaude. Pour cela, chauffez-la dans l'eau chaude ou à l'aide d'un chalumeau.



06. QUELS INGRÉDIENTS DE NOS PLACARDS SE CONSERVENT LE MIEUX ?

Par Pascale Weeks

LES 3 GAGNANTS

LES INGRÉDIENTS QUI SE CONSERVENT LE MIEUX

LES BOÎTES DE CONSERVE ET LES BOCAUX

Et oui, les boîtes de conserve et les bocaux font partie des aliments qui se conservent le mieux. On les doit à Nicolas Appert à une époque où les navigateurs partaient de longs mois et avaient besoin de consommer des légumes pour ne pas attraper le scorbut. A vous les conserves de poisson, de légumes, de légumes secs et de fruits pour voir venir. Pensez aussi aux rillettes en bocal dont certaines sont délicieuses.

LES PÂTES, RIZ, AUTRES CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

Les céréales sont les championnes, que ce soit les pâtes sèches, le riz, le quinoa, le petit épeautre, le blé, le boulgour, le couscous, etc. N'oublions pas non plus tous les légumes secs comme les pois-chiches, les haricots et les lentilles qui, associés aux céréales vont nous apporter toutes les protéines complètes nécessaires. Leur conservation : les pâtes ne risquent pas grand chose. Pour le riz, les céréales et les légumineuses, veillez à les protéger des mites alimentaires. Mettez-les dans des bocaux en verre pour éviter tout problème et soyez vigilants quand vous ouvrez les paquets car parfois le problème est à la source.

LA FARINE, SUCRE ET MIEL

La encore, ils sont les champions et se conservent très longtemps. Attention néanmoins à certaines farines qui sont plus fragiles, comme la farine de châtaigne. Évitez d'en acheter de trop grosses quantités. Pour les autres farines, si vous avez la possibilité de les mettre au frais, foncez, c'est le meilleur moyen de bien les conserver. Optez sinon pour les bocaux ou des contenants en verre bien hermétiques. Les sucres sont moins fragiles et quand au miel, sa durée de vie est très très longue.





ET LES AUTRES ?

COMBIEN DE TEMPS SE CONSERVENT-ILS ?

LES PRODUITS LAITIERS

Pour les yaourts, sachez que vous pouvez les consommer après leur date de péremption, en faisant preuve de bon sens. Un yaourt périmé, ça se remarque, il y a donc peu de risque de se tromper. Pour le fromage, sachez que les fromages à pâtes dures se conservent bien plus longtemps que les fromages à pâtes molles. N'hésitez pas à demander à votre fromager de vous emballer des portions sous vide de Comté par exemple. La crème liquide UHT a également une longue conservation, tout comme le lait UHT.

LA VIANDE ET CHARCUTERIE

Là encore, ça se complique mais il y a des solutions quand même. On ne rigole pas avec la viande, le poisson ou la charcuterie coupés et non sous vide ni congelés. Leur durée de conservation est très courte. Sous vide, fiez vous aux dates de conservation. Il y a néanmoins des cas particuliers. Un saucisson par exemple se conserve plusieurs semaines bien emballé dans un torchon, tout comme un jambon cru non coupé.

LES FRUITS ET LÉGUMES

Comme nous ne pouvons pas nous nourrir que de féculents et de boîtes de conserve, que se passe-t-il du côté des fruits et des légumes ? Les pommes se conservent très bien, tout comme les poires. Les légumes comme les carottes, les betteraves crues, les navets, les panais, les patates douces, les courges et les choux ont également une conservation d'au moins une dizaine de jour si vous les mettez au frais. Les pommes de terre, conservées dans un endroit sec et à l'abri de la lumière se conservent également plusieurs semaines.





A bientôt !

Retrouvez nos astuces de cuisine et nos recettes exclusives chaque semaine dans notre newsletter Weekly !

En panne d'inspi ? Découvrez tous les jours plus de 80 000 recettes de saison, ou déposez la vôtre.

Rendez-vous sur : <https://www.750g.com/>

Envie d'être au cœur de notre cuisine ? Nous vous retrouvons chaque semaine dans notre podcast culinaire "Cuisine-moi", une émission pas comme les autres ... Des ingrédients de saison fraîchement sélectionnés, des invités curieux et gourmands et un masque opaque ... Le jeu ? Deviner quel est l'ingrédient que je suis en train de cuisiner. Vous êtes prêts ?

Pascale

Pascale Weeks
Rédactrice en chef

750g



CRÉDITS

PAGE DE COUVERTURE | MONIKA GRABKOWSKA

PAGE DE SOMMAIRE | MGG VITCHAKORN, MONIKA GRABKOWSKA,
HEATHER BARNES, CALA JAY, AZERBAIJAN STOCKERS, ANNIE SPRATT

PAGE 3 | MAE MU

PAGE 4 | VALERIA AKSAKOVA

PAGE 5 | MGG VITCHAKORN, HEATHER FORD

PAGE 6 | IMAN ZAKER, MONIKA GRABKOWSKA

PAGE 7 | MONIKA GRABKOWSKA

PAGE 8 | TOINANE

PAGE 9 | PHUC LONG, GIL NDJOUWOU

PAGE 10 | HEATHER BARNES

PAGE 11 | JOSH WILBBURNE

PAGE 12 | FREEPIK

PAGE 13 | FREEPIK, IRINA, ZORYANCHIK

PAGE 14 | CALA JAY

PAGE 15 | BRUNA BRANCO

PAGE 16 | SORIN GHEORGHITA, KATHERINE CHASE, MAE MU, CALA JAY,
LUIS ECHEVERRI URREA

PAGE 17 | BEN WICKS, BENIGNO HOYUELA, GEROLD HINZEN

PAGE 18 | BRUNO BRANCO

PAGE 19 | ANNIE SPRATT

PAGE 20 | LUISA BRIMBLE

PAGE 21 | ASOGGETTI

PAGE 22 | MONIKA GRABKOWSKA

LES PHOTOGRAPHIES SONT DISPONIBLES SUR [UNSPLASH.COM](https://unsplash.com) OU [FREEPIK.COM](https://freeik.com)