

PROPOSITIONS D'ACHATS

MATÉRIEL



hachoir berceau

☞ Un tout bon couteau aiguisé pour ciseler les herbes, le les *Tartares* et le *Hachis d'échalotes persillé*. Un couteau-hachoir (dit berceau) pour les plus pros.

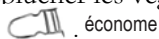
☞ Un mixeur pour tous les potages. Il remplacera le passe-vite ou moulin à légumes à l'ancienne, si fastidieux à utiliser. Aussi utile pour la *Mayonnaise* ou la *Vinaigrette*.



cuit-vapeur

☞ Une marguerite ou un cuit-vapeur (un panier perforé à déposer sur n'importe quelle casserole du bon diamètre, choisie dans votre batterie). Le cas échéant, un cuit-vapeur électrique. Voir page 34.

☞ Un économiseur pour éplucher les végétaux.



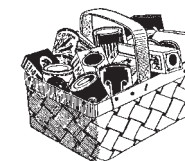
économiseur

☞ Des cuillers à soupe en céramique, de type japonais, pour les *Sushis sans Soucis*.

☞ Du papier sulfurisé pour les cuissons basse température.

☞ Du fil de couture pour couper le *Chèvre chaud en tranches*, une pince à épiler (mais oui... pour ôter les arêtes du *Saumon frais*!)

PRODUITS DE GARDE



☞ Huiles V.P.P.F.: olive ou sésame^f; et tournesol^f (remplacez par de l'huile de carthame^f si l'huile de tournesol vous semble trop forte de goût).

☞ Du sel marin non raffiné.

☞ Les indispensables en cuisine nature: du parmesan^f Reggiano, des citrons frais, des échalotes, de l'ail; les herbes du bouquet garni (laurier, thym); du bouillon de légumes en cubes ou poudre pour les potages.

☞ Du gingembre en poudre pour le *Carpaccio de coquilles Saint-Jacques*. Pour les pros: une racine de gingembre^f que l'on gardera pour un *Thé aux épices* ou les *Jus Frais*.

☞ ÉPICES: du poivre en grains (à mouliner manuellement); du curry, paprika ou cumin pour le *Chèvre Chaud*, que l'on pourra aussi utiliser dans une *Sauce Quasi Crue au Curry*, un plat au wok, du poivre rose pour le *Tartare de saumon* qui pourra aussi parfumer des pommes ou des poires au four ou pochées. Les épices se conservent environ un an, en pot hermétiquement fermé

☞ Sauce anglaise et câpres pour le *Steak tartare* (n'existent pas en bio à ma connaissance). De la sauce soja douce (shoyu ou tamari) pour les *Sushis*, les *Lanières de Volaille* ou *Bonbons de Saumon*.

☞ NOIX. Des pignons de pin pour les *Salades*, des noix de Grenoble pour le *Beurre d'ail*, à remplacer par toute autre oléagineuse (amande, noix de cajou, etc.). Ces graines seront grignotées en en-cas et sont aussi utilisées dans diverses trempettes^{*3} et dans les petits déjeuners (voir le livre du même nom).

☞ CÉRÉALES: boulghour de blé ou couscous d'épeautre pour les *Petits légumes à la vapeur et chèvre*; ou quinoa et riz semi-complet pour accompagner en légèreté des plats sans gluten.

^f Les produits marqués d'un ^f sont conservés au réfrigérateur

^{*3} **trempettes ou tartinades**: tout type de purée présentée dans mes autres livres (*Caviar d'aubergines*, *Houmous* de pois chiches, *Guacamole* d'avocats, *Caviar de Tournesol* ou *Pâté Végétal*, etc.) pouvant être utilisé en *dip* d'apéritif (dip signifie plonger). Elles peuvent aussi se tartiner sur du pain ou des légumes crus ou cuits.