



PLANÈTE VERTE

RETOUR AUX SOURCES

On a tellement l'habitude de les ranger dans son caddy qu'on oublie que les yaourts, le fromage, le pain ou la charcuterie se préparent aussi à la maison. Non seulement vous éliminez ainsi tout ingrédient chimique indésirable, mais vous enseignez à vos enfants les gestes d'antan. Et ce comportement écologique soulage pas mal le portefeuille. Sans compter la fierté d'affirmer : « C'est moi qui l'ai fait ! »

- Tous dans le pétrin

Vous regrettez les miches de votre enfance, mais aussi les viennoiseries, la brioche, la pâte à pizza ? Pourtant, faire son pain est ultrasimple : il suffit de mélanger de la farine, de l'eau, de la levure et du sel. Pour vous faciliter la vie, des machines qui pétrissent et cuisent se vendent dans les supermarchés et les magasins d'électroménager. De nombreux sites proposent de multiples recettes. Qui plus est, le parfum du pain qui cuit à la maison a des vertus zénifiantes

- Les yaourts de Mamie

Aucune excuse pour ne pas réaliser ses propres laitages ! Il suffit de lait et d'un yaourt ou d'un jus de citron. Même la yaourtière, dénichée dans toutes les brocantes, n'est pas indispensable, car ce produit peut se réaliser dans une bouteille thermos ou un cuit-vapeur. En plus, cela revient deux fois moins cher et vos yaourts contiendront nettement moins d'additifs que les produits vendus dans le commerce.

- Envie de conseils pratiques pas à pas et en images ? Taty, « Mes racines en cuisine, les bases de la cuisine familiale, en autonomie : depuis le pain jusqu'aux pâtes et aux fromages frais », éditions Aladdin, 17,50 €, dans les boutiques bio ou sur www.cuisinenature.com.

