

Paul Pariente

# LES INGRÉDIENTS QUI FONT LA BONNE CUISINE



## Du même auteur :

- « *Les bonnes recettes du vigan* »
- « *Tartes et quiches en pays cévenol* »

*et aux éditions Lacour Nîmes :*

- *La cuisine en pays cévenol au XX<sup>e</sup> siècle*
- *La cuisine des senteurs et des herbes du midi*
- *Les bonnes recettes cévenoles*
- *Les bonnes recettes de Valleraugue au mont Aigoual*
- *Les bonnes recettes des mamées cévenoles*
- *Carnet : je vais maigrir*

Après avoir fait un carnet de cuisine sur les sauces, je veux vous parler à présent d'un tas de choses comme des légumes, des épices, des fruits, des condiments, bref de ce qui peut faire que l'on ai envie de cuisiner. En plus vous pourrez vous rendre compte des vertus culinaires de certains légumes comme le potiron, le fenouil ou le salsifis, les lentilles. Vitamines, minéraux, oligo-éléments, ils ont tout ce que notre corps réclame.

Beaucoup sont connus, mais méprisés car la façon de les utiliser paraît difficile alors qu'en réalité, c'est faux, c'est simplement que les gens ne prennent pas assez le temps, puisqu'il faut toujours aller vite !!! toujours plus vite, comment se passer de vanille, de cèpes, de châtaigne, d'épinard ou encore de lentilles, qui excusez du peu, sont super riche en protéines, d'ailleurs les diététiciens les qualifient de « stock végétal ».

Elles ont de la cellulose, de la pectine, des vitamines B, qui sont antioxydantes, et qui ralentissent le vieillissement des cellules. Elles sont

chargées en potassium, phosphore, fer, magnésium, et avec leurs fibres, elles facilitent le transit intestinal, je termine en disant qu'elles participent à la prévention des maladies vasculaires.

Je ne parle pas de tout ce qui existe dans ce livre, mais de choses que vous connaissez certainement et qui sont faciles à acheter, faciles à conserver.

On arrive encore à trouver sur les marchés des légumes frais, par exemple, les fèves qui furent il y a pas mal de temps très appréciées et qui sont intéressantes à cuisiner et je sais d'avance ce que vont dire certaines personnes « c'est trop long à écosser !!!

Pourtant c'est faux,, en une demi-heure on peut en faire pour 4 personnes.

Il y a aussi le chou de Bruxelles qui n'est pas utilisé comme il le faudrait, vous voulez savoir comment le cuire, pour ne pas passer trop de temps ???, enroulez-le dans du film alimentaire (3 couches) et mettez-le au micro-ondes à 750 pendant 10 minutes, vous m'en direz des nouvelles.

Vous pourrez faire la même chose avec des artichauts, du chou vert et bien d'autres légumes, essayez seulement et vous serez conquis.

Pour ce carnet de cuisine, je vous parle de 38 ingrédients différents, et dans un prochain livre, j'en rajouterai d'autres, ainsi, vous aurez l'envie de les cuisiner, de faire de « la cuisine », de vous régaler.

*Je dédie ce livre à mes filles FANNY et LAURA, elles sont ce que j'ai eu de meilleur dans ma vie, elles me donnent la force d'aller toujours de l'avant, je veux ainsi continuer à écrire des livres et transmettre mon expérience aux autres.*



# L'ARTICHAUT



C'est une fleur de Provence !!! mais oui !!! vous avez bien lu, l'artichaut est un légume fleur. On peut déguster le bouton de fleur de cette plante potagère constituée d'un fond entouré de feuilles surnommées « bractées ».

C'est au mois de MAI qu'ils s'installent sur les étals, les plus jeunes sont bien sûr les plus tendres. Autour de la méditerranée on les appellent POIVRADES, crus avec une vinaigrette.

On peut aussi les cuire, cuisinés en BARIGOULE, en gratin. On se sert du fond d'artichaut pour des entrées, ou l'accompagnement de viandes, en les remplissant de plein de bonnes choses.

Il faut les choisir ferme, à la pomme serrée avec des feuilles cassantes sous le doigt. Ils ne doivent pas avoir des taches noires à la pointe, ou à la base de feuilles, sinon évitez.

Ce sont des indices du manque de fraîcheur, surtout ne prenez pas des artichauts ouverts.

Les bienfaits de l'artichaut sont nombreux, il contient des vitamines, dont la vitamine B9, et il est composé d'antioxydants et de fibres.

Les fibres elles, favorisent le transit intestinal.

L'artichaut contribue à réduire les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Il se conserve plusieurs jours au frigo, en laissant tremper les queues dans de l'eau un peu sucrée.

Épluché, il s'oxyde très vite, il faut le déguster rapidement ou le tremper dans un peu d'eau citronnée.

On peut congeler les fonds mais il faut d'abord les blanchir à l'eau salée bouillante dans des sacs congélations.

Il n'y a pas trop d'intérêt à les congeler avec les feuilles celles-ci vont s'altérer et ne seront pas trop mangeables.

Voici une astuce pour les cuire rapidement en gardant toute la saveur, mettez vos artichauts dans 3 couches de film alimentaire, puis placez dans le four micro-ondes à 650 pendant 10 minutes, laissez refroidir et régalez-vous !!!

# L'AMANDE



Elle était connue dans les temps les plus anciens, elle se propage par la culture en Égypte, puis en Grèce, en Italie, en Espagne et dans le midi de la France.

Sur l'arbre elle présente une écorce très dure et très seiche, elle peut être récoltée avant maturité en juillet pour être consommée fraîche, et en septembre elle éclate pour laisser apparaître le noyau qui contient souvent 2 amandes. Un vibreur secoue le tronc des arbres, les fruits sont alors triés puis séchés avant d'être stockés.

Fraîche l'amande est blanche sa texture laiteuse incite à la manger crue. Elle est associée aux fruits de l'été, on peut la marier aux légumes verts, à la salade, aux œufs, à certains fromages à pâte persillés.

C'est un complément nutritionnel important car riche en minéraux et en vitamines B, et E.

Pour obtenir 300gr d'amandes décortiquées il faut environ 1kg d'amandes fraîches.

Que serait la pâtisserie sans amandes ? Entières ou en poudre, elles sont indispensables à la fabrication de certains gâteaux. Elle est récoltée manuellement par petites quantités et demande beaucoup d'attention d'où sa rareté et son coût élevé.

# L'ASPERGE



Elle est blanche, verte ou violette et arrive en général vers le mois d'avril sur les marchés. Elle pousse sous la terre, aime beaucoup la pluie et le soleil, mais n'aime pas du tout les fortes gelées. Elle se colore sous l'effet de la chlorophylle, en passant du blanc au violet, puis au vert.

L'asperge se déguste intégralement, celles qui sont petites et fines, n'ont pas besoin d'être épluchées. Les pointes d'asperges sont appréciées pour de nombreuses recettes avec bien sûr une préférence pour les omelettes et les œufs brouillés.

L'asperge blanche qui n'a jamais vu le jour reste la favorite des gens du nord.

Quand elle est blanche avec la pointe violette c'est qu'elle possède un parfum puissant.

Choisissez une asperge fraîche, qui est lourde en main, avec une tige rigide, brillante et cassante à son extrémité. Pour ce qui est de la couleur, choisissez selon vos goûts en sachant que la verte possède un goût un peu plus prononcé que les autres.

Riche en vitamines C, E, et B9, c'est un excellent légume anti fatigue, anti vieillissement et anti-stress par excellence.

Composée d'eau à 92% elle est digestive par ses fibres, son taux de sodium est faible, elle est donc indiquée pour lutter contre l'hypertension.

Pour sa conservation faites attention, elle est fragile et se dessèche vite, il faut la manger le jour même ou la mettre dans un torchon humide et au

frigo.

L'asperge annonce le printemps, pour être tendre elle doit pousser vite, elle aime par dessus tout le soleil et l'eau.

EXTRAIT