

L'ART DE LA CUISINE SIMPLE



ALICE WATERS

avec

Patricia Curtan, Kelsie Kerr & Fritz Streiff

Illustrations de Patricia Curtan

Traduit par Camille Labro

ACTES SUD | Keribus éditions

Copyright © 2007 by Alice Waters
Illustrations © 2007 by Patricia Curtan

© ACTES SUD / Keribus éditions, 2018
pour la traduction française
ISBN 978-2-330-09615-1

Pour
Ella, Xavier, Fanny, Rose et Zac
avec amour



SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE

Leçons et recettes de base

Introduction 15

Les bonnes bases 19

Ingrédients, garde-manger • Batterie de cuisine et organisation • Techniques de coupe

Que cuisiner ? 42

Planification des menus • Menus de tous les jours et dîners entre amis •
Pique-niques et déjeuners à emporter

Quatre sauces essentielles 53

Vinaigrette • *Salsa verde* • Aioli • Beurre d'herbes

Salades 59

Salade de feuilles du jardin • Salade grecque • Salade d'oranges aux olives

Pain 67

Croûtons • Pâte à pizza ou à *focaccia* • Chapelure fraîche ou grillée

Bouillons et soupes 75

Bouillon de poulet • Soupe de carottes • Minestrone

Haricots secs et frais 85

Haricots blancs au romarin et à l'ail • Gratin de cocos roses • Purée de fèves

Pâtes et polenta 95

Pâtes fraîches • Spaghettinis à l'huile et à l'ail • Polenta et *torta* de polenta

Riz 107

Riz blanc nature • Riz long cuit au four • Riz rouge pilaf • Risotto *bianco*

Rôtis 117

Poulet rôti • Gigot d'agneau rôti • Légumes racines rôtis

À la poêle 127

Chou-fleur sauté • Côtelettes de porc poêlées • Poisson pané

La cuisine lente 137

Cuisses de poulet braisées aux tomates, aux oignons et à l'ail • Ragoût de bœuf • Palette de porc braisée aux piments

Cuissons mijotées et pochées 151

Œuf poché sur salade frisée • Saumon semi-poché • Dîner bouilli

Sur les braises 161

Faux-filet grillé aux herbes • Poisson entier grillé • Ratatouille de légumes grillés

Omelettes et soufflés 173

Omelette au fromage • *Frittata* aux blettes • Soufflé au fromage de chèvre

Tartes salées et sucrées 181

Tarte aux oignons • Tarte aux pommes • Tartelettes au chocolat

Desserts aux fruits 195

Croustade aux pêches • Poires pochées • Granité de mandarine

Crèmes, crèmes anglaises, crèmes glacées 205

Crème anglaise • Crème au citron • Glace à la fraise

Biscuits et gâteaux 213

Croquants au gingembre • *Biscotti* anis-amande • Gâteau 1-2-3-4

SECONDE PARTIE

Recettes pour tous les jours

Apéritifs et petits hors-d'œuvre 225

Sauces 235

Salades 245

Soupes 261

Pâtes 277

Pains et céréales 289

Œufs et fromages 295

Légumes 299

Poissons et crustacés 347

Volailles 367

Viandes 375

Desserts 385

Références 414

Glossaire 416

Index 418

PREMIÈRE PARTIE

Leçons et recettes de base

Introduction



MA “RÉVOLUTION DÉLICIEUSE” a commencé lorsque, jeune et naïve, j’ai ouvert un restaurant et me suis mise en quête de bonnes choses à cuisiner. Je cherchais à retrouver les ingrédients et les goûts dont j’étais tombée amoureuse lorsque j’étais étudiante en France : des choses simples, comme de la salade, des haricots verts, du pain. Je recherchais des saveurs, et non une philosophie. J’ai vite découvert que les meilleurs aliments disponibles étaient ceux produits non loin de chez moi, par des agriculteurs biologiques, fermiers ou éleveurs situés dans un rayon de moins de deux cents kilomètres du restaurant – des petits producteurs qui cultivaient des variétés anciennes de fruits et de légumes et les récoltaient à parfaite maturité. Ce qui était révolutionnaire, c’était de pouvoir se procurer les produits à la source, sans être astreint par la présélection limitative du supermarché.

Si l’on utilise les meilleurs ingrédients, on pourra cuisiner très simplement, et le résultat sera extraordinaire parce que la nourriture aura le goût de ce qu’elle est. C’est ce que nous avons appris dans notre restaurant “Chez Panisse”, après des années de recherches, de préparations et de dégustations. Les produits sont naturellement délicieux lorsqu’ils ont été cultivés avec soin, récoltés au bon moment et acheminés immédiatement et en direct du producteur. Disposer de tels produits n’est pas le privilège exclusif de restaurants comme

le mien. On peut trouver ces productions locales sur les marchés. Elles sont à la portée de tous.

L'un des aspects les plus importants des marchés, c'est la rencontre avec les fermiers : il est essentiel de parler avec eux, de s'intéresser, d'apprendre, mais aussi de les influencer, en leur demandant par exemple de cultiver des fruits et légumes quasiment disparus du commerce. Au terme de nombreuses années de ce rapport hebdomadaire, je me suis aperçue que j'étais devenue dépendante de ces producteurs, et qu'ils étaient dépendants de moi.

En faisant le choix d'acheter des produits cultivés de manière locale et durable, selon des méthodes saines et humaines, je suis devenue membre d'une communauté qui partage les mêmes principes : un engagement à protéger nos ressources naturelles, mais aussi une appréciation des bons produits et de leur valeur, un amour pour leur goût, leur beauté, et le plaisir qu'ils nous procurent en nous inscrivant dans le temps, le lieu, les saisons et les cycles naturels.

Bien cuisiner n'est pas sorcier. Pas besoin d'années d'apprentissage, ni d'ingrédients rares ou chers, ni d'une connaissance encyclopédique des cuisines d'ailleurs. Les seuls outils nécessaires sont nos cinq sens. Il faudra aussi de bons produits, bien sûr, mais pour savoir les choisir et les préparer, il faudra d'abord les avoir regardés, écoutés, sentis, touchés, goûtés. Ce sont ces multiples dimensions organoleptiques qui rendent la cuisine si satisfaisante... On ne cesse jamais d'apprendre et de découvrir.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre à cuisiner, ou à cuisiner mieux. Dans la première partie, quelques chapitres passent tout d'abord en revue les bases de la cuisine simple, depuis l'art de bien choisir ses ingrédients et de remplir son garde-manger jusqu'à l'élaboration de son menu. Les chapitres suivants mettent en lumière des techniques culinaires essentielles, accompagnées de mises en pratique et de modèles de recettes. En suivant pas à pas ces leçons, en goûtant, en essayant, en ratant et en réussissant, vous apprendrez des techniques fondamentales sur lesquelles vous n'aurez plus besoin de revenir par la suite. Cela vous permettra de cuisiner avec aisance et confiance – en vous inspirant des recettes plutôt qu'en vous soumettant à elles –, libre de profiter du plaisir de préparer et de partager des plats simples avec vos proches. La seconde partie du livre propose une nouvelle série de recettes, choisies pour leur simplicité une fois que l'on a intégré les leçons établies dans la première partie.

Je suis convaincue que les principes implicites de la bonne cuisine sont les mêmes partout. Ces principes ont moins à voir avec les recettes et les tours de main qu'avec la qualité des ingrédients, qui est pour moi l'essence de la cuisine. Lorsque je fais des démonstrations culinaires, j'expose au préalable tous les ingrédients que je vais utiliser, et les participants sont toujours éblouis par la beauté de cet étal. "Où avez-vous trouvé ça ?" demandent-ils. "Au marché, chez les producteurs... Vous pouvez vous procurer la même chose !" Après toutes ces années, tout ce que j'ai appris en cuisine se résume finalement à ça – et à quelques autres principes très simples. J'en ai dressé ici la liste. Je crois sincèrement que si vous les mettez en pratique, votre cuisine en sera transformée. Ce sont les principes mêmes de la révolution délicieuse – une révolution qui peut permettre de rassembler les familles et les communautés autour des valeurs humaines les plus essentielles, tout en donnant le plus grand plaisir à nos sens, et en assurant le bien-être de toute une vie.

Mangez local et durable

Renseignez-vous sur la provenance de vos produits, et la manière dont ils ont été cultivés. Recherchez diverses variétés de fruits et légumes, produits par des petits agriculteurs qui prennent soin de leurs terres. Achetez œufs, poissons et viandes auprès de producteurs dont les méthodes sont naturelles, humaines et respectueuses de l'environnement.

Mangez de saison

Utilisez des produits de saison. Même dans les endroits où la belle saison est courte, l'agriculture biologique peut la prolonger : les légumes verts peuvent être cultivés sous châssis froid ou en serre, et il y a toujours des produits locaux qui peuvent être séchés ou mis en conserve pour les mois d'hiver. Manger de saison est une source d'inspiration pour vos menus, vous inscrit dans le temps et le lieu, et vous assure les meilleurs goûts des produits.

Achetez directement auprès des producteurs

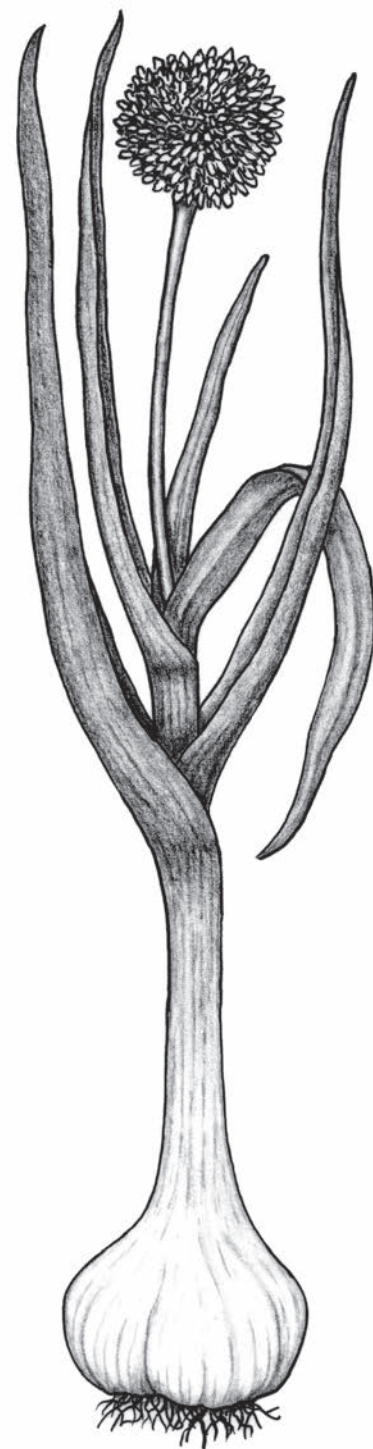
Les marchés de producteurs et les associations du type AMAP créent des communautés qui valorisent et soutiennent la diversité, l'honnêteté, la saisonnalité, la proximité, la durabilité et la beauté. Apprenez à connaître les gens qui cultivent votre nourriture. Considérez-vous comme un partenaire de ces agriculteurs et fermiers, en apprenant et en travaillant conjointement avec eux.

Plantez un potager

Il n'y a rien de plus satisfaisant que de manger des choses que l'on a fait pousser soi-même, dans son propre jardin ou dans un jardin communautaire. Même un petit pot d'herbes aromatiques sur le balcon peut changer votre manière de cuisiner, en vous connectant avec les saisons. Allez cueillir des champignons, des mûres ou autres plantes sauvages, récolter des fruits dans les fermes et les vergers qui l'autorisent : c'est autant de manières de profiter de tout ce qu'offre le "paysage comestible".

Recyclez, réutilisez

Prenez votre propre panier pour faire vos courses. Réutilisez les emballages autant de fois que possible. Faites du compost avec vos épluchures... Plus vous recyclez et conservez, moins vous gâchez, mieux vous vous sentirez.



Cuisinez simple

Planifiez des repas simples. Laissez leur goût aux choses. Ayez une approche sensorielle de la cuisine : touchez, écoutez, regardez, sentez et, bien sûr, goûtez. Goûtez pendant que vous cuisinez. Ne cessez jamais de goûter, d'essayer et de découvrir.

Cuisinez ensemble

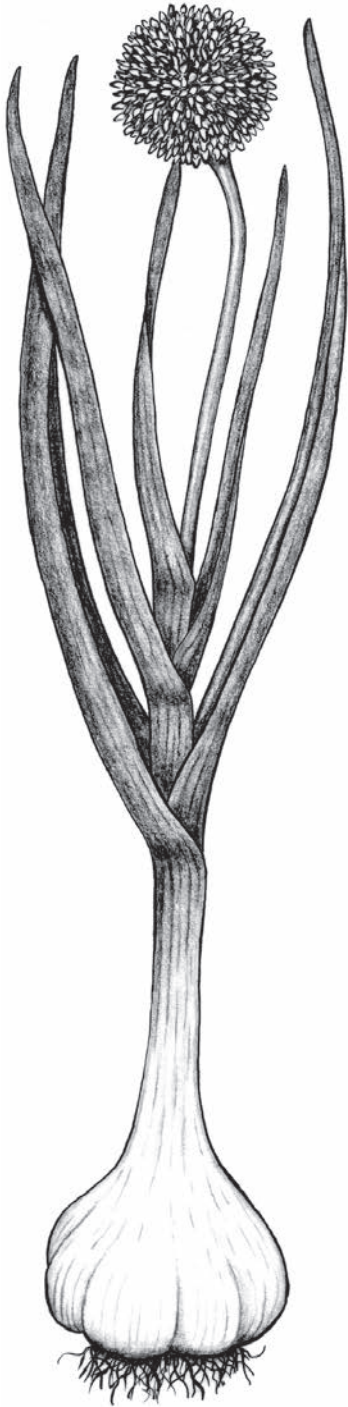
Cuisinez avec vos amis, votre famille et surtout vos enfants. Quand les enfants font pousser, préparent et servent la nourriture, ils ont envie de la manger. L'expérience du jardinage et de la cuisine est le moyen le plus facile et évident pour apprendre aux enfants à apprécier la bonne nourriture.

Mangez ensemble

Même s'il s'agit du plus modeste des repas, aménagez un endroit agréable pour vous asseoir ensemble, et disposez la table avec soin et respect. Savourez le rituel de la table. Le moment du repas est un moment d'empathie et de générosité, de partage et de communication.

Chérissez la nourriture

Il faut de bons ingrédients pour faire de bons plats. Le juste prix d'un produit inclut le coût de la protection de l'environnement et de la main-d'œuvre qui l'a cultivé. Les bons produits ne doivent jamais être pris pour acquis.



Les bonnes bases

Ingrédients, garde-manger

Batterie de cuisine et organisation

Techniques de coupe



POUR DEVENIR CUISINIER, il suffit d'avoir quelques éléments essentiels : de l'appétit, des ingrédients, une cuisine où travailler, une poignée d'outils et quelques idées de ce que vous voulez faire. L'appétit est sans aucun doute la condition première et primordiale. Le point commun entre tous les gens que je connais qui aiment cuisiner est d'abord qu'ils aiment manger. C'est ce désir de manger de bonnes choses qui leur a donné l'envie de cuisiner de bons plats. Ce sont des gens qui prennent plaisir à penser à la nourriture, à imaginer des goûts et des combinaisons de saveurs, à lire des livres de cuisine et des recettes, bref, à cuisiner "dans leur tête" avant de se mettre aux fourneaux. C'est ce processus de pensée, associé à l'expérience pratique, qui fait naître des idées de plats. Bien entendu, il faut avoir déjà passé du temps en cuisine pour que les idées coulent de source et que l'on soit capable d'élaborer un menu d'instinct. La manière dont je pense à la nourriture et à la cuisine est le résultat de nombreuses années d'expérience ; c'est désormais ma seconde nature. Mais comment transmettre cela ? Je pense qu'il faut partir des ingrédients : ils ont toujours été ma source d'inspiration première.

Ingrédients



IL FAUT AVANT TOUT avoir *quelque chose* à cuisiner. Pour trouver les meilleurs ingrédients, les vrais fruits et légumes de saison, les œufs et les produits laitiers les plus frais, il n'y a pas mieux que d'aller au marché, sur les stands des petits producteurs de la région, biologiques ou tout au moins naturels. Allez au marché l'esprit ouvert, avant de décider de ce que vous voulez cuisiner. Restez ouvert aux propositions des étals. L'un des avantages principaux d'acheter à la source, c'est que l'on peut s'inspirer et s'informer directement auprès des producteurs. En échange, vous pouvez influencer sur ce qu'ils cultivent... Posez des questions : quelle est la variété de ce légume ? Comment est-il cultivé ? Comment le préparez-vous ? Quand est-il de saison ?

Autant que possible, achetez des produits locaux certifiés biologiques. Attention : ce n'est pas parce qu'un produit porte le label AB (Agriculture biologique) qu'il a été cultivé localement ou durablement. L'une des manières les plus sûres d'acheter des fruits et légumes (ainsi que, parfois, des produits laitiers et des viandes) produits localement et dans le respect de l'environnement, c'est de s'inscrire dans une AMAP, ou Association pour le maintien d'une agriculture paysanne. Lancées en 2001 en France sur le modèle américain des CSA (Community Supported Agriculture), ces associations, qui voient le jour en ville comme en milieu rural, établissent un lien direct entre les consommateurs et un paysan de leur région, et leur nombre ne cesse d'augmenter. En échange d'une contribution fixe, chaque membre de l'association reçoit un panier (habituellement hebdomadaire) de denrées. Ainsi, les petites fermes familiales bénéficient d'un soutien financier continu, et le consommateur peut se procurer une grande variété de produits frais locaux.

Durant les mois d'hiver où les étals des marchés s'appauvrissent, ou si vous n'avez pas accès à des marchés locaux et êtes obligé de faire vos courses au supermarché, n'hésitez pas à demander aux responsables d'approvisionner leurs rayons en produits sains et biologiques. Et tentez de piocher surtout dans les rayons frais, plutôt que dans les allées où s'alignent les paquets d'aliments industriels.

Il est certaines denrées que je considère comme essentielles et qui constituent le fondement de ma cuisine. Ce sont les ingrédients qu'il me faut sous la main à tout moment, afin d'avoir toutes les options possibles pour préparer les produits frais que je me procure ensuite. Certains de ces ingrédients sont pour moi si fondamentaux que je vais jusqu'à les mettre dans ma valise lorsque je voyage : huile d'olive, sel marin, bon vinaigre, ail et pain sont de ceux-là (les gens me taquent à ce sujet, mais quand je déballe toutes ces bonnes choses, ils n'ont plus qu'une

hâte, c'est de cuisiner avec). Si basiques soient-ils, ces produits peuvent être difficiles à trouver dans n'importe quel marché ou magasin : il faut parfois les chercher dans des boutiques spécialisées, des épicerie ethniques ou des magasins diététiques ou biologiques. Avant de recourir à Internet, tentez d'encourager les marchés et les magasins de votre lieu de vie à se procurer les produits que vous aimez.

Garde-manger

DANS MA CUISINE, les denrées de base se divisent en deux groupes, plus ou moins définis par la fréquence à laquelle il faut les remplacer. Le premier groupe est constitué des denrées durables, telles que les farines et les huiles. Le second réunit les ingrédients relativement périssables et les produits laitiers qui doivent être réfrigérés. Si votre garde-manger et votre réfrigérateur sont ainsi garnis, vous pouvez être assuré qu'il y aura toujours quelque chose à servir à la personne qui se présente chez vous la faim au ventre, quels que soient le jour ou l'heure.

Denrées durables

Huile d'olive
 Vinaigres
 Sel marin
 Poivre noir en grains
 Épices
 Pâtes
 Polenta et/ou semoule de maïs
 Riz
 Légumineuses
 Tomates en boîte
 Anchois au sel
 Câpres
 Farines
 Sucre
 Bicarbonate de soude
 Levure chimique
 Levure naturelle
 Vanille (gousses et extrait)
 Confiture
 Vin

Denrées périssables

Ail
 Oignons
 Échalotes
 Céleri
 Carottes
 Olives
 Herbes aromatiques
 Œufs
 Citrons
 Moutarde
 Fromage
 Fruits à coque (noix, noisettes, amandes)
 Bouillon de volaille
 Beurre
 Lait
 Pain
 Pommes de terre

Denrées durables **Huile d'olive**



Je ne pourrais pas cuisiner sans huile d'olive. J'en ai toujours de deux types sous la main : une huile d'olive relativement neutre et bon marché pour la cuisson, et une autre très fruitée, de qualité extra vierge, pour les salades et la touche finale des plats. L'huile d'olive de très bonne qualité est, certes, un produit cher, mais elle n'a pas son pareil pour sublimer le goût des choses les plus simples. Je ne saurais compter le nombre de fois où l'on m'a demandé : "Mais comment avez-vous fait ça ?" et où j'ai répondu : "Je l'ai cuit, puis j'ai mis du sel et un peu d'huile d'olive."

L'huile d'olive extra vierge provient de la simple pression à froid des olives. Pas de chaleur, pas de raffinage ni autres traitements que les traditionnels broyage, malaxage et décantation. Il existe une grande variété d'huiles d'olive extra vierges, chacune possédant une saveur unique. Certaines ont un goût fruité riche et rond, d'autres sont plus vertes, épicées et végétales. Beaucoup laissent une note poivrée en bouche. La majorité des huiles de grande qualité provient du bassin méditerranéen. Il faut en goûter le plus possible. Les magasins spécialisés ont souvent des bouteilles ouvertes pour permettre la dégustation. Si vous utilisez beaucoup d'huile d'olive, il est souvent plus économique de l'acheter en bidon, ou par caisses. Considérez cela comme un investissement clé pour la qualité de votre cuisine. Conservez vos huiles dans un endroit frais et sombre, car la chaleur et la lumière peuvent les altérer.

Vinaigres

Ce qu'il vous faut est un bon vinaigre de vin, non pasteurisé – à base de vin blanc, vin rouge ou de xérès. Bien sûr, les bons vinaigres coûtent plus cher, mais la qualité fait toute la différence. Un vinaigre de vin blanc fabriqué à la maison sera probablement meilleur que la plupart des vinaigres disponibles dans le commerce. La plupart des vinaigres balsamiques sont trop sucrés à mon goût. L'authentique Balsamico italien de Modène, âgé et fabriqué de manière artisanale, est prodigieusement coûteux, et ne doit être utilisé, littéralement, qu'au compte-gouttes. Une petite bouteille de vinaigre d'alcool de riz est toujours utile pour le riz à sushi et l'assaisonnement des concombres. Bien fermés et conservés à l'abri du soleil, les vinaigres peuvent se garder presque indéfiniment. Ne vous inquiétez pas si une masse visqueuse (la "mère") se forme dans la bouteille. C'est une étape naturelle de la fermentation qui n'affecte en aucun cas le vinaigre.

Apprendre comment, quand et combien saler la nourriture est l'une des choses les plus fondamentales pour exacerber au maximum le goût de ce que vous cuisinez.

Sel marin

Utiliser du bon sel marin est l'une des choses les plus simples que vous pouvez faire pour améliorer le goût de vos plats. Le sel marin non raffiné contient des minéraux qui lui confèrent une saveur plus puissante, salée et complexe que le sel de table classique qui, lui, renferme des produits chimiques destinés à prévenir l'humidité, affectant le goût de tout ce que vous saupoudrez avec. J'ai toujours deux sortes de sel marin à portée de la main : un pot de gros sel (le gris, plein de minéraux, est particulièrement bon) pour saler l'eau bouillante et la saumure, et un sel plus fin, croquant et floconneux (comme la fleur de sel de Guérande ou de Camargue) pour l'assaisonnement. L'un des plus grands "secrets" de la bonne cuisine est de savoir saler ses plats. Il ne faut pas trop saler, bien sûr, mais une nourriture sans sel est aussi une nourriture sans goût. Le sel exacerbe les goûts et les concentre aussi, lorsque vous faites bouillir ou réduire quelque chose. Goûtez encore et encore, éduquez votre palais pour comprendre comment le sel fonctionne sur le goût, afin d'obtenir le meilleur de ce que vous préparez.



Poivre noir en grains

Lorsque le poivre est moulu, les arômes de ses huiles volatiles s'évaporent rapidement. Il faut donc le moudre juste avant de l'utiliser. Gardez un moulin à poivre non loin du fourneau, afin de pouvoir l'attraper aisément et à volonté. Pour avoir du poivre bien frais, achetez-le en petite quantité et au poids.



Épices

Outre le poivre, il est des épices et aromates incontournables à toujours avoir sous la main : laurier, graines de cumin, graines de fenouil, graines d'anis, piments séchés, poivre de Cayenne, noix de muscade, cannelle, clous de girofle, cardamome ou encore gingembre en poudre. Quelles que soient les épices que vous utilisez, elles doivent être fraîches et odorantes. Achetez-les en petite quantité auprès de vendeurs qui ont un gros débit, et réassortissez fréquemment.

Pâtes

Stockez deux ou trois sortes de pâtes, aux formes que vous souhaitez. Les types de pâtes sèches que je préfère sont les spaghettinis, les fusillis et les

nouilles aux œufs. Préférez les pâtes à base de semoule ou de farine de blé dur, qui ont plus de texture et de saveur à la cuisson que les pâtes à base d'autres farines.

Polenta/semoule de maïs

Aux États-Unis, il est facile de trouver de la semoule de maïs entier, moulu de manière traditionnelle. En France, procurez-vous de la polenta dans les magasins bios. Achetez-la en petite quantité et conservez-la dans un coin frais, voire au réfrigérateur en cas de grosse chaleur.

Riz

Il est utile d'avoir aussi deux ou trois sortes de riz à disposition : des variétés à grain rond pour le risotto et les sushis, et des variétés à long grain, type basmati. Conservez le riz à l'abri de la lumière.

Légumineuses

Stockez différents bocaux de légumineuses dans votre placard. En général, j'ai toujours des lentilles, des pois chiches, des haricots blancs et une ou deux autres sortes. Comme pour tout produit acheté en vrac, les légumineuses doivent être étiquetées et datées afin d'être utilisées dans l'année.

Tomates en boîte

Si vous ne faites pas vos propres conserves de tomates, achetez des tomates entières biologiques en boîte. Elles sont toujours meilleures et cuisent mieux que les tomates concassées ou en purée.

Anchois au sel

Les bons anchois ont un goût puissant, et exaltent le goût des aliments grâce à leur salinité complexe. Ils sont indispensables dans les sauces comme la *salsa verde* ou la *bagna cauda*. Les anchois entiers au sel ont, pour moi, une bien meilleure saveur et texture que les filets conservés au naturel ou à l'huile. Essayez de vous procurer des grosses boîtes de 500 g. Une fois que la boîte est ouverte, transvasez les anchois dans un contenant non métallique et réfrigérez. Recouvrez d'une couche de sel humide : les anchois peuvent se garder ainsi jusqu'à 1 an. Avant de les cuisiner, faites-les tremper dans l'eau froide pendant 10 minutes. Puis retirez les arêtes, les écailles et la queue, et rincez les filets à l'eau claire.

Câpres

Achetez des câpres de bonne taille, si possible conservées au sel, elles ont plus de goût. Gardez-les au réfrigérateur. Avant utilisation, rincez le sel, trempez, égouttez et pressez les câpres. Les câpres en saumure doivent également être trempées, rincées et pressées. Les câpres sont délicieuses dans de nombreuses sauces comme la *salsa verde*, et elles ajoutent une note piquante aux œufs en salade.

Farines

La farine non traitée est bien meilleure que la farine blanche traitée, aussi bien en termes de goût qu'en termes de texture. La farine "spécial gâteau" est utile si vous faites souvent de la pâtisserie. Je recommande d'acheter la farine en vrac. Pour vous assurer de sa fraîcheur, mettez votre nez dans le sac et sentez-la avant d'acheter. Il ne doit y avoir aucune trace de rance. Remplacez vos farines plusieurs fois dans l'année. La farine s'abîme plus vite si elle est directement exposée à la lumière. Les farines complètes doivent être conservées au frais.

Sucre

Le sucre biologique (brun, en grains ou en poudre) est bien moins traité que le sucre blanc classique. Il contient plus de nutriments et de saveur, mais il brûle plus vite. Les desserts qui dépendent de la caramélisation, comme les flans ou la tarte Tatin, sont plus difficiles à réaliser avec du sucre biologique, car il ne caramélise pas aussi uniformément que le sucre en poudre raffiné.

Levure chimique et bicarbonate de soude

Ce sont deux agents chimiques de fermentation et de levage. Selon la marque, la levure chimique peut contenir du sulfate d'aluminium qui, d'après moi, confère un désagréable goût métallique aux aliments. Choisissez une marque qui n'en contient pas. La levure chimique doit être jetée et remplacée tous les ans.

Levure naturelle

La levure à laquelle nous nous référons dans ce livre est de la levure active déshydratée, qui se conserve plusieurs mois au réfrigérateur, dans une boîte bien étanche.

Vanille (gousses et extrait)

La vanille en gousse est merveilleuse pour aromatiser les crèmes, flans et



glaces. Conservez les gousses bien emballées et protégées de la lumière. Lorsque vous achetez de l'extrait de vanille, assurez-vous qu'il ne contient que de l'extrait naturel de vanille, et non de la vanilline synthétique, qui a un goût amer. La vanille bio est très facile à trouver en magasin.

Confiture

J'aime avoir toujours de la confiture sous la main, pour garnir des tartes aux fruits, mais aussi pour étaler sur des tartines ou des crêpes. La confiture d'abricots est l'une de mes favorites, ainsi que la marmelade d'oranges et de citrons.

Vin

Le vin est nécessaire pour certaines sauces, pour les risottos, pour déglacer et humidifier les cuissons braisées. À l'exception des desserts, je préfère cuisiner avec des vins simples et secs, sans note boisée, qui ne concurrencent pas les saveurs du plat. Gardez les bouteilles entamées, bien rebouchées, au réfrigérateur.

Denrées périssables

LES PÉRISSABLES ESSENTIELS sont les ingrédients frais nécessaires pour nombre de plats : salades et sauces, soupes et ragoûts, repas rapides à base de pâtes ou d'œufs, etc. Ce sont les ingrédients dont on doit toujours vérifier les stocks avant de partir en courses, et qui sont disponibles toute l'année.



Ail

L'ail est sans conteste l'un des éléments les plus essentiels de mon garde-manger. Il n'est pas un jour sans que je l'utilise pour quelque chose : parfumer une vinaigrette, une sauce pour les pâtes, une marinade, ou simplement pour frotter sur une tartine grillée. Gardez vos têtes d'ail dans un lieu sombre et aéré, pour empêcher qu'il ne germe. Le seul type d'ail à mettre au frais est l'ail vert, ou aillet, qui doit être placé dans un sac en plastique pour éviter qu'il ne se dessèche.

Oignons

Les oignons sont indispensables pour un grand nombre de plats – bouillons, soupes, braisés, ragoûts – et sont la base de quantité de sauces, de pâtes et de plats à base de légumes. Recherchez les différentes variétés d'oignons qui sont disponibles selon les saisons. Les oignons verts et les

cébettes doivent être conservés au réfrigérateur. Les oignons à peau sèche doivent être placés dans un lieu sombre et bien ventilé.

Échalotes

L'échalote est une variété d'oignon à petit bulbe qui a un goût bien particulier, à la fois plus doux et plus intense que les autres oignons. Je m'ensers notamment pour les salades (en très petits dés, macérés dans un peu de vinaigre puis incorporés à la vinaigrette) et pour d'autres sauces classiques. Comme les oignons, les conserver dans un lieu sombre, frais et aéré.



Céleri

Comme la carotte et l'oignon, le céleri est l'un de ces légumes aromatiques qui constituent la base parfumée d'un grand nombre de bouillons, ragoûts, braisés et sautés. Lorsqu'ils sont ciselés de manière uniforme, combinés et légèrement sautés, ces légumes constituent une mirepoix.



Carottes

Achetez vos carottes en bottes ou en vrac, plutôt qu'en sachet, avec des queues vertes et fraîches (si queues il y a). La peau des carottes a un petit goût amer, il est donc recommandé de peler les carottes, à l'exception des petites carottes nouvelles que l'on trouve parfois sur les stands des paysans. Coupez les queues avant de mettre les carottes au frais, et pelez-les juste avant l'emploi.

Olives

Goûtez à toutes les olives pour savoir celles que vous préférez. Goûtez encore lorsque vous achetez, car la saveur peut varier grandement d'un marchand à l'autre, d'une saumure à l'autre. Je préfère le goût des olives non dénoyautées. Celles que j'utilise le plus sont, pour les noires, cailletier (olive noire de Nice), tanche de Nyons et Kalamata, et pour les vertes, picholine et lucques. Les petites olives niçoises s'intègrent merveilleusement bien à toutes sortes de plats. Les olives sont un apéritif instantané, que l'on peut servir avec un verre de vin dès que quelqu'un se présente à la porte.



Herbes aromatiques

Les herbes fraîches sont vitales pour ma cuisine. Persil, thym, romarin, sauge, basilic, menthe, coriandre, marjolaine, origan, sarriette, ciboulette,

estragon, cerfeuil... autant d'aromates dont j'use et abuse. Les branches et les bouquets d'herbes parfument les bouillons, soupes, rôtis, ragoûts. Les feuilles d'herbes tendres se mêlent aux salades, les herbes ciselées sont parsemées partout pour ajouter une touche finale de fraîcheur. L'une des manières les plus simples d'avoir toujours des herbes fraîches à portée de la main, c'est de les faire pousser soi-même. Beaucoup sont robustes et poussent n'importe où. Même si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez avoir un ou deux pots d'herbes sur le rebord de votre fenêtre. Lorsque vous achetez vos herbes, choisissez-les bien vives et drues.

Œufs

Avec des œufs, vous pourrez toujours faire quelque chose à manger. Faites très attention à leur origine, en décryptant les tatouages qui figurent sur la coquille : le premier chiffre indique s'ils sont bios (0), élevés en plein air (1), au sol (2), ou en batterie (3), les lettres qui suivent indiquent le lieu de production (FR = France). Les œufs biologiques (catégorie 0), provenant d'une petite ferme locale, seront plus frais, plus sains, se sépareront plus facilement, monteront mieux (en neige, en émulsion), et seront bien supérieurs en goût aux œufs de batterie.

Citrons

Le jus d'un citron peut éclairer un plat à la dernière minute. Les citrons sont aussi utiles pour les sauces, les gâteaux, les poissons, les boissons. Le zeste (c'est-à-dire la partie jaune, extérieure, de la peau) est lui aussi utilisé pour parfumer, qu'il soit râpé ou finement pelé puis haché. Je fais souvent confire les zestes de citron, et je les sers avec le dessert, ou même simplement en dessert. Les citrons se conservent mieux au réfrigérateur.

Moutarde

Combinant le piquant (des graines de moutarde) et l'acidité (du vinaigre), la moutarde est un élément qui ajoute beaucoup de saveur aux plats. Je préfère la moutarde de Dijon classique, car elle n'est pas sucrée ni altérée par du curcuma ou autres épices. La moutarde est un condiment incontournable pour relever une vinaigrette ou une sauce, et pour accompagner des saucisses, des viandes froides ou des plats bouillis.



Fromage

Si possible, goûtez les fromages avant de les acheter. Choisissez de préférence les fromages au lait cru, meilleurs au goût et riches en nutriments. Vérifiez la date de péremption sur l'emballage. Pour le maximum de



saveur, râpez et coupez vos fromages à la dernière minute. Ayez toujours plusieurs fromages à portée de la main, notamment du fromage dur à râper, type *parmigiano reggiano* ou *grana padano* (des fromages certes chers, mais qui font toute la différence). Les pâtes cuites un peu plus molles, comme le gruyère, l'emmental ou le gouda, sont parfaites pour les sandwiches, croque-monsieur, omelettes, gratins et soufflés. Sur les marchés, cherchez les fabricants de fromages locaux, comme ceux qui fabriquent des petits chèvres frais.

Fruits à coque (noix, noisettes, amandes)

Les noix et autres fruits à coque sont délicieux dans les salades, les gâteaux, ou encore en amuse-bouche inattendu, tout simplement grillés. Récoltées au début de l'automne, les noix, amandes et noisettes sont particulièrement savoureuses à cette période de l'année, lorsqu'elles sont fraîches. Conservées au réfrigérateur, elles resteront fraîches quelques semaines. Ne les laissez jamais à la lumière : elles peuvent rancir très facilement et devenir immangeables.

Bouillon de volaille

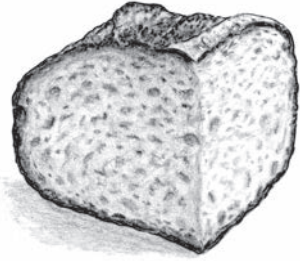
Le bouillon de volaille est un ingrédient formidable à avoir sous la main. Il est facile d'en préparer de grandes quantités à l'avance, et de le congeler en petites portions. Les soupes, ragoûts, risottos et sauces ont toujours meilleur goût quand ils sont préparés avec du bouillon fait maison plutôt que du bouillon cube. Vous pouvez congeler les os et carcasses des volailles pour faire le bouillon plus tard, en y ajoutant des morceaux de poulet.

Beurre

Le beurre est utilisé dans les sauces, les fritures, les légumes, les gâteaux – et aussi simplement pour étaler sur une tartine. Il se congèle très bien. Si vous n'utilisez pas souvent du beurre, gardez un petit morceau au réfrigérateur, et le reste au congélateur, hermétiquement scellé. Le beurre absorbe les mauvaises odeurs et se détériore rapidement. Certains l'aiment doux, d'autres salé, mais il semble que le salé se conserve un peu mieux. Lorsque vous utilisez du beurre salé dans vos gâteaux, pensez à ajuster les doses de sel par ailleurs : 250 g de beurre contiennent 7 à 8 g de sel.

Lait

Lisez bien les étiquettes. Choisissez du lait biologique si possible, fermier, qui n'a ni hormones ni additifs, et, si vous avez la possibilité d'en trouver,



préférez le lait cru. Évitez le lait stérilisé à haute température (UHT) : c'est moins bon pour la santé, mais aussi moins bon en cuisine.

Pain

Ce livre contient un chapitre entier dédié au pain, que je sers, d'une manière ou d'une autre, à presque tous les repas. Mon préféré est le pain de campagne, en miche à croûte épaisse, qui a levé lentement et naturellement. Il peut se conserver plusieurs jours à l'extérieur, et se congèle très bien. On trouve toujours un usage pour le pain, même rassis : il peut être transformé en chapelure et parsemé sur un gratin, converti en pain perdu ou coupé en petits toasts fins et croquants pour garnir une soupe.

Pommes de terre

Selon la saison et la récolte locale, il est possible de stocker plusieurs types de pommes de terre. Par exemple : des petites rattes, à cuire entières ; des bintjes pour les gratins et les purées ; des charlottes ou des rosevals pour les fritures et, en saison, les pommes de terre nouvelles à la peau fine et fragile. À l'exception des pommes de terre nouvelles, qui doivent être réfrigérées et consommées rapidement, les pommes de terre se conserveront plusieurs semaines dans un lieu sombre, frais et bien aéré. L'apparition de vert sur la peau indique la présence d'une toxine : jetez immédiatement les pommes de terre qui en sont pourvues.

Cuisiner avec les bases

Soupes

Bouillon de poulet
Soupe à l'ail
Velouté de carottes
Minestrone
Soupe aux nouilles et au poulet
Soupe au riz et au poulet
Soupe à l'oignon
Panade
Soupe de haricots
Soupe aux haricots et aux pâtes
Soupe à la tomate
Velouté de pommes de terre
Polentina

Riz

Riz blanc
Riz rouge pilaf
Risotto

Pâtes et polenta

Spaghettinis à l'ail et à l'huile d'olive
Pâtes aux anchois et au persil
Nouilles au beurre et au parmesan
Gratin de fusillis au fromage
Pâtes aux haricots blancs
Fusillis à la sauce tomate
Spaghettis alla *puttanesca*
Polenta crémeuse
Polenta grillée