

Agar-agar. Poudre d'algue utilisée en remplacement de la gélatine animale, en alternation.

Amandes effilées. Amandes pelées, taillées en biais. Plus légères que les amandes entières.

Bain-marie. Cuire ou tenir au chaud dans un récipient reposant sur une casserole d'eau frémissante*. Cuire au bain-marie au four consiste à verser de l'eau dans la lèchefrite avant d'y déposer un plat à four. Le bain-marie se fait aussi au cuit-vapeur, qu'on utilise alors sans couvercle. On garde la sauce au chaud dans le haut du cuit-vapeur.

Blanchir. Cuire un très court instant, dans l'eau bouillante en casserole, ou à la vapeur douce, ou au wok à l'huile.

Blender. Moulin électrique, dont le couteau se trouve dans le fond du récipient. Les grands blenders ne moulent bien que les liquides (soupes, etc.). Les mini-blenders mixent à peu près tout.

Bouillon. Utilisez votre propre Bouillon de Légumes ou du « Bouillon de Volaille Maison* », confectionné une fois par semaine ou par mois et surgelé en petites portions selon le planning du jour P détaillé dans « Je Débute en Cuisine Nature ». En dépannage, employez le substitut nature : diluez une demi-cuillère à soupe de poudre de légumes bio dans trois quarts de litre d'eau. Prohibez les cubes de bouillon de viande ou de poule.

Bouillon de volaille maison. Recette dans *Je Débute en Cuisine Nature*.



grand blender



miniblender

Clarifié (beurre). Beurre épuré de la caséine par une cuisson douce. Il se conserve hors du frigo et résiste à des cuissons vives, à l'inverse du beurre frais.

Coulis de Tomates. Recette dans *Je Débute en Cuisine Nature*.

Couvert, découvert. Cuire avec un couvercle hermétique ; à découvert : l'inverse

Dorade Grillée au Four. Recette dans *Je Débute en Cuisine Nature*.

Étamine. Linge fin, gaze similaire à un tulle de mariée à mailles très serrées. Il vous servira aussi pour filtrer les gelées, égoutter les fromages frais, faire germer des graines, nouer des aromates.

Etouffée. La cuisson à l'étouffée consiste à faire cuire les aliments à couvert et lentement, dans râpeun minimum d'eau pour les empêcher d'attacher. Illustration dans la recette de Carottes au cumin ou d'Endives Braisées dans *Je Débute en Cuisine Nature*.

Graisse originelle. Ma terminologie propre pour qualifier une matière grasse qui a gardé ses vertus thérapeutiques; les graisses originelles sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez vous en douceur. Huiles végétales V.P.P.F. et beurre de lait cru.

Infuser. Laisser des épices ou du thé communiquer à un liquide très chaud leurs principes actifs et arômes ; on peut aussi laisser infuser des aromates dans un coulis de tomates, par exemple.

Julienne. Légumes émincés très finement. Plus petit, c'est une brunoise. Plus petit encore, c'est de la poussière...

Mixeur-plongeur. Le mixeur à soupe de nos mères.

Nasi-goreng. Recette dans *Un Jules en cuisine végét.*

Nutriments. Composés nutritifs essentiels, depuis le calcium jusqu'aux protéines en passant par la vitamine C.

Paléonutrition. Mode alimentaire actuelle qui consiste à manger comme l'homme du paléolithique, qui ne connaissait pas l'agriculture. On y évite les plats modernes (excès de sucres), les farineux, les légumineuses et, pour certains, les laitages.

Papier sulfurisé. Papier imperméabilisé résistant à de hautes températures; aussi utilisé en cuisine pâtissière. En *Cuisine Nature*, il remplace le papier aluminium qui est prohibé de nos cuisines.

Parures (de légumes). Parties dures ou peu jolies que l'on ne



râpe
multifonctios

présente pas dans le plat, mais qui peuvent être mixées en coulis.

Poivrons Farcis sans Viande. Recette dans *Un Jules en cuisine végété.*

Presser l'ail. Plusieurs techniques selon les moyens du bord. L'ail peut être écrasé du plat d'un couteau et amalgamé en pâte avec du sel marin, ou pressé à l'aide d'un presse-ail, ou gratté à la grille fine de la râpe

Purée d'amandes. Amandes pressées (avec ou sans peau, selon le producteur). La purée

d'amandes est souvent utilisée en alternutrition pour remplacer le beurre ou la crème.

Râpe. La râpe multifonction cc possède un côté avec couteau tranchant; les autres avec grilles fines, moyennes et larges pour râper ou pour tailler des lamelles.

Risotto. Recette dans *Un Jules en cuisine végété.*

Riz aux mille noix. Recette dans *Un Jules en cuisine végété.*

Sauce Hollandaise Express. Recette dans *Je Débute en Cuisine Nature.*

TRANS. Le « pire du gras ». Les TRANS semblent se comporter en antinutriments dans l'organisme humain. Ils sont incriminés à l'heure actuelle comme responsables de troubles cardiovasculaires, entre autres.. Les sources d'acides gras TRANS sont les aliments confectionnés avec des huiles végétales hydrogénées : les corn flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartinades de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas, etc. En gros, la plupart des plats préparés où des matières grasses végétales ont été portées à haute température sous pression.

VPPF. Vierge première pression à froid. Se dit des huiles de qualité (olive, sésame, tournesol, carthame, noix, etc.) non raffinées, non chauffées, non mêlées, extraites de la toute première pression des graines.. Les puristes veillent à ce que les graines n'aient pas été chauffées au préalable, avant pression.