



**INGREDIENTS ET MATERIEL  
POUR CUISINER  
RAPIDEMENT ET SAINEMENT**

## DANS VOS PLACARDS

- Céréales complètes et demies-complètes demandant moins de 10 minutes de cuisson (quinoa, pâtes, nouilles de riz asiatiques, riz basmati, boulgour de blé ou petit épeautre)
  - Légumineuses demandant 10 minutes de cuisson : lentilles corail, farine de pois chiches, flocons de légumineuses.
  - Fécule arrow root pour épaissir une soupe en une minute
  - Champignons séchés (cèpes, champignons noirs chinois, shiitakes...)
  - Amandes, noix, noisettes, graines de tournesol de sésame ou de courges, entières ou effilées
  - Raisins secs
- **Conserves (de préférence en bocaux) :**
- Sauces tomates nature ou cuisinées avec légumes, épices, herbes...
  - Tomates séchées conservées dans l'huile d'olive, poivrons à l'huile d'olive, cœurs d'artichauts à l'huile d'olive
  - Citrons confits
  - Légumes divers (haricots verts, tomates pelées, pulpe de tomates en dés, poivrons rouges pelés, petits pois, fond d'artichauts, cœur de palmier...)
  - Thon, sardines, anchois, maquereaux
  - Purée de marron non sucré
  - Purées d'oléagineux non sucrées (amandes, noisettes, sésame blanc)
  - Conserves au naturel de légumineuses : pois chiches, fèves...
- **Assaisonnements, sauces, condiments :**
- Huiles de première pression à froid (olive, colza, noix,)
  - Vinaigres parfumés (cidre, balsamique)
  - Sauce soja (shoyu), miso
  - Sel (gros non raffiné, fleur de sel, sel fin nature et aromatisé)
  - Moutardes (nature, à l'ancienne en grains, ...)
  - Anchoïade, pesto, tapenade, pulpe d'ail, aioli... (à conserver au frais après ouverture)
  - Bouillons de légumes en poudre (issus de l'agriculture biologique pour éviter les additifs)
  - Épices diverses (curry, cumin, muscade, poivre, cannelle, vanille, cardamome, curcuma, ras al hanout, gingembre)
  - Lait ou crème de coco
  - Brick de crème végétale : soja, riz, avoine
  - Herbes aromatiques (thym, laurier, romarin, origan, sauge)

## DANS VOTRE REFRIGERATEUR

- **Semi-conserves :**
- olives noires et vertes, cornichons et câpres en saumure
  - conserves de légumes confits à l'huile d'olive (tomates, poivrons, câpres)
  - conserves à l'huile d'olive de filets d'anchois, de maquereaux ou de thon à conserver au frais après ouverture du bocal
  - Poissons fumés ou en marinade (saumon, hareng, maquereau)

- betterave rouge cuite

- **Produits frais :**

- légumes ne nécessitant pas d'épluchage ou vite épluchés pour les deux à trois jours à venir :
  - en été : concombre, tomates, courgettes, salades vertes, céleri branche, champignons
  - en hiver : radis noir, céleri rave, choux (blanc, rouge, chinois), fenouil, potimarron, endives, mâche, carottes
- pommes de terre
- oignons, ail, échalotes, gingembre frais
- citrons jaunes
- fines herbes lavées, salade verte lavée, enveloppées dans un torchon propre et un sachet plastique
- fromages divers (ayez toujours comté, ou gruyère, ou parmesan pour les gratins, bleu ou roquefort pour agrémenter une sauce crémeuse, feta ou ricotta ou mozzarella pour enrichir une salade composée ou improviser une pizza)
- fromage blanc, fromage de chèvre frais pour préparer des sauces froides aux fines herbes
- tofu nature, tofu soyeux,
- crème fraîche de vache ou de soja
- yaourts nature (soja, chèvre, brebis)
- œufs
- beurre ou margarine végétale non hydrogénée
- restes de céréales ou légumineuses cuites (peuvent se conserver 3 jours dans une boîte hermétique) :
- jambon blanc ou de parme

### **DANS VOTRE CONGELATEUR**

- crevettes roses décortiquées, noix de coquilles St Jacques
- blancs de volaille
- steaks hachés
- filets de poisson nature
- Légumes nature épluchés et émincés
- Légumineuses cuites
- Purées de légumes
- Mélanges de légumes émincés (pour jardinières, poêlées, ratatouilles, soupe....)
- Fines herbes hachées
- Framboises, mangues, myrtilles

ALIMENTS FACULTATIFS : Algues en paillettes ou entières et déshydratées - Ortie piquante séchée et émiettée - Huile de noisette, sésame - Miso en pâte ou en poudre - Algues fraîches saumurées dans le gros sel - légumes lacto-fermentés (choucroute crue).

## USTENSILES

1 faitout à fond épais avec couvercle pour cuisson à l'étouffée (en inox)

1 panier vapeur adaptable sur un faitout (en inox) ou cuit-vapeur

1 bonne poêle anti adhésive (revêtement sans PFOA)

De bons couteaux : 1 petit couteau d'office pour les légumes, 1 éplucheur, 1 couteau de chef pour les gros légumes)

1 robot multifonction pour râper, mixer, hacher...

1 mandoline pour émincer

1 râpe manuelle

1 presse ail

Des planches à découper

