

Un petit tour dans les champs pour se régaler des meilleurs produits



JE CUISINE, LES PIEDS SUR TERRE

Cuisiner, c'est facile! Oui, mais encore faut-il savoir quels produits cuisiner? Comment les choisir? Peut-on cuisiner les mêmes aliments tout au long de l'année?

Pain perdu, crêpes, beurre fait maison, bonbons au miel, troucha, mini-pizzas, riz cantonnais... Une vingtaine de recettes expliquées pas à pas, faciles à réaliser par des enfants. Et surtout, un petit guide pour apprendre à décrypter les étiquettes, pour consommer local et de saison!

En complément de la collection «Je sais ce que je mange», *Je cuisine, les pieds sur Terre* est un livre de recettes qui réjouira les gourmands et les amoureux de la Nature!

POINTS FORTS

- ➔ Un livre demandé par les lecteurs.
- ➔ Des recettes faciles agrémentées d'astuces de grands cuisiniers.
- ➔ Plus qu'un livre de recettes, il ouvre la réflexion sur un autre mode consommation.

À partir de 6 ans
12,50 euros

Cartonné, 40 pages
22 cm x 25,5 cm



L'AUTEURE :

Isabelle Francesconi (Ariège)

Artiste peintre, céramiste et cuisinière hors paire, elle anime régulièrement des ateliers pâtisserie avec les enfants. Elle partage ici son tour de main et ses convictions écologiques.

isabelle.francesconi@wanadoo.fr

L'ILLUSTRATEUR :

Nicolas Gouny (Creuse)

Illustrateur de la collection.
Foisonnant et plein d'humour.

nicolas.gouny@orange.fr



Un petit tour dans les champs pour se régaler des meilleurs produits

Des produits de saisons

Cuisiner et se régaler, c'est d'abord une question de choix de produits au moment où l'on fait ses courses. Et la première question à se poser, en particulier pour les fruits et légumes, est celle de la saison!

- Les tomates, par exemple, mûrissent en été ! Si on veut les déguster saines et savoureuses, on ne les fera qu'en été ! Manger des tomates en hiver, c'est la certitude de consommer un mauvais produit.
- Pareil pour les fraises, les pêches, tandis qu'on mangera des agrumes en hiver.
- La pomme se récolte entre juillet et octobre, c'est à ce moment qu'elle sera la plus juteuse et savoureuse.
- Certains légumes comme la pomme de terre sont disponibles toute l'année, à condition d'être conservés dans un endroit sombre. Choquette, on les aime aussi bien en salades l'été qu'en bonne purée l'hiver...

Des produits locaux

Où se procurer ces fruits et légumes de saison ?

Le principe est de chercher un lieu de vente où les produits sont frais, où ils n'ont pas été transportés de pays en pays, stockés dans des frigos, mûris dans des bateaux... Autrement dit, des fruits et des légumes qui n'ont pas poussé trop loin du lieu où ils sont vendus et qui ont été cultivés sans pesticides.

Si on habite à la campagne, des producteurs se trouvent souvent à proximité. Ils vendent directement ou se regroupent en coopératives.

- En ville aussi, il existe des marchés et des commerces fournis en produits issus de l'agriculture biologique.
- Sans oublier les AMAP et La ruche qui dit oui, réseaux qui font le lien entre les producteurs et les consommateurs.

Bien lire les étiquettes

Comment distinguer un produit de qualité ?

Le riz par exemple s'achète dans les épiceries ou en grandes surfaces où s'affiche un très grand choix. C'est le moment de lire scrupuleusement les étiquettes qui nous indiquent : si le riz est complet, brun, blanchi, rond, précuit etc... s'il est issu de l'agriculture biologique...

- Si le miel est un vrai miel 100% naturel.
- La teneur en cacao et en beurre de cacao de la tablette de chocolat.
- Même chose pour les pâtes, le sucre, le lait...

Maintenant que tous ces produits de qualité sont sur la table de la cuisine, à vos fourneaux et régalez vos parents, frères, sœurs, amis...

TARTE AUX POMMES

Délicieuse avec une boule de glace à la vanille... et des pommes bio pour plus de goût!

POUR UNE BELLE TARTE

PÂTE BRISÉE :

- FARINE T55 :** 250 gr
- BEURRE :** à température ambiante : 100 gr (issu d'une belle marque artisanale).
- Une pincée de SEL et une cuillerée à soupe de SUCRE.

POMMES : 5 pommes « juillet », la seule pomme au monde produite exclusivement en agriculture biologique! Garder la peau, qui contient beaucoup de vitamines!

CANNELÉ : en branche ou VANILLE en gousse et 2 cuillerées à soupe de SUCRE.

LES POMMES

- On trouve des pommes toute l'année mais mieux vaut les consommer de saison. Sinon, c'est qu'elles ont fait de la chambre froide et ont été vaporisées de produits trop magiques pour être naturels.
- Pour garder des pommes longtemps, il faut les placer queues en bas, légèrement espacées les unes des autres, dans un endroit frais et ventilé.

- PRÉPARER** la pâte brisée en mélangeant la farine, le sel, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux.
- MÉLANGER** avec un demi-verre d'eau jusqu'à obtenir une boule et laisser reposer 30 minutes.
- PRÉCHAUFFER** le four à 180°C.
- Étaler** la pâte dans le moule à tarte préalablement beurré et fariné et la piquer à l'aide d'une fourchette.
- DISPOSER** joliment par-dessus les trois autres pommes coupées en fines lamelles.
- SOUPOUDRER** de sucre selon son goût.
- FAIRE CUIRE** 180 °C pendant environ 30 minutes.
- DÉGUSTEZ** chaude ou LAISSER tiédir et refroidir, selon l'humeur, le temps qu'il fait...

20 | LA FARINE | LES CREPES

LE PAIN PERDU

Le pain est trop dur! On dit qu'il est rassis, ou encore perdu. Oh que non! Voici ce que l'on peut en faire...

PAR PERSONNE

- PAIN DUR :** 2 tranches. Plus nourrissant s'il a été fait avec de la farine complète!
- ŒUFS :** 1 de poule bien nourrie et bien traitée!
- LAIT :** 2 verres. Plus goûteux s'il est cru!
- SUCRE :** 1 cuillerée à soupe. Dans une journée, il ne faut pas qu'un enfant en consomme plus de quatre petites cuillères. En faisant attention aux sucres cachés.
- 1 noix de BEURRE,** 1 gousse de VANILLE

LE PAIN

- Levain ou levain ? La première est industrielle, le second est un produit naturel.
- Le pain au levain a meilleur goût et se conserve mieux, mais est plus complexe à fabriquer. Le boulanger ajoute souvent un peu de levure chimique pour gagner du temps.
- Le pain à l'ancienne est au levain et sans aucun additif ! Il est pétri lentement, et cuit au feu de bois.

- FAIRE BOUILLIR** le lait avec une gousse de vanille fendue. Le réserver dans une assiette creuse.
- Battre** l'œuf dans une autre assiette.
- TREMPER** chaque tranche de pain dans le lait sucré et vanillé, puis dans l'œuf entier battu.
- FAIRE FONDRE** le beurre dans une poêle et quand il est bien chaud, faire dorer la tranche de pain, une fois d'un côté, une fois de l'autre, puis la déposer dans une assiette et la saupoudrer de sucre blanc ou roux.

Si c'est de la brioches qui a durci, non, elle n'est pas perdue ! Suivre la même méthode.

5. Variante:

- Découper des petites tranches de pain dur, les tartiner de beurre et les saupoudrer de sucre. Faire fondre un peu de beurre dans une grande poêle à feu doux et y déposer les tartines, côté non-tartiné.
- Poser un couvercle et laisser cuire 10 minutes, toujours à petit feu.
- Les retirer et les laisser reposer puis les garnir avec des mûres, ou tout autre fruit rouge.

BONBONS AU MIEL

Dans le miel, il y a des sucres très digestes qui donnent beaucoup d'énergie!

POUR UNE PETITE BOÎTE DE BONBONS

- SUCRE NON RAFFINÉ** (cassonade) : 250 gr
- MIEL D'APICULTEUR :** 50 gr
- EAU DU ROBINET :** 100 gr

LE MIEL

- Les mentions "Origine UE" et "hors UE" ne disent rien sur la qualité du miel.
- La mention "Récolté et mis en pot par l'agriculteur" est un gage d'excellence!
- Le logo AB signifie que : les abeilles n'ont pas reçu de traitement antibiotique, elles n'ont butiné que des fleurs sauvages ou issues de cultures bio, s'eventuels compléments de nourriture donnés (miel ou sucre) sont AB!

- METTRE** tous les ingrédients dans une casserole et chauffer à feu doux.
- MÉLANGER** doucement.
- PLONGER** un thermomètre de cuisine dans la préparation et LAISSER la température monter à 160 °C. Dès qu'elle est atteinte, VERSER une sur plaque de cuisson légèrement huilée ou un tapis en silicone.
- TRAVAILLER** le miel à l'aide d'une spatule en rabattant la préparation vers son centre de manière à obtenir un boudin.
- Attention, il faut aller vite, car en refroidissant, la préparation durcit et cela deviendra difficile de façonner les bonbons!
- Dès qu'il commence à se figer (et qu'il est moins chaud), AFFINER le boudin avec les mains. Puis COUPER à l'aide d'une paire de ciseaux, légèrement enduite d'huile, des petits bonbons.
- ÉVITER** qu'il ne se touchent le temps qu'ils refroidissent.
- LES METTRE** dans une assiette remplie de sucre glace et laisser REPOSER une bonne heure. Ils peuvent être conservés dans une boîte ou un bocal en verre.
- Variante: pour 30 bonbons mous. 50 gr de miel, 50 gr de sucre de canne, 50 gr de beurre.
- Mette le beurre en morceau, le sucre et le miel dans une casserole. Mélanger et faire chauffer jusqu'à obtenir une pâte lisse. Plonger le thermomètre dans la préparation et laisser monter la température à 140 °C.
- Verser la préparation sur un tapis en silicone et procéder comme pour les bonbons durs. Déguster tout de suite!

16 | LA FARINE | LES CREPES