

FOUR A MICRO ONDES

souvent dit FAO chez LVC

Étant entendu que pour chacun des chapitres vous trouverez les produits classés par ordre alphabétique :
voici ce que vous allez trouver ici

Présentation du four à micro-ondes (le FAO de la "vieille chouette")

Le réchauffage // la décongélation

Cuissons et préparations

Les légumes et chacun d'entre eux par ordre alphabétique

Les poissons et chacun d'entre eux par ordre alphabétique

Les viandes

Les fromages

Les fruits

Divers

Les trucs de la vieille chouette

Je viens de vous ajouter un petit outil qui vous sera bien pratique :

vous tapez le nom d'un élément ou deux et il vous retrouve les recettes concernées

Recherche

QUELLES INFORMATIONS ET EXPLICATIONS

Que les choses soient bien nettes , je ne suis pas une fana du "four à micro-ondes" que vous trouverez dans mes recettes désigné par les mots "four à ondes" ou l'abréviation "FAO" .

Toutefois , recourant le plus souvent possible à des cuissons ancestrales (pommes sous la cendre, les châtaignes dans le "diable" de terre cuite ou la "casserole à porte" du Quercy , la terrine de Soufflenheim pour un vrai "baekeoff" dans un four à bois si possible, etc...) je ne peux être soupçonnée de "laxisme", d'être l' "apôtre de la Facilité" en cuisine

Je cuisine toujours avec une "vrai "cocotte-minute" achetée il y a sûrement plus de 50 ans par ma grand'mère mais j'ai aussi quelques modèles plus récents, plus légers certes mais le mot "cocotte" ne doit pas leur être appliqué à mon humble avis...

Aussi, si j'ai adopté le four électrique pour l'usage le plus courant pour sa grande régularité , je pâtisse souvent avec le four à gaz , moins régulier certes, mais plus proche de la cuisson au bois et avec de vrais bonheurs de cuisson, un "doré" et cette irrégularité des feuilletages inimitables

Bref , je crois pouvoir dire que si j'ai acheté mon premier FAO il y a 40 ans ce n'est pas par paresse .

Je ne l'ai utilisé au départ que parce que c'était moins grand et moins cher que le four encastrable que j'avais et qui ne rentrait pas dans ma nouvelle maison !

Et puis, j'ai tâtonné, j'ai "bidouillé" et j'ai trouvé peu à peu un bon compagnon . Il est mort " en service commandé" cette année ... et oserais-je l'avouer j'ai failli en pleurer .. J'en ai acheté un autre pour lequel je l'avoue j'ai mis un certain temps à comprendre un clavier de commandes digne d'un poste de pilotage d'un Boeing 747 ! C'est moderne ... mais je ne pense pas qu'il "tiendra" et sera aussi fiable que l'autre !.

DONC, je crois pouvoir affirmer que si je vous dis d'utiliser votre FAO pour telle recette (ou pour une des parties de la recette) c'est que , dans ce cas, c'est un "plus" . Pour plus de rapidité souvent,d'organisation en attendant le chauffage du four classique certes, mais jamais en mettant en cause le goût du produit final .

C'est parfois même le contraire . Un exemple ??? Les carottes, justes épluchées, lavées et mises à cuire avec quelques gouttes d'eau dans une "cocotte ou un sac " FAO . Surveillez la cuisson : elles seront délicieusement fondantes et sucrée comme vous ne les connaissiez pas ...

Du coup vous découvrirez que faire manger des carottes à Jérôme , le petit voisin qui hurle quand sa mère tente de lui faire manger un légume est un "jeu d'enfants" . Il va adorer la crème de carotte ou le confit de carottes aux fraises ...

Je ne vous dirais jamais comme je l'ai lu :

"Que cuisiner au micro-ondes ? La réponse est simple : tout !"

je vous le dis au contraire : c'est pas vrai !

Il faut, comme une casserole ou un couteau neufs, apprendre à s'en servir , Nah ! Ceci dit ,ce n'est

pas difficile .

Essayez et comme toujours goûtez et vous comprendrez immédiatement que cuire des haricots verts ou des asperges au FAO , c'est idiot, c'est chanvreux et ça garde un goût de vert assez désagréable ... comme dans certaines conserves . .

En revanche blanchis auparavant , on peut activer la cuisson finale en cas d'urgence . Mais souvent cela ira aussi vite à la vapeur , à la "cocotte-minute" (maintenant on dit "marmite à pression")

Règles de base pour une cuisson au FAO

NE JAMAIS FAIRE FONCTIONNER VOTRE FOUR A VIDE :

il s'abîmerait , posez toujours un linge humide sous votre plat

OU AVEC UN RÉCIPIENT TROP HERMÉTIQUE :

il risque d'exploser

Pour cuisiner

- mettre un peu d'eau (ou de jus) dans le récipient de cuisson
- toujours couvrir (film, couvercle, assiette renversée) et prévoir une petite fuite pour la vapeur pour éviter les explosions (voir "chapeau l'épingle")!
- arrêtez la cuisson assez tôt .

LAISSEZ REPOSER AVANT DE SERVIR POUR QUE LA TEMPÉRATURE SOIT BIEN REPARTIE PARTOUT

Voyez aux diverses recettes les instructions car j'essaye toujours de penser à mes élèves qui détestent passer leur temps en cuisine , à tous ceux qui ne savent pas attendre ... ou qui doivent jongler avec des " emploi-du-temps " disons... "de ministres" (dont on sait bien qu'ils sont toujours surchargés) . Mais , est-ce une mauvaise audition s'ajoutant à mes mauvais yeux ?? il paraît qu'il y a des ministres qui adorent manipuler les queues de casseroles ... Je tacherais un de ces jours de leur ressortir un "colin Colbert " mode LVC rien que pour eux !!

Pour le moment je vais essayer de vous apprendre à profiter de votre FAO pour en utiliser les avantages et en éviter les défauts . Sachez que le principe même du "Four à micro-ondes" est que ce n'est pas un "four" !!!

C'est un genre de salle de squash bien close où les parois métalliques du four fonctionnent comme des " miroirs " . Dans cette enceinte , un "magnétron", un genre de "gentil génie" envoie dans tous les sens des ondes (genre votre poste de radio) lesquelles "chatouillent" les molécules d'eaux, et les font remuer dans tous les sens . Cela les fait rebondir comme les balles dans une salle de squash . Et qu'est-ce que vous faites quand vous faites de la gymnastique ??? vous vous échauffez . Voila, c'est tout à fait ça :les molécules d'eau contenues dans le produit s'échauffent et elles chauffent les molécules autour d'elles ! Bref , comme lorsque vous vous réchauffez à deux sous la couette lorsque le chauffage est en panne .

Voici pourquoi on vous dit sur les notices de tourner de temps e,n temps entre les passages successifs au four . Souvent maintenant les FAO ont un plateau tournant qui vous évite de secouer vous même vos plats ...

Il faut donc laisser les échanges thermiques se faire jusqu'au bout en laissant reposer le produit pour que votre potage ou votre plat n'ait pas des zones plus froides et des plus chaudes . Si possible brassez un peu le produit avant le service pour une juste répartition de la chaleur

ATTENTION lorsque vous enlevez le couvercle car la vapeur sort d'un coup et vous risqueriez de vous brûler ! (voir "chapeau l'épingle")!

Attention aussi , certaines sauces ou soupes forment une sorte de "croûte" sur le dessus avec des éléments plus légers qui "sur-cuisent" dessus, maintenant la pression et la vapeur dessous . "Crevé" d'un coup ce "couvercle" fait gicler de partout le dessous . Donc ne pas enfoncer la louche brusquement mais "percez" cette épaisseur avec une brochette ou (voir "chapeau l'épingle")! avant de bien touyer votre plat pour répartir la chaleur ... et les bonnes choses partout !)

LE RÉCHAUFFAGE

La fonction la mieux connu du FAO

1 : Le FAO ça sert à réchauffer : ça oui . C'est même impeccable pourvu que vous preniez la précaution de couvrir le plat avec un couvercle spécial, avec un film étirable plastique (voir "chapeau

l'épingle") ou avec une assiette pour que le dessus ne soit pas desséché .

En bonne logique, plus le produit contient de l'eau plus vite ça va . Le café au lait du matin par exemple qui a gentiment refroidi pendant que vous vous battiez avec votre rasoir, votre maquillage ... ou votre jean qui collait sur la peau humide alors que justement vous n'aviez pas entendu le réveil ... ça marche !

2 : Réchauffer un café de la veille ou un thé à la russe : c'est classique, sans aucun problème mais ATTENTION . Ce sont des infusions . Faites comme nos mamies qui réchauffaient leur pot à café au coin de la cuisinière . Surveillez juste réchauffer pas bouillir car rappelez-vous : "café bouillu, café foutu"!!!

3 : Réchauffer un biberon ou un petit pot de bébé :

ATTENTION bien secouer pour répartir la chaleur partout et comme nos grand'mères , testez la température juste au creux du poignet, là où la peau est la plus fine et la plus sensible donc . Ne sucez pas la tétine pour être sûre car vous risqueriez de transmettre à votre bébé le méchant "bouton-de fièvre" récurrent . L'herpès labial est des plus contagieux et empoisonne la vie durant . Faites plutôt gicler un peu de liquide en pressant la tétine avec des doigts propres juste au creux du poignet . La peau est très fine à ce niveau et vous repérez très bien la température réelle

4 : Réchauffer une sauce de la veille : parfait aussi mais attention s'il s'agit d'une sauce liée à la crème , à l'oeuf ou au sang : ne pas la faire bouillir : elle tournerait !

Si vous savez que vous allez réchauffer un plat le lendemain, gardez et réchauffez la sauce à part . Vous ajouterez la liaison (crème fraîche, sang, oeuf etc) au moment du service

5 : Les pommes de terre ne sont jamais bonnes réchauffées , sauf réchauffées avec quelques gouttes d'eau dans une "cocotte FAO système LVC" .

Elles peuvent repartir dans une purée, une "gouère à Nanette", même sautées dans la graisse d'oie bien chaude ou le beurre noisette ... bref elles sont sauvées

6 : Une glace trop congelée et trop dure qui résiste à votre cuillère à glace ??? Quelques secondes dans notre FAO et vos compétences de glacier seront révélées

7 le beurre trop dur pour les tartines ?? idem mais attention à la puissance et à la durée ! Ne faites pas du beurre fondu pour vos tartines ! .

Certes, délicieux le beurre fondu FAO pour faire à toutes vitesses un "beurre blanc express" ou pour fourrer d'une délicieuse ganache quelques poires... mais en tartines ??

8 Je passe rapidement sur tous les plats surgelés et autres "pizzas" industrielles qui sont soit disant "faits-pour" . N'en disons point de mal car avec 40 ° de fièvre ou une jambe cassée vous serez content de ne pas mourir de faim

Et puis comme vous aurez prudemment mis de côté de sympathiques restes dans votre "congélateur-malle-au-trésor" , et votre FAO connaîtra son heure de gloire !

LA DÉCONGÉLATION

- soit il vous faudra le faire fonctionner une minute ou deux puis arrêter une minute ou deux puis recommencer jusqu'au résultat escompté .

C'est logique pourquoi ?

Parce que votre FAO n'est pas "four" classique. Vous ne pouvez pas baisser la température en baissant l'intensité électrique avec un thermostat . Donc c'est comme l'informatique "ça passe, ça passe pas" : votre "mégatron" fonctionne ou il ne fonctionne pas -> les ondes passent ou passent pas

- soit vous avez un four moderne qui fera cela automatiquement lorsque vous réglerez la puissance : "je marche, je marche pas" ... (du reste vous l'écoutez au bruit du FAO) .

Ne décongelez donc pas un aliment non "emballé" qui se dessècherait en surface comme plus haut . Couvrez avec du film étirable, voir "chapeau l'épingle" avec un plat et un couvercle bref protégez et pensez toujours que la "cuisson" va se prolonger quelques minutes après l'arrêt du FAO

Même, si vous avez un emballage "sous vide" ("maison" sans papier métal ,ni alu ou ni attaches diverses), laissez le dedans : votre aliment est protégé du dessèchement et garde son "jus" dans la poche . Le sac ne va pas gonfler dangereusement puisqu'il n'y a pas d'air à l'intérieur !

Si vous voyez que ça a tendance à trop gonfler , ouvrez , secouez le tout et remettez en route .

Si vraiment ça regonfle trop "chapeau l'épingle" ,ne marche pas avec ces films qui sont trop épais et trop solides . Faites un trou vers le haut avec une grosse aiguille (type aiguille à trousser la volaille ou aiguille à matelas) . Trop dur ça marche pas ?? Chauffez un clou : ça marchera forcément et vous aurez juste un trou suffisant pour la sortie de l'excédent de vapeur .

En effet il ne faut pas un trop gros trou car sinon ça dessécher (voir plus haut)
Inversement attention si vous changez de position votre aliment ne le mettez pas sens dessus dessous : il y un trou ! ...d'où s'écoulerait le jus .

Un super-truc : Un copain arrive dîner à l'improviste ... ou reste dîner après un apéro qui a un peu traîné ?? Pas de panique . Le temps que votre four classique et le grill-steak chauffent (ou le temps d'arranger le feu dans la cheminée en hiver et d'installer le grill)vous allez faire face

ATTENTION : pour les viandes blanches ou les volailles . Une seule règle : les morceaux doivent être réguliers pour que la cuisson puisse être uniforme

Posez dans votre FAO les cuisses de poulet ou la saucisse de votre tessou toujours bien enfermés dans la poche sous-vide où vous les aviez stocké dans votre "congélateur-coffre-à-trésor" .

Brancher la décongélation rapide (ou la cuisson si vous n'avez pas de variateur) et retournez souvent . Faites "cuire" qu'à moitié ou au 3/4 seulement : vous finirez la cuisson après normalement au grill, ou au four ... voir en sauce sans problème .

Lorsque la poche gonfle le jus de la viande (ou de la saucisse) est sorti mais c'est seulement les sucs de la viande puisqu'il n'y a pas d'eau dans votre sac congelé . Quand vous ouvrirez gardez soigneusement ce jus il vous servira à "déglacer" la sauce !

Énorme avantage pour votre saucisse qui est certes blanche et "tristounette" mais le boyau a "tenu" . Finissez de la cuire comme de la fraîche sur le grill où elle dorera superbement mais elle n' "esclapatera" pas !

Idem pour vos morceaux de poulet, de pintade ou de lapin , vos paupiettes de veau ou vos boulettes . . Finissez la cuisson classiquement ... et le tour est joué !!!

Pour le steak ??? Quelques secondes seulement puis cuisson comme d'habitude à feu vif : le "glacé" du milieu ne dégelera qu'alors que la croûte est déjà formée . Elle va protéger l'intérieur qui restera bien saignant pour les amateurs

CUISSONS ET PRÉPARATIONS

Mettons tout de suite ce que vous ne devez pas faire :

LES OEUFS sont INTERDITS de cuisson au FAO

Faire cuire un oeuf au four à ondes : c'est une aberration : en coquille il éclate , en omelette ça devient du caoutchouc mousse . Sur le plat ? percez avec une épingle le jaune pour ne pas crépir le four et mettez de côté le blanc pour colmater les trous de la piscine . Évitez de consommer ce morceau de plastique qui n'est même pas mauvais , juste aussi insipide que de la semelle de tong ayant séjourné deux ans dans une dune !.

De toutes façons, soyons objectifs, ça ira mille fois plus vite et mieux dans une poêlon sur le gaz et même sur des plaques modernes .

Ah vous étiez en panne et il ne vous reste que des oeufs et un FAO ?? . Cherchez bien il y a sûrement quelques épices , un peu de lait, de crème ou de fromage, ajoutez quelques légumes et sauvez vous de la faim avec un "flachaud" (voir recette) Bref c'est là la seule "tolérance" pour cuire des oeufs au FAO : en mélange dans des crèmes , des flans , des puddings ou des "flachauds" .

Vous voulez vraiment le pire du pire pour faire une blague ?? Mettez des oeufs durs (pardon un seul qui vous reste , il ne faut pas gâcher la marchandise) au congélateur et réchauffez le au FAO C'est quelque chose d'étonnant : des "coquilles" de plastique comme des "poupées russes" autour d' un agrégat de sable grisâtre ..

N'ajoutons rien, le cas est classé et passons à des choses plus raisonnables

LÉGUMES au FAO

Dans la majorité des cas les légumes se prêtent volontiers à ce mode de cuisson rapide ... ce qui vous permettra de manger vos fameux "5 légumes et fruits par jour" sans problème .

Mais comme dans toutes les lois il y a des exceptions : les haricots verts et les divers choux fleurs par exemple nous en avons parlé plus haut : un "blanchiment" classique (à l'anglaise ou à la vapeur) donnera de meilleurs résultats ... Alors ne perdez pas temps et vaisselle pour un résultat peu satisfaisant : ça ira aussi vite et ça sera meilleur à la vapeur

Inversement certains légumes sont savoureux . Nous avons parlé des carottes , ajoutez donc à la liste les navets et raves diverses (sauf le rutabaga qui "marche" mais préfère la vapeur) ainsi que scorsonères, salsifis, panais , disons les pratiquement tous les "légumes racines"

Une belle réussite : les patates douces, l'igname, le taro, le manioc , toutes ces racines exotiques qui s'accommodent très bien du FAO , enfermés mouillés dans un sac ou une boîte spéciale micro ondes avec couvercle

Voyons le cas de chaque légume séparément . Vous pourrez ainsi par la suite faire des "salades russes" divines puisque chaque légume gardera son identité !

L'aubergine :

Voilà une rondlette qui aime le FAO . Un "caviar d'aubergine", une "aberginade" de LVC ??

Coupez en deux , faire des fentes longitudinales jusqu'à la peau sans la crever et bourrer les fentes avec ail, éventuellement échalote ou oignons en purée, épices voir une pointe de sucre . Refermez le "coffre du trésor" . Cuisez donc le fruit dans un sac ou une cocotte FAO .

Cuisson?? Comme d'habitude , enfermés mouillée dans un sac ou une boîte spéciale micro ondes avec couvercle . Tâchez de temps en temps jusqu'à ce que le fruit soit mou . C'est fini en quelques minutes .

Deux écoles :

1 / Vous "videz" les "écorces" et récupérez la pulpe pour la "fignoler" , mettre en purée , ajouter (au goût) un peu d'huile d'olives (ou du yaourt 0% pour les "sans gras"). Vérifiez votre assaisonnement au goût . Pensez à la méthode LVC :

2 / Vous hachez la peau avec la pulpe d'un coup de girafe , le reste sans changement . Au final, c'est plus coloré , ... et si rapide et si simple ... et je trouve plus goûteux .Alors : "pourquoi être plus royaliste que le Roi !"

L'artichaut ??

"Super" ! Vous arrachez la queue en la cassant : ça arrache les éventuellement les fibres dans le coeur . Vous le "parez" un peu en arrachant la première couronne de feuille et donnez un petit coup... "d' ébarbage" pour qu'il se présente bien et plouf dans de l'eau acidulée (citron ou vinaigre) pour qu'il ne noircisse pas le temps de vous occuper de son frère .

C'est fait ?? tout le monde dans un sac de plastique noué . Un ou deux petits trous vers le noeud que vous placez dans le FAO vers le haut . Secouez de temps en temps . Tâchez : ils sont justes moelleux ...

Avez-vous essayé tous chauds avec une petite sauce verte LVC bien froide ??? ; S'il en reste ils seront délicieux demain refroidis

Et si vous avez pris la peine de couper le haut des feuilles , à mi-cuisson vous les sortez et avec une petite cuillère vous enlever le foin sans problème : ils sont prêts pour être farcis ou partir "en barigoule" dans une cocotte provençale sans "mascagner" (voir le petit "lessic" d'occitan) la betterave rouge, blanche ou diverses

Là, il s'agit aussi d'un des succès du FAO! Une cuisson hyper rapide sans commune mesure avec la cuisson à l'eau (délavée et saveur minimum) ou au four (délice car "confite" c'est vrai) mais des cuissons qui peuvent durer plusieurs heures parfois et c'est Simplissime :

Si la peau est nette , coupez la queue et les feuilles (elles serviront en salade si elles sont jeunes et tendres) . Lavez bien toutes traces de terre , et comme d'habitude sac, quelques gouttes d'eau e au t FAO . Attention cuisson en quelques minutes . Surveillez dès que ça change de fermeté , sortez-la tout de suite :elle finira de répartir chaleur et cuisson hors du FAO .

Si vous avez opté pour un film étirable 3 couches bien serré autour d'une boule régulière ne percez pas le film, tournez la boule "alla mano" dans l'enceinte régulièrement (en plus vous surveillez la cuisson !) A la fin gardez votre betterave dans son plastique qui va "se coller" autour et assurera quasi du "sous vide" vous permettant d'attendre quelques jours au frigo pour la consommer . Vous pourrez même la stocker au congélateur pour un usage plus tardif dans la saison mais à manger tout de suite après ouverture

Si la peau est laide ou que des "squatters" vous y obligent , épluchez et coupez en morceaux le plus réguliers possibles, rincez et dans un sac bien serré . Dès qu'il gonfle trous d'épingles vers le haut et secouez régulièrement (même si vous avez une plaque tournante) ... et méfiez vous la cuisson est encore plus rapide

les cardons :

Je crois que je vous l'ai déjà dit, je n'aime pas les cardons que je trouve trop amers et âcres . Mais comme beaucoup les apprécient, vous trouverez la fiche pour les blanchir" dans les règles avant la cuisson . Le FAO ne pourra pas vous servir pour les "blanchiments", les bouillons successifs servant à enlever le maximum de "principes actifs" et le FAO "concentrant les dit "principes" : c'est incompatible .

Une fois prêts c'est la sauce et le mijotage qui feront tout ! Donc le FAO ne vous servira à rien les carottes ??

Une merveille (voir en tête de chapitre) et puis essayez la recette des carottes aux raisins de Smyrne : je ne connais pas un "qui n'aime pas les carottes" qui va résister ! (voir fiche)

les 2 céleris-: céleri rave et céleri branche :

-- céleri- rave ça marche comme les autres légumes-racine dans un sac ou un film étirable selon les techniques habituelles Mais épluchez-le avant cuisson car c'est plus délicat après cuisson et il y a des risques d'odeurs terreuses

-- céleri- branche :Inversement évitez le céleri branche qui devient chanvreux et perd parfum et charme . Pour lui cuisson vapeur classique

cerfeuil tubéreux et persil tubéreux ;

Deux excellents légumes racines voir cuisson de leurs amis que vous regretterez de ne pas rencontrer plus souvent sur les étals où ils mériteraient une place de choix eut égard à leur finesse . Ils s'utilisent surtout crus râpés ou en assaisonnements mais on peut les utiliser avec bonheur en tant que légumes et vous les faites cuire comme d'habitude au FAO

Champignons et truffes

Soyez "sports" ! Vous n'allez quand même pas cuisiner "à la va vite " des choses pareilles !

- Soit vous avez couru les bois : prenez le temps de les admirer, de les dorloter, de les mitonner ... surtout si vous avez trouvé le plus beau en tombant, trahi par une branche basse . Il a sauvé son joli chapeau de votre poids écrasant et heureusement vous n'avez pas tombé les autres ..

Et tant pis pour l'entorse au régime : une poêlée de "tête de nègre" juste aillée ou de "rousillous" entourant un lièvre ça vaut bien cela... FOCEKIFO

- Soit vous les avez acheté fort cher chez le marchand et là aussi vous n'allez pas considérer comme une "corvée" de cuisiner ces merveilles . Non mais ! Prenez le temps de les dorloter, de bien les nettoyer avec un pinceau sec car vous ne devez jamais les laver ...

Zut il y a plein d'"habitants" là dedans et vous pensez : :je me suis fait rouler . Mais que non ; elles sont un peu vieilles vos "trémoulades" . Pas de problème la queue est toujours un peu chanvreuse , Ne gardez que les chapeaux que vous rangez sur une plaque métallique (genre tôle à biscuit roulé) la "mousse" vers le haut , le côté bombé posé sur la tôle . Vous mettez à chauffer tout doucement sur des cendres au coin du feu, sur la "plancha" ou sur la chancelière de votre plaque de cuisson réglée au plus bas .

Les "squatters" qui n'aiment pas trop la chaleur vont prendre l' "ascenseur" et monter en surface à une vitesse impressionnante ! Il vous suffit alors de les "ratissier" et vous aurez des champignons murs et goûteux à point

Sachez-le , c'est comme les merles pour les cerises , les "vertiaux" choisissent les meilleurs champignons pour y élire domicile ! Pourquoi se priver quand on a le choix ???

Je sais les "cèpes-bouchon" ont la côte (et le prix !) mais pour moi je reconnais que si ils sont fermes et "présentent" mieux, j'aime bien les vieux, mous et noirâtres : ils sont comme moi, ils sont certes "moches" mais ils sont si bons ...

N'oublions pas les morilles :introuvables ... sauf sur mes vieux livres de cuisine où 750 grs de belles morilles pour les farcir valaient à Paris 1 fr 75 !... Je ne vous direz pas en quelle année était écrit mon "bréviaire" .

Vous ne trouverez sûrement que des séchées et rien qu'en garniture ce sera déjà une folie . Rincez vivement pour enlever les poussières . Enfoncez-les dans du bon lait dans un bocal et quelques secondes au FAO, secouez et laissez finir de gonfler . Utilisez comme des fraîches

Pour les champignons de couche ?? Pourquoi les cuire au FAO ?? Quelques minutes à feu vif dans un bon beurre (ou une bonne graisse d'oie selon vos goûts) et ils seront parfaits . Interdits de corps gras ?? testez les gros passés d'un coup de pinceau d'une fine couche d'huile d'olives et grillés sur la braise à côté de la grillade . Sachez que vous pouvez les "sécher" en 3 / 4 passages au FAO, en tranches fines entre des feuilles de papier chiffon . Le parfum de ces champignons séchés est renforcé ... et en bocaux bien clos (ou enfermés sous vide ils ne "bougent" pas) , vous les avez toujours sous la main

.Lors de l'utilisation écrasez les un peu dans les doigts et mettez-les directement dans votre sauce (ou dans les oeufs de l'omelette battus à l'avance). Ainsi ils gonfleront dans le jus et leur parfum dans votre préparation "explosera"

Les "pradelets" sauvages devenus rarissimes sont certes incomparables et ils aiment bien être séchés eux aussi ... mais ils sont si fins qu'il vaut mieux leur éviter le FAO.

LA truffe ??

Oubliez le FAO ... et vu son prix peut-être que vous devriez même oublier le truffe . Tenez je vais vous confier une anecdote .

Lorsque ma grand'mère était jeune, elle me racontait que les voisines, pour lui faire "bon accueil" lui avaient apporté des paniers de truffes . Elle remercia poliment mais en se demandant pourquoi on lui avait apporté des choses noires, bizarres et qui sentaient bon certes . Les "choses" étaient bien "tordues" , noires et "toutes pourries" ... Elle les jeta discrètement dans le fumier du jardin sous une bonne couche de vieilles feuilles .

Elle me raconta cela en "faisant" des foies gras , 50 ans plus tard ... et elle n'était guère fière la pauvre !!! Je vous avoue que j'ai rit pour la consoler mais je crois bien que je riais "jaune" comme on dit !

Chicorée et endives

Les chicorées (toutes les variétés scarole, barbe de capucin etc ... et autres cousines du pissenlit , y compris les italiennes rouges et autres "modèles mode") peuvent toutes être cuisinées après un passage au FAO qui les fait "tomber" en quelques secondes tout en préservant leurs "personnalités". Mais , si vous n'aimez pas leur amertume optez plutôt pour une technique plus classique de blanchiment soit à l'eau vinaigrée ou soit dans un "fond blanc" (une cuillère de farine délayée dans le bouillon de cuisson)

Vous avouerais-je ma préférence ??? toute bêtement crues et en salade en mélange avec d'autres légumes et des fleurs (capucines piquantes, tendres pâquerettes et somptueuses hémérocalles en été ou fleurs de yucca en automne (regardez les fiches)

Pour les endives regardez le mot plus bas

Les citrouilles

2 méthodes

- Votre citrouille est la dernière du jardin et elle est restée "pitchoune" profitez-en ! Pas de vaisselle en vue : elle va cuire dans sa peau et vous pourrez la baptiser "citrouille de Cendrillon" (voir fiche)

Vous en avez qu'un morceau ? Récupérez les graines , rincez séchez et grillez-les roulées dans les épices de votre choix cela vous fera de délicieux "niamaniama pour l'apéro"

- Coupez en morceaux, quelques gouttes d'eau au fond de la cocotte FAO et quelques minutes de cuisson . Un coup de girafe et vous avez la base de mille recettes de crèmes, de confits, de desserts, de légumes, de potage, de tartes , et autres fantaisies avec un produit qui a gardé le maximum de son parfum

Les choux :

En général aiment assez le FAO du moins avec quelques astuces . Parfois vous irez aussi vite et aussi bien avec une cocotte-minute par exemple pour les choux cabus ou frisé que vous souhaitez garder entier .

Dans ce cas (pour les deux cuissons) enlevez le trognon en conservant sa forme à votre choux.

Pour une cuisson "classique" posez-le vers le bas (côté trognon dans la panier de la cocotte minute)

ou à l'inverse le côté trognon en haut dans une jatte pour le FAO sous un film plastique ou un couvercle avec un demi verre d'eau comme d'habitude

Vous garderez ainsi le légume entier pour une présentation "à la polonaise" . et NB à la place du trognon mettez donc plein de gousses d'ail (si vous l'aimez)

"Pour pouvoir farcir le choux (ou les feuilles) vous pouvez attendrir des feuilles bien mouillées dans un sac plastique ou une boîte FAO . Technique qui marchera aussi pour les feuilles des divers choux de Chine ainsi que pour les légumes , les choux permanents, les "frisés" , les feuilles des brocolis tendres . Le résultat est plus fin qu'à l'eau bouillante et les feuilles "se tiennent" quand même

Mais je vous déconseille le FAO pour la cuisson des brocolis eux mêmes , des choux fleur et autres divers "romanesco" pour qui une cuisson à la vapeur rapide sera bien plus aisée avec un meilleur résultat

Quant au chou-rave vert classez-le avec les légumes racines", travaillez le donc sans problème comme tels et vous aurez des très bons résultats (si toutefois vous n'êtes pas tombé sur un produit stocké trop longtemps car devient très vite chanvreux alors) ... mais il ne vaudrait rien non plus en cuisson classique !

Cas particulier : de la choucroute : interdiction de la classique vous le savez pour les "sans sel" mais si vous êtes vraiment en urgence pour faire une "choucroute sans sel LVC", vous pourrez vous en servir pour accélérer le processus d'acidification : voir la fiche

le concombre

S'utilise surtout cru mais il y a cent ans on le cuisinait comme les courgettes mais j'avoue que personnellement j'en préfère le "craquant cru". Après avoir enlevé au milieu, le "nid de graines" qui va d'un bout à l'autre du fruit on peut le couper en morceaux et l'ajouter à des pommes de terre sautées à mi-cuisson car ça cuit très vite .

De même sachez que les petits concombres épointés et légèrement attendris au FAO , panées ou plongés dans la pâte à frire donne des "niamaniamas" à apéritifs très sympathiques

Cela vous permettra d'utiliser les trop gros cornichons glissés subrepticement par la marchande du marché au milieu des jolies petites émeraudes que vous deviez transformer en "cornichons LVC" (voir fiche)

Les courges

ça marche pour toutes et essayez par exemple une courge-spaghetti simplement fendue en deux et pliée dans un film --> cuisez au FAO.

Attention quand vous finissez d'ouvrir à la vapeur qui s'échappe et risque de vous brûler !! Versez la sauce dans vos 2 moitiés ... et servez : même pas de vaisselle !!

Les courgettes

Choisissez des petites , toujours cuisson en cocotte FAO . Attention "ça cuit de peur" .

Laissez refroidir et servez très frais avec une petite sauce fraîche (vinaigrette, sauce verte,sauce mousseline etc ...) LVC ou osez le contraste avec une sauce piquante chaude (Voyez plus bas "les poivrons ")... c'est pas mal non plus

Les crosnes :

Je sais , la première fois que vous avez vu ces espèces de grosses chenilles blanches vous avez eut un vrai recul mais comme "ça" ne bougeait vraiment pas vous avez observé avec suspicion la première acheteuse .

Et comme elle avait l'air ravie malgré le prix astronomique de la "chose" vous vous êtes enhardié quoiqu'inquiète

Les explications du marchand vous ont convaincu et vous voilà à la tête d'une poignée de "stachys" (leur vrai nom, mais l'importateur du Japon , Mr Pailleux en fin XIX ème siècle lui préféra le nom de son village : Crosnes ...plus facile à mémoriser vous en conviendrez !!) .

Mais comment "épluchez ça"! S'il sont frais (et ils ne sont bons que comme ça, quasi sortant juste de terre) , il suffit de les brasser avec des gants (pour garder vos mains douces et blanches) , avec quelques grains de gros sel et un millimètre d'eau , au fond d'une cuvette . Rincez et re- rincez(à cause du sable dans lequel elles poussent et qui risquerait de rester dans les replis). C'est prêt Passez quelques secondes vos perles dans la cocotte FAO avec un bon beurre frais et quelques gouttes de bouillon LVC corsé . Secouez le tout et goûtez ... Personnellement je les préfèrent un peu "craquants" sous la dent mais Doudou les adore fondants sur la langue ...A vous de choisir

Les endives :

Passez les donc après rinçage très rapide (l'eau dedans les rend amères), entières dans votre cocotte FAO, posées sur une grille. Pensez à creuser un peu le "trognon" avec un couteau pointu car il peut être amer en fin de saison .

Si vous ne le craignez pas , dans ce cas enfoncez une gousse d'ail épluchée à la place (comme pour les choux tout à l'heure!):

le bourgeon (et oui l'endive est un bourgeon !!) ne se déformera pas .

A vous la suite des préparations bien connues en four traditionnels des endives au jambon aux tartes aux endives et fromage vieux !

les épinards :

Comme toutes les "verdures" , ça marche très bien . Bien trier et laver les feuilles et les empiler bien mouillées (pas trop serré quand même!) dans une grande jatte sous du film étirable ou un couvercle silicone . Quelques minutes au FAO . ça fond à vue d'oeil . "Touillez"une fois ou deux pour que toutes les feuilles cuisent correctement . Essorer à fond et à vous d'imaginer les usages de ces bonnes feuilles .

un truc : alternez quelques feuilles d'oseille au milieu : cela relèvera les épinards assez fades

Les fèves :

les petites fraîches (juste "dépuçelées" comme on dit ici) que vous n'auriez pas fini de déguster "nature" avec un peu de beurre frais, de la crème à la ciboulette ... ou un beurre de crevette ?? Quelques secondes au FAO selon la méthode habituelle ??

Elles seront un chef d'oeuvre mais pour les cuire ??? Quelques secondes à quelques minutes au FAO avec les mêmes techniques que d'habitude

Essayez les pour accompagner une terrine de foie gras ou avec des huîtres et des fines chipolatas à la mode de Bordeaux ... Vous regretterez de ne pas en avoir d'avantage !

Pour les sèches ??? pas fameux la FAO pour la cuisson !! Mais pour "activer" le trempage ça marche : en augmentant la température de l'eau de trempage (toujours froide au départ pour les légumes secs) progressivement c'est un plus . En fait vous allez réchauffez au FAO l'eau de trempage (eau + un peu de bicarbonate de soude) que jusqu'à ce que vous puissiez tremper votre poignet dans l'eau sans sentir que ça vous brûle . Mettez les de côté et cuisinez-les de préférence au moins six heures plus tard . Les légumes trop vieux aiment assez cette méthode peu orthodoxe mais qui s'avère fort efficace

Les haricots secs , pois chiches et autres pois secs :

voir au dessus la méthode "fèves sèches" vous faites pareil ... et vous aurez de bons résultats mais rappelez vous que les légumes secs sont des légumes de "temps de misère", de saison froide et que donc on avait le temps de mijoter au coin du "foc" en ce temps là Ils ne seront donc jamais meilleurs qu'avec "dame Patience" ...

Les haricots verts :

Le FAO ne leur vaut rien ... sauf peut-être pour la "nouvelle cuisine " où l'on aime les légumes à peine "blanchis" .

Testez quand même les "pois mange-tout" lorsqu'ils sont hyper frais , juste cueillis ils restent "craquants" et sympathiques . Cuisson trop longue ?? n'essayez pas de tricoter des chaussettes: c'est trop raide!! .. peut être plutôt un nouveau paillason ?? J'ai horreur de jeter quoique ce soit mais là, je vous le dis directement au compost ... plutôt que la poubelle au moins vous n'aurez pas tout perdu

Les laitues :

comme toutes les salades s'accommodent fort bien d'une cuisson au FAO mais si vous êtes tenté par des "lasagnes" de verdure (on remplace les pâtes de lasagne par des feuilles de verdure) le FAO sera un allié de choix pour les végétariens ou les "sans sucre" .

Et puis essayez donc les "cigares de feuilles de romaines farcies" : les feuilles "attendries" au FAO ne se coupent plus et peuvent se rouler aisément

Les lentilles ???

Vous n'y gagnerez rien ... ou presque , classiques dans une bonne vieille cocotte en fonte, au coin du feu... elles seront bien meilleures ... surtout si vous avez droit aux lardons et au vrai "cambajou"... mais si possible au coin de la cheminée . Posez vos lardons sur le couvercle, laissez-les commencer de fondre à la chaleur des flammes : la fumée va vous les sublimer .et glissez le tout dans les lentilles qui s'en enrichiront . ET Vous pouvez enlever le gras retenu par le rebord de fonte de la cocotte pour les "sans gras" .

Vous n'avez pas de feu de bois ?? Faites pareil dans votre four classique . Dès lors que vous aurez tout remis dans la cocotte , Lavez soigneusement le couvercle, posez-le et baissez la température ...

Et laissez glouglouter ..

Je n'ai pas oublié le FAO .. mais oubliez le car il ne vous apportera rien sauf pour réchauffer car vous savez bien que tous les légumes secs sont meilleurs réchauffés

les oignons

Découvrez le plaisir d'éplucher juste la pelure de l'oignon, de les couper en deux et de les ranger dans un plat . Couvrez de film et -->FAO . Quelques minutes et sortez les . Vous ne pleurez absolument pas pour les vider, les farcir et les envoyer finir leur voyage dans votre four préchauffé . Dorés à souhait ils sont devenus un excellent légume !

En gros morceaux ?? une goutte d'eau dans la cocotte à four à ondes . Confiez alors à votre "girafe" le soin de les réduire en une délicieuse purée Soubise , sucrée et qui assurément ne vous fera plus pleurer que de bonheur !

Les "sans gras" apprécieront de pouvoir faire "fondre" oignons hachés ou en rondelles sans gras dans la cocotte FAO de LVC avant de s'en servir pour toutes recettes

l'oseille ???

Pas de problème : vous revenez du jardin avec une poignée d'oseille ??? Triez soigneusement

(attention a ces minuscules chenilles et "bébé-escargots") . Rincez et dans une jatte --> cuisson au FAO comme les épinards (voir au-dessus) .

Essorez et vous avez là de quoi vous régaler d'une classique alose ou d'un saumon à l'oseille , d'oeufs brouillés à l'oseille ... et pourquoi pas de ces "codenas roladas a la sanadèla" (couennes roulées à l'oseille) le régal de mon cher Doudou-hibou ???

Rappel : vous pouvez vous servir d'oseille sauvage (la "vineta", (dites bineto) encore une des ses mauvaises herbes que le jardinier "piste" sur les terres acides) ou d'oxalis (voir les herbes sauvage). Mais cueillez la au printemps car ensuite elle devient et trop acide et trop filandreux les patates , pas les pommes de terre (PDF) , les "patates douces" (la Vielle Chouette met souvent PD) .

A chair blanche, jaune , rose ,voir violette elles sont plus douces que nos PDT (pommes de terre) Elles ont un peu moins d'hydrates de carbone mais de l'inuline pour les "sans sucre" ..

Les PD fréquentent beaucoup les plats "sucrés-salés" et sont de bons soutiens de la cuisine exotique .

Cuisson FAO ?? comme d'habitude : on obtient une purée sèche spontanée .Vous ferez une purée "salée" comme pour les PDT à la fourchette : c'est préférable aux mixers qui feraient de la "colle à papier"

De même la purée peut-être incorporée à vos desserts en particulier (crèmes, confits, tartes , verrines etc ...) . Rappelez moi pour la recette du confit d'abricots et de patates douces c'est la saison mais je n'ai pas eut le temps de vous taper la fiche

les petits pois frais et les pois "mange-tout" , "pois cornes" etc

Oubliez le FAO . Ils sont si vite cuits , gardez leur donc leur vrai parfum avec quelque peu de vapeur avant de les assaisonner

A la rigueur les petits "pois cornes" du jardin pour les servir encore "croquants" mais tièdes pour un apéritif original avec un "dip" ou une fromagée berrichonne LVC

Le poireau

lui non plus n'est pas terrible au FAO . Optez plutôt pour la cuisson classique, gardez le jus et vous aurez du bouillon pour mouillez votre prochaine sauce ou comme base d'une soupe .

Une exception : une embeurrée de poireaux dans la cocotte FAO .: une peu d'eau bouillante et du bon beurre qui fond dedans . Touillez dans le mélange les fûts bien épluchés de leur première feuille (les blancs et un peu de vert) ou des poireaux en cubes de 1,5 à 2 cms . Secouez régulièrement pendant la cuisson : vous avez une base pour une flamiche nordique ou une flamkuch alsacienne . Essayez aussi pour le fond d'un plat creux (en guise d'oignons nouveaux) sur lequel vous poserez des filets de poissons arrosés de vin blanc . Là votre FAO vous surprendra

Le potimarron

Vous choisirez la taille . Une grosse selon le nombre de convives mais vous pouvez aussi faire des individuels avec des tout petits . Hyper facile

Enlevez un généreux couvercle pour pouvoir le vider de ses graines (voir les courges) et là deux versions

- "salée", des couches alternées de fines tranches de pain (sans sel pour les sans sel bien entendu) et d'un fromage de votre choix en assaisonnant entre les couches . Refermez et coiffez du couvercle dans un plat creux . Le tout est bien enveloppé de plastique . Cuisson jusqu'à ce que vous sentiez qu'il devient moins dur . Sortez le, laissez le reposer quelques instants

Toujours pareil Attention à la vapeur au moment du service lorsque vous ouvrez le plastique mais aussi lorsque vous soulevez le couvercle . Mettez sur la table un pot de crème fleurette dont chaque convive usera à son goût . Posez vos "petites choses" dans les assiettes et chacun "touille" en mélangeant farce et pulpe ...

Déposez délicatement des cuillerées sur le bout de la langue ... c'est brûlant mais si bon !!!

"

- "sucrée" même technique mais avec de la brioche ou des gâteaux secs , du sucre repaya (ou de la mélasse encore meilleure) ou du miel et de petits "nuages" d'épices chaudes de votre choix (cannelle, gingembre râpé, noix de muscade , macis ou même girofle etc ..) . Ajoutez donc quelques cubes de fruits secs (abricots , poires , même pruneaux) ou même des fruits confits . Même cuisson Au moment du service la aussi pensez au pot de crème fleurette

A servir "en soupe" : pour une fois pas de problème avec les "j'aime-pas-la-soupe" !!mais aussi en "dessert-surprise" !

- Froid ?? Oui , mais pensez à faire la “touillette” à l’intérieur de façon bien homogène avant de mettre au frais. Marche aussi pour la version "sucrée"

- Enfin essayez avec des petits fruits , la cuisson “à vide” (sans les graines quand même!) et vous servez bien chaud au dessert avec une ou deux boules de glace LVC vanille et épices glissées à l’intérieur au dernier moment... Je ne vous en dis pas plus

Le potiron voir la citrouille ou le potimarron au dessus

Le pâtisson

Cela marche aussi de la même façon . Mais préparez une farce légumes en julienne, fromage (ou poissons ou les deux) et oeufs entiers + assaisonnements corsés (la pâtisson est fade). Farcissez à ras bord du couvercle que vous aurez découpé pas trop grand (juste pour sortir les graines) et surtout vous avez gardé la queue (pour pouvoir tout à l'heure enlever le couvercle “Pardines”)

Cuisson à couvert au FAO jusqu'à ce que vous sentiez un commencement de "mou" lorsque vous appuyez sur la "croûte"

S'il est gros découpez sur la table comme un melon ! Ayez soin de mettre dessous un linge plié (ou une bonne couche de papier chiffon) pour que l'excédent de jus ne “file” pas partout car le pâtisson est très aqueux

Pour les pommes de terre

(que vous verrez souvent appelées PDT (chez la “vielle chouette”= LVC) il faut bien préciser l'usage futur pour avoir la meilleure cuisson possible .

* Avec la peau pour des pommes vapeur délicieuses : lavez soigneusement . Pour les plus grosses, faites des petits trous en les traversant avec une grosse aiguille ou avec une brochette (ça permet à la vapeur de mieux “circuler”) un peu d'eau et un tour au FAO.

C'est “impec” comme dit mon petit voisin...

Servies chaudes coupées en deux avec un rien de crème à la ciboulette ... c'est presque aussi bien que cuites au four ... et bien meilleures qu'à l'eau ou à la vapeur car tout le goût de la pulpe c'est concentré .

* Pour une purée rapide épluchez-les coupez-les en petits cubes et “sac à FAO de LVC “avec un rien d'eau de rinçage . Le temps de mettre le couvert vous pouvez passer vos PDT au presse-purée ... Et sinon , écrasez plutôt à la fourchette ou au pilon de bois de Mamie : vous aurez une “écrasée” de pomme de terre de nos “grands chefs” pourvus que vous leur ajoutiez un rien de beurre, de crème ou une bonne huile parfumée (noix, olives, sésame..) ... et ce sera autre chose qu'une purée “Mou.....” sans plus de peine ni de vaisselle !

* Il vous en reste des tièdes après le repas ?? Épluchez-les vite , coupez en grosses lamelles et mélangez bien de l'huile de votre choix , d'olive (pour une touche méditerranéenne), de noix (pour son parfum rustique) ou de sésame grillé (pour une touche exotique) . Le corps gras va pénétrer un peu la PDT, la parfumer et empêcher les tranches de se coller l'une à l'autre. Pour les “sans gras” ? vous pouvez mettre du yaourt 0 % . Ajoutez ce soir ou demain votre sauce de salade , quelques garnitures de votre choix , quelques légumes et voilà un dîner vite fait

. * Froides le lendemain et cuites "en robe des champs "?? Éplucher les . Facile non ?? en salade directement ...

NB Voir plus haut vous pouvez les “réchauffer” au FAO et les utiliser comme des fraîchement cuites, faire des "dollars" bien dorés , de la gouère etc...

les poivrons :

Faire des “petits farcis” en urgence ?? Ca va vous aider sérieusement ! Mettez votre four classique à chauffer pendant que vous coupez les couvercles, vous les videz et remplacez graines et cloisons par une farce (voyez les différentes farces possibles) Vous pourrez “coincer” entre eux quelques courgettes (morceaux avec la peau et farcis dans le milieu à la place des graines mais pensez à leur laisser “un fond” !) .

Une fine pellicule de céréales fines au fond du plat où vous les rangez bien serrés, “filmez” et hop au FAO . Quand le fruit devient mou et la farce ferme, découvrez le film et glissez votre plat dans le four chaud “normal” qui les attend pour les “enjoliver” ...

En plus ça va s' "évaporer" et concentrer l'excédent du jus rendu par les fruits ... Attention qu'il y ait quand même encore du jus !

Vous pouvez toujours remettre les "couverts ... ou un rien de chapelure ... comme disent les "jeunes" pour le "fun" ! ...

Embêtant à éplucher les poivrons pour une poivronnade urgente ??? Pas de problème . Ouvrez les en deux, enlever queues , cloisons et pépins et enfermez les (sans eau pour une fois) dans le sac à FAO . Quand ils sont mous posez les sur une plaque et d'un coup de rouleau à pâtisserie vous allez en ressortir toute la pulpe ! Assaisonnez c'est prêt !

Salsifis et scorsonères :

Difficiles à trouver ces délicieux légumes régimes passés de mode car difficiles et surtout longs à préparer

il est vrai . Mettez des gants ***pour les éplucher car sinon vous aurez des mains toutes noires pour plusieurs jours et enlevez soigneusement toutes les parties fibreuses . S'ils sont cultivés dans des terres douces et sableuses ils seront longs et bien tendres . Vous oublierez vite la contrainte de la préparation tant c'est délicieux . Mais pas de FAO, à cuire dans un "blanc" (mélange eau + lait+farine) comme nos grands mères !! Bref oubliez votre cher FAO : pour ça il ne vous sera d' aucun secours !

Et et à vous gratins, beignets , tourte quercynoise au poulet et aux salsifis .

NB (du verjus ou de la térébenthine vous débarrasseront des taches) .

les tomates ou "pommes d'amour" du midi

Vous vous rappelez qu'il ne faut jamais couper les tomates à l'avance car elles ont une fâcheuse tendance à s' "oxyder" très vite et ça ne supporte pas d'attendre .

Le FAO ??? à éviter . sauf pour les utiliser en coulis ou sauces diverses comme par exemple pour un reste de table non assaisonné . Passez donc votre "reste "au FAO quelques instants , mixez et vous aurez un coulis impeccable le lendemain !

Verts de blette, épinards , feuilles et salades

(y compris les endives) , les "herbes" en général "tombent" en quelques secondes parfois et peuvent être immédiatement utilisées .

Cuisson sans aucun corps gras mais tout en gardant le goût de l'ingrédient : quasi idéal pour les "sans gras" ! Il ne vous reste plus qu'à les "essorer" , à les assaisonner et à table !

Les pâtes alimentaires, le riz

A mon avis ne valent pas le coup .vous aurez plus vite (et mieux) fait avec les techniques classiques .. sauf :

pour le couscous ou des céréales fines (boulgour , polenta ou quinoa par exemple) ?

Dans une passoire fine arrosez d'eau bouillante dans laquelle vous délayez du beurre ou de l'huile . Mettez au FAO la céréale égouttée , 2/3 minutes et vous "boulèguez" le tout à la fourchette pour bien séparer les grains . Recommencez l'opération si nécessaire (liquide bouillant, ou bouillon,ou jus de fruits , ou vin etc, puis cuisson et égrainage)...à cause de la quantité par exemple .

ATTENTION selon les céréales ça va parfois très vite

Préparez les au moment de servir car sinon vous risquez d'avoir de la colle à papier peint ... et avec le gras c'est irrécupérable !

Inversement vous pourrez réchauffer au FAO sans aucun problème toutes les céréales, le riz, les pâtes merveilleusement bien en particulier un reste de couscous, avec juste une goutte d'eau sous une grille dessous .

LES POISSONS au FAO

Les poissons : un aliment qui se prête particulièrement bien à une cuisson FAO . C'est propre, rapide, sans odeurs dans toute la maison et ils gardent surtout bien leur goût propre . Bref, sauf exceptions, je crois bien que le FAO est fait pour faire aimer le poisson à ceux que sa préparation rebute

ATTENTION cuisson hyper rapide

et rappelez-vous que si vous cuisez trop un poisson vous aurez le choix entre du coton et de la

charpie sans aucun goût ! Essayez les en papillotes. Un exemple ? Choisissez un beau dos de saumon ou de cabillaud, posez-le dans une papillote ****souple avec sel, poivre, un morceau de beurre ou filet d'huile d'olive et assaisonnez à votre goût (une pincée de gingembre et quelques tiges de citronnelle, ou fenouil ou aneth et une sommité d'anis étoilé, voir une rondelle de citron ou de clémentine).

**** PAS DE PAPILOTES EN ALU bien entendu : le métal empêche la circulation des ondes et de plus

vous risquez d'abîmer de façon irréversible votre FAO

Faites cuire à mi-puissance par 3/4 minutes en une ou 2 fois, laissez reposer quelques secondes, Testez la résistance au doigt (ou vérifiez avec une brochette de bambou la cuisson). Passez à table c'est prêt!

Néanmoins, sauf en terrines où le FAO est on ne peut plus efficace, pour certains poissons vous préférez des solutions plus classiques, au moins pour certaines recettes

Exemple ?? le merlan, la morue ou la sardine (voir plus bas)

Une chose "épatante" au FAO : le "fumet de poisson". Récupérez les parures (arrêtes, tête, queues, etc) de votre poisson et dans du bouillon. Vous faites cuire longtemps pour une fois. C'est cuit quand les arrêtes "fondent". Pillez le tout au "blinder", au mixer... ou dans le mortier si vous êtes perfectionniste!. Filtrez au tamis fin : c'est le "fumet". Vous pouvez le stériliser ou le congeler en "petites portions" pour des usages ultérieures (base de sauces, soupes etc..)

l'anguille :

Essayez là "au bleu" : enroulez là sur elle-même, coincez-là dans un plat, du bouillon épicié bouillant, un couvercle silicone et quelques minutes de FAO. Testez avec une aiguille ou une brochette de bambou et laissez la cuisson se finir tranquille comme d'habitude. Dès qu'elle est froide égouttez. Faites réduire le jus, ajoutez un peu de gélatine et "laquez" votre poisson : il devient bleuté... et si vous le servez avec une aïoli, une "béarnaise" ou une "rouille" c'est aussi goûteux que joli!

Vous pouvez finir au FAO la cuisson d'une matelote ou l'y réchauffer.

Une terrine de poisson (à base d'anguille + moules et coquillages) y cuira rapidement et correctement.

Vous pouvez utiliser des "dessertes" de table au FAO en levant les filets et l'accompagner d'une sauce piquante relevée et d'un riz blanc... et ce sera un autre plat

le congre :

une chaire délicieuse mais bourrée d'arrêtes de toutes les tailles ! Prenez la partie centrale mais évitez la queue

Dans du bouillon corsé à hauteur vous pouvez le faire cuire (pour une fois !!) longtemps pour qu'il se défasse assez pour récupérer les chairs en enlevant les arrêtes : vous aurez la base d'une délicieuse soupe de congre. Quelques PDT qui cuiront (au FAO + dans le bouillon) et voilà un délicieux dîner!

le bar ou loup de Méditerranée :

Ne parlons pas des choses élevées en batterie, certes bon marché mais trop chères pour ce que vaut leur chaire insipide. Je ne vous parlerais que de "bar de ligne", de loup sauvage. On ne saurait comparer les loups de zoo aux loups sauvages du Canada ou du Grand Nord!

Cette merveille sauvage, donc mérite une cuisson au four classique où la sauce sera juste assez courte à la fin pour lui servir de "faire-valoir". A la limite une papillote pour maintenir dans son ventre un bouquet d'aneth ou de fenouil selon vos goûts, le tout sur une braise douce : il ne faut pas le brusquer le loup

Vous ne pouvez pas faire autrement ? FAO ? Un fond de rondelles fines d'oignons, une branche ou 2 d'aneth, de fenouil, ou d'estragon + du persil; Semez du "piquant LVC" et arrosez délicatement d'un petit verre de vin blanc sec de qualité.

Deux trois minutes et vérifiez la cuisson. Il ne faut pas qu'il soit mou mais il faut qu'il soit cuit. C'est la mode du poisson "rose à l'arrête", j'ai personnellement horreur de ce côté gluant... mais chacun

ses goûts servez brûlant avec rondelles de citron et une petite sauce moutarde ou une mousseline aux herbes . Le tout ??? avec des PDT en robe des champs ou un riz safrané bien coloré et parfumé.

La barbue,

A cuisiner comme le turbot (voir plus bas) et autre poisson plats au court bouillon et on peut se servir du FAO en urgence . Garniture classique PDT, riz et pour changer essayez les gnocchis et une sauce à la normande , champignons et crème

le barbeau ou barbillon et la Brême (la meilleure) .

Vous en avez trouvé un de ces vieux poissons de nos rivières !! Il y a bien longtemps que le dernier pêcheur professionnel dans la Garonne ne vient plus ici au marché . Vous avez de la chance ... ou vous êtes sans aucun doute un grand pêcheur devant l'Éternel .! Aussi je ne vais vous dire les choses qu'avec des souvenirs ...

Même technique que le brochet (plus fin c'est vrai) mais très bon quand même . Vous pourrez le cuire au court-bouillon au FAO mais vous serez plus content d'un barbeau grillé . Sauces habituelles LVC

Le brochet

Il n'y a pas que les fameuses quenelles lyonnaises car il est aussi fort bon dans un court-bouillon corsé et s'accommodera tant d'une sauce persillée chaude que d'une Nantua .

Froid ? une bonne mayonnaise ou une petite sauce verte aux herbes

Mais de grâce faites attention aux arrêtes dont il est farci pour les petits enfants ! A par cela une chair fine et subtile . Testez-le avec un simple beurre-blanc nantais (hyper facile à faire au FAO) Il passe bien au grill ...mais ne perd pas ses arrêtes mais dans ce cas , essayez-le , s'il est gros (il y a moins d'arrêtes) en "côtelettes", plus fines cuites au beurre après avoir été pannées .

Bien sûr toutes les recettes classiques (à la mère Poulard, à la Chambord etc...)

marchent très bien

Vous avez des restes .?? Tant mieux une petite "saladette" avec les filets levés soigneusement, désarrêtés et coupés "en sifflet" ...

Et pourquoi pas quelques quenelles savoureuses avec les "restes" bien désarrêtés : elles pourront se cuire sans risque dans un peu de bouillon au FAO et ensuite toutes les bonnes sauce usuelles LVC (sauce aux crevettes, normande aux moules, hollandaise chaude etc ..)

le cabillaud :

La morue fraîche un délicieux poisson de mers froides qu'il vous faut déguster au plus vite car il est fort question d'en empêcher la pêche !

C'est facile toutes les recettes possibles et imaginables , des plus simples (court-bouillon ou même FAO) mais il est meilleur frais que congelé .

En ajoutant du beurre fondu au et ses garnitures de laitances de carpes, salpicons , petits vol-au-vent de truffes ... etc vous régalez votre tablée d'un somptueux "cabillaud royal" . C'est ainsi qu'il su s'inviter sur les plus belles tables sous des noms peu modestes mais il est si bon qu'il mérite tous les égards .

Et comme il a la bonne idée de savoir se prêter aux recettes les plus simples c'est presque le poisson de rêve ... ce qu'avaient admirablement compris basques et terre-neuvas ...

La carpe

Une mauvaise réputation très usurpée : seules les carpes issues d'étangs stagnants ont le goût de vase . Mais il y a des solutions "biétase" ***!!! "biétase"??? *** (quelque chose comme "que Diable")!

Si vous avez la chance de la trouver vivante à l'étal, faites lui avaler un petit verre à liqueur de vinaigre ce qu'elle fera volontiers . En enlevant avec un chiffon rugueux le limon qui la recouvre vous enlèverez sa "transpiration" ... et l'odeur de vase avec ! Faites tremper la bête vidée dans de l'eau fortement vinaigrée que vous changerez 3 /4 fois .

Bien sûr avec une bête déjà morte contentez vous de la deuxième partie ! Optez si possible pour une "carpe -cuir", les meilleures et les plus faciles à préparer puisqu'elles n'ont que quelques écailles

et , qui plus est, plus faciles à détacher

Comme elles vivent très vieilles vous pourrez trouver d'énormes carpes pour vos réunions de famille ou .. de copains . On parle de carpes de plusieurs siècles !! mais oui et ceci est vérifiable sur les fameuses "carpes koi" japonaises , objet de somptueuses collections seules possibles à des milliardaires vu leur prix ! .

Vous pouvez toujours nettoyer à l'alcool une écaille de votre carpe et vous regardez par transparence ... Compter les cercles autour du point centrale de l'écaille : c'est comme les arbres : chaque marque concentrique = un an !

Essayez la soigneusement avant de la farcir - si possible en l'ouvrant pas le dos - et en enlevant "la colonne vertébrale" car les petites arrêtes "viendront" avec les grosses . Faites une farce de haut goût . Recousez et laissez la quelques heures , pliée dans un linge au frais pour que sa chair absorbe les odeurs de vos bonnes herbes

Plat traditionnel de cuisine juive à Pessah (notre Pâques) la carpe farcie a mille variantes mais elle est toujours un plat festif et elle le mérite . Mais ne vous laissez pas tenter par le FAO : les résultats ne sont pas parfaits .

Sauf d'avoir cuisiné la veille et de la manger froide le lendemain avec une "aïoli" ou autre sauce de haut goût

Inversement essayer la "carpe farcie à la Simone "de ma maman c'est un chef d'oeuvre mais là aussi optez pour un four classique .

Mais , si un pêcheur de votre entourage vous apporte une carpe trop grosse pour la manger , faites-en des darnes que vous congèlerez "sous -vide" .

Pus tard vous les décongèlerez dans de l'eau vinaigrée pour pouvoir alors les faire cuire grillées ... ou même au FAO, enfouies toutes congelées (mais rincées à l'eau bouillante citronnée avant) dans une purée de légumes en cas d'urgence !

Le carrelet :

Poisson plat , aime bien le grill et le four classique mais enveloppé de feuilles de choux ou d'oseille il s'accommode du FAO sans problème !

Si vous pouvez , levez les filets e farcissez les d'une farce fine . Un rien de bon bouillon ou de fumet de poisson et votre FAO fera des merveilles en urgence !

Sinon , comme la limande ou la sole "LE" prestigieux plat , meunière à la poêle ... mais c'est vrai c'est plus salissant et odorant ... En plus farce impossible à la poêle ... mais ça marche au four La "daurade"

Se confond sur nos étals avec la "dorade" de moindre réputation gustative certes mais qui a eut la bonne idée de s'adapter à l'aquaculture !

De vrais daurade ??? Je ne suis pas sûre qu'on en trouve encore ! Et pourtant quel dommage car grillée et servie avec un beurre maître- d'hôtel ou une "mousseline" c'était une merveille .

Les dorades d'élevage s'accommodent du FAO mais "chargez" beaucoup votre "fumet de poisson" de base , coupé de bouillon LVC aux herbes et des épices de haut goût vous permettront d'obtenir une cuisinée honnête dont vous risqueriez d'être vous-même "épatée" par l'heureux résultat les éperlans, goujons, joles et autres "petites fritures" :

Réservés de nos jours aux seuls heureux pêcheurs et leurs amis . Vous en trouverez des "surgelés" mais Attention , ce n'est pas marqué mais ils sont salés pour une meilleure conservation ??? Donc décongelez dans du lait au moins une heure puis essorez dans un linge avant de les fariner . Une seule issue la bassine à friture brûlante !

Congelés déjà cuits, inversement vous pourrez en réchauffer au FAO en quelques secondes pour un apéro impromptu avec un "genre de "dip" à la mode ou une sauce de poivrons bien relevée .

l'esturgeon :

Poisson un peu gluant et dont les écailles très dures , ossifiées sont assez difficiles à enlever . Un tour au FAO vous permettra de gratter le mucus souvent épais qui recouvre la peau grasse et d'écailler le poisson !.

Coupez des darnes (c'est possible maintenant !). Dépouillez-les , farinez ou panez et frire dans un beurre noisette .. Servir aussitôt avec une sauce piquante ou une mousseline

Ainsi "préparé" il fera une exquisite matelote même au FAO pourvu que la sauce soit pré-cuite auparavant . Ne l'assaisonnez pas et au dernier moment une ou 2 cuillères de caviar (ou d'oeufs de lump , de saumon (ou de truite "pour tous les jours" ce sera plus raisonnable) ! ... bien sûr sauf pour les "sans sel" !

les grondins et rougets

Souvent volontairement (??) confondus avec les vrais rougets à cause de leur couleur rose ?? ne se trouvent que rarement sur nos étals . Bien sûr les vrais rougets (on en trouve maintenant venus d'Asie en filets) sont plus fins... lorsqu'ils sont frais . C'est de bons ersatz quand même congelés préparés tels quel sans décongélation

Les deux sont faciles à cuisiner de toutes façons . Le rouget-grondin quant à lui est indispensable à la bouillabaisse laquelle vous pouvez cuire au FAO !!

Mais oui , c'est pratique, vous ne mettez les poissons qu'au fur et à mesure du plus dur ou moins ferme par couches successives : et miracle lorsque vous lèverez le couvercle en arrivant triomphalement sur la table les effluves qui parviendront à vos narines ne décevront pas votre palais!!

Inversement pour la rouille , cher FAO ne peut pas vous aider et vous éviter la tendinite ! Allez courage c'est la fin et grâce à FAO vous serez dans les temps !!!

Pensez à l'aioli de LVC ça va vous aider n

Comme le poisson cuit très vite, faites votre court-bouillon à l'avance (même au FAO) et surveillez la cuisson !!!

Servez-le avec une sauce rémoulade ou une persillade chaude égayée d'un rien de vinaigre de fleurs de soucis et quelques tranches de patates douces roses (cuites au FAO) "vernies" d'un beurre fondu(au FAO)

Mais si vous avez des "restes" demain il sera délicieux froid avec une béarnaise ou une sauce piquante

Le hareng :

Pour moi un des rois des poissons ne sera jamais meilleur que couché sur un fin lit d'oignons, un rien de vin blanc et de fumet de poisson versés sur un rien d'épices ... mais impérativement au four classique surtout . Et n'oubliez pas les laitances : le super-délice !!

Inversement vous pouvez posez dans du lait froid vos filets de harengs saurs ou salés divers que vous voulez dessaler . quelques instants au FAO . Vous laissez refroidir . Vous pouvez éventuellement renouveler l'opération . Aimable moyen pour faire des pommes à l'huile ou une quiche aux poissons pas trop dangereuse pour nos amis "sans sel" ...

Et puis, tenez , regardez la recette du maquereau (plus bas) et faites le cuire au FAO , lui aussi en terrine (avec quelques petits "lardons de harengs fumés") mais avec de la bière comme bouillon et une cuillère de moutarde LVC .

Le service ?? des grosses frites et une bière de garde brune ... un plat de brasserie revu pour les "sans sel"!!

La limande :

(voir la sole plus bas) . Bien moins onéreuse que la sole , la limande de roche (celle qui a des tâches de couleur vives) mérite plus que sa réputation . Le plus simple ?? une vive cuisson dans un bon beurre noisette (ou une huile d'olive) brûlante après l'avoir "enfariné" dans un sac à épices LVC

Toutefois en filet farcis d'une farce franche vous pouvez user du FAO pour un plat goûteux , vite fait et qui risque de faire aimer ce poisson quasi sans arrête à un enfant ... ou une vieille dame avec de mauvais yeux !!!

La lotte :

Malheureusement apparaissent des lottes d'élevage et bien sûr les qualités de fermeté et de finesse

de la chair de ce carnassier tout en muscles seront bien moindres .

Essayez de n'acheter que de la lotte "pêchée" : c'est maintenant marqué sur l'étiquette sur l'étal du poissonnier (au moins théoriquement) . Dans tous les cas dépecez-la car la peau gluante est amère et comme elle se rétracte à la cuisson cela lui donnerait des formes bizarres .

Commencez par le côté tête (enlevée car la bête est trop laide et ferait manquer des ventes au poissonnier comme pour le St Pierre!!) et tirez vers la queue comme vous pêleriez un lapin ou enlèveriez votre gant !

Très grosse? , lardez-la d'anchois ou de lardons fumés (si vous pouvez car Attention ça beaucoup de sel !) sinon l'ail et les amandes blanchies grillées joueront le même rôle . Faites la rôtir au four classique comme un "gigot de la mer" . Mais si vous êtes dans l'urgence, pendant que votre four pré-chauffe , un tour au FAO va vous permettre de gagner beaucoup de temps puisque la cuisson au FAO commencera à l'intérieur , le long de "l'os"

Vraiment pressée et pour un dîner improvisé, enlever l'arrête principale avec un couteau large des deux côtés en commençant par le côté tête et glissez jusqu'à la queue , roulez vos filets dans le " sac à épices LVC" et secouez . Si vos épices sont bien répartis , tel quel au FAO . A mi-cuisson vous les rangez dans votre sauce où la cuisson se poursuivra .

Vous pourrez faire dorer au four classique ou servir dans des petites cocottes individuelles avec d'excellents résultats

Mais pour une lotte américaine ou une matelote optez pour une méthode plus "classique" dans une de vos vieilles cocottes à gentil feu

le maquereau

Un si joli poisson habillé d'azur et d'argent , fuselé pour la "course au large" ce prédateur, gros consommateur de plus petits que lui a une excellente chair . Trop parfumé aux yeux de certains il a le défaut d'être très commun, donc peu cher. . On peut lui préférer la sole (que vous trouverez plus bas) de grande renommée chez nos "grands chefs" mais pour moi le maquereau est une des merveilles de la mer.

Tiens essayez, vidé soigneusement , vous garderez la tête (ou non à votre goût pour la présentation), mais dans tous les cas nettoyez soigneusement car parfois le poisson contient encore de la "rogue", l'appât déversé pour attirer les bancs de poissons . C'est pestilentiel alors lavez-les très très soigneusement . Si vous avez un doute , un bain vinaigré avec un rien de thym et de la menthe poivrée ne le gênera pas .

Vous avez choisit astucieusement des petites "lisettes" (de jeunes maquereaux tout petits mais tellement savoureux) ils sont souvent pêchés à la ligne et meilleurs car jamais écrasés dans les filets sous des tonnes de confrères . Alors confiez les , justes poudrés de farine et d'épices dans un sac à épices de LVC , à un bon beurre noisette dans la poêle . Une PDT nature et une sauce moutarde LVC ... c'est un bonheur

Mais ils sont gros et ça urge ?? Ouvrez par le dos en suivant l'arrête centrale de chaque côté : vous avez deux ainsi 2 filets ? C'est quasi fini ! roulez-les dans un "sac à épices mode LVC avec poudre de Perlimpimpin et piquant LVC. Quelques rondelles fines d'oignons dans une terrine . Vous couchez un ou deux filets en longueur, une branche de fenouil ou d'aneth (ou les deux ou laurier et thym pour une version plus "ancienne") , des aulx (en chemise mais faites leur une fente) , une couche d'oignons, une couche de garniture , etc ... Couvrez d'un mélange de bouillon LVC (1/3) + un excellent vin blanc (c'est surprenant mais un moelleux va très bien !) . Remettez le couvercle de la terrine et --> FAO . Testez la cuisson des filets de temps en temps : ils ne doivent pas être mous surtout car ils vont se "figoler" hors four .

- Soit vous servez immédiatement bouillant avec du riz à la cardamome et au curcuma ou bien de simples PDT (des petites rattes ou des vitelottes pour "faire comme les grands chefs " . Mais des "amandine" ou des "charlotte" seront très bien) . Mettez un petit pot de crème fleurette et des quartiers de citrons sur la table

- Soit vous scellez votre terrine d'un film étirable et vous servirez après demain bien frais avec des tartines grillées (éventuellement aillées si vous aimez) et ... la motte de bon beurre breton ! Vous

devriez avoir un succès certain

- Il vous en reste ??? Bizarre , dans ce cas égouttez les filets, enlevez les herbes etc.. et dans une jatte vous écrasez (mais pas trop) à la main vos filets avec selon vos goûts : du beurre, de la crème épaisse (voir du fromage frais ou du yaourt 0% pour les sans gras) . Vérifiez et corsez un peu l'assaisonnement (un rien de poivre blanc, quelques baies roses, un peu de poudre de graines de moutarde : vous avez de superbes "rillettes de la mer" à servir avec pain de campagne ou pain "bis" (au seigle) avec une bolée d'un bon cidre . Faites des petites terrines individuelles : c'est la mode . Et puis ça évitera qu'un gourmand ne "pique" la part des autres : car vous aurez un succès fou

Et bien sûr ne l'oubliez pas, le maquereau dans une vraie "cotriade" et regardez la fiche .

Mais si vous "fumez" vos filets, roulés dans les épices dans votre fumoir LVC vous "esbaudirez" plus d'un convive ... mais c'est une autre histoire : Pour ça le FAO ne marche pas !

le merlan ???

"en colère" (voir recette) il préfère infiniment une friture qui transforme son habit (farine et épices) en un manteau doré . Mais si il est très gros (il devient merlu) et vous pouvez soit faire griller les darnes farinées ou pannées dans la poêle , soit cuisiner les filets dans un court-bouillon précuit au FAO . Vous les égouttez et les servez bien frais avec une sauce verte, ou gratinés (au four "classique") avec une belle sauce Aurore ou Nantua

Cuisinez de même les merluchons

la morue ???

Déteste le FAO a juste titre : Elle a attendu gentiment dans le sel des mois de revenir des mers lointaines dans les tonneaux des "terre-neuvas" à travers les pires tempêtes . Il lui a fallu se dessaler au moins 24 heures , voir 48 heures avant que la cuisinière ne décide de l'associer à son triomphe . Alors 1/2 heure (parfois même pas) elle mérite d'être surveillée au coin du feu.

Elle aime à "glouglouter" doucement pour pouvoir se défaire en belles coquilles nacrées . Et là elle sera contente de se retrouver en vraie "brandade", en "bacalao portugaise" ou en "grand aïoli " provençal digne d'elle . Ne la brusquez pas car sinon elle se contracte, elle durcit ou se transforme en coton hydrophile

Donc pas de FAO pour la morue pour la cuire mais vous pourrez y réchauffer sans problème de la brandade (attention à bien la "retouiller" vivement car elle a alors tendance à se dissocier)

le mullet ou muge

Moins onéreux que le bar , de bonne composition , accepte de cuire au FAO dans un "bain précuit" avec fumet + bouillon LVC qu'il soit entier ou en filets . Ne corsez pas outre mesure le "bain de cuisson" car si c'est un excellent poisson , à la chair tendre et goûteuse mais il s'écrase plus facilement que le bar .

Il vous donnera plein de satisfaction rapidement si vous avez préparé pour l'accompagner une sauce ou une purée Soubise (voir la fiche oignons) ... le tout avec un vin de Loire

Son grand intérêt ?? ce sont ses oeufs : la "poutargue" , si chère aux Marseillais mais la préparation (salés, séchés) l'interdit aux "sans sel" .

Mais si par hasard votre mullet n'était pas vide, récupérez les oeufs, épicez les , enlevez si vous le pouvez l'enveloppe qui les entoure et serrez bien le tout dans du film étirable . Cuisez quelques secondes par "à coups" successifs au FAO . Laissez refroidir . Et servez votre "poutargue" régime mode LVC" en tranches sur une jolie salade "mixte" de tomates, poivrons ... bref peut-être avec une salade niçoise

la perche

Le tout est d'avoir un pêcheur dans ses relations ou pour un pêcheur de connaître les "gours" , les remous de "son lac-à-lui" .

Très petite : que la friture ou meunière avec des amandes grillées mais au four classique . Ce n'est pas le meilleur des poissons certes ...

et il faut de la patience à cause des arrêtes même grosse . Attention pour les petits enfants .

N'oubliez pas de la faire "dégorger" dans de l'eau fortement vinaigrée si vous lui trouvez la moindre odeur de vase et cuisez la plutôt, là aussi au four classique

la raie

Inutile de chercher des petits raiteaux que nos grands mères préparaient en grande friture. En revanche vous trouverez des ailes de raie à l'étal du poissonnier. Et là vous découvrirez plein de qualités à votre FAO.

Vous mettez les morceaux (peau sombre plus dure sur le dessus. La peau blanche (le ventre) plus fine va dessous) sur un plat creux, posés sur des tiges de fenouil, une lichette de bouillon LVC au fond, un film étirable dessus que vous percerez de 2 ou 3 petits trous d'épingle tout à l'heure pour pas que le film n'éclate pas.

Veillez c'est très rapide. dès que vous sentez que c'est un peu mou, sortez la raie et enlevez la peau des deux côtés.

La cuisson n'est pas terminée si vous ne décollez pas la chair en passant une lame qui suit le cartilage ou si elle est encore rose.

Remettez-là, filmée au FAO jusqu'à cuisson complète mais attention elle va encore cuire dans sa sauce de service ! (voir les recettes)

Un grand souvenir d'enfance ?? La raie au beurre noir avec une vraie purée (comme on dit maintenant une "écrasée" avec un rien de ce beurre noisette dans lequel la raie avait fini de dégager ses parfums ...

Si vous voulez utiliser une "effilochée" il faudra un peu plus de cuisson mais attention ça va très vite ! Pour une salade avec effilochée de raie froide le lendemain, mettez-la dans le sac à épices LVC après lui avoir enlevé la peau pour en finir la cuisson. Pensez à l'effilocheur encore tiède c'est plus facile et les petits muscles se séparent mieux

Le rouget :

Parfois confondu (volontairement ???!) avec le rouget, le délicieux (et de plus en plus rare) poisson de Méditerranée à cause de sa couleur. Il a un grand avantage : il a très peu d'arêtes, un goût très doux et il plaît donc particulièrement aux enfants.

Rare donc cher, c'est un des favoris de nos "grands chefs" pour leur cuisson quasi instantanée mais si vous vous servez du FAO servez les encore fermes ... Quelques "perles de caviar de sureau" ne lui déplairont pas (bien sûr du vrai caviar, du beluga ou de l'oscietre ne seront pas mal non plus). Pour une grande occasion c'est un poisson délicieux et très facile à mettre en valeur avec éclat ...

Les filets congelés ... (je sais c'est pas pareil mais vous savez bien qu'ON "FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A") peuvent être bien utiles et avec l'aide du FAO presque bien.

Donc chauffez du lait assaisonné et épicé au FAO, rincez vos filets sous l'eau chaude pour enlever l'odeur de congelé et plongez les dans le lait chaud. Couvrez quelques secondes au FAO et c'est prêt pour être cuisiné au goût

La sardine :

bien meilleure grillée dehors au barbecue; et pour le goût et pour les odeurs reconnaissons le. Il vous en reste ??

Glissez les dans une terrine, avec une "escabèche" bien corsée. Fermez et laissez "mariner".

Servez les fraîches mais pas froides car sinon l'huile d'olive risquerait de figer et ce n'est agréable ni pour l'oeil ni pour le palais

Si c'est impossible, levez les filets et farcissez-les (voir recette) avant de les glisser dans le FAO sous protection habituelle (couvercle ou film étirable). Servez alors bien chaud avec des frites ou moins classique une purée de potimarron ou de patates douces

Les filets froids, égouttés et séchés sont posés délicatement (ils sont fragiles) sur une salade (riz genre niçoise) : une entrée si jolie ... et le goût du soleil

Le saumon :

Remplacez la papillote par une cocotte FAO c'est rapide et efficace. Attention car les saumons "modernes" (même les sauvages que je soupçonne de venir profiter de la manne de fermes aquacoles !) sont extrêmement gras.

Certes ce n'est pas mauvais pour votre santé (c'est plein de ces fameux omégas à la mode) mais essayez toujours de dégraisser au maximum . Aussi ne mettez surtout pas de corps gras dans votre cuisson . J'ai même pris l'habitude d'enlever la peau où la couche de gras est essentiellement logée entre chair et peau

Cuit ainsi vous pourrez l'entourer de plein de délicieuses garnitures "régime" (voir légumes") et puis vous l'accompagner d'une bonne sauce à votre goût , vous finissez de le "gratiner" dans le four normal ... ou, le lendemain bien froid, vous pourrez le servir en entrée avec oeufs, tomates etc et même l'introduire dans une "saladette" composée

Pour le griller?? sur une grille qui laisse couler la graisse, pas de plancha : : il cuirait dans sa graisse surchauffée ce qui ne serait pas fameux pour votre santé . Cuisez plutôt le filet avec sa peau selon la mode "à l'unilatérale" sur la peau (c'est cuit quand la chair devient rose uniformément)

Enfin testez la truite de mer ou le saumon fumé à la mode LVC c'est plutôt bien

Le silure et autres poissons chat divers

Des poissons de peu de réputation et ils méritent mieux .Un peu gras certes mais une fois dépouillés de leur peau ils seront très bons du plus gros (le silure peut atteindre des tailles gigantesques) aux plus petits lesquels dans leur glotonnerie vont jusqu'à manger leurs congénères !

Dans tous les cas la chair de ces carnivores rester toujours ferme et sans odeur de vase . Elle supporte très bien la cuisson FAO (même techniques que d'habitude) mais je vous conseille pour les plus petits la friture et une sauce moutarde ou une sauce piquante et des frites pour les gros ?? soit des darnes grillées au barbecue ou sous le grill du four ,ou "panées" en grande friture

Et la "matelote" ?? Elle leur va si bien . Faites revenir oignons et morceaux de poissons , dégraissez, déglacez au vin rouge et finissez la cuisson . Réchauffez au FAO si possible car vous le savez les sauces au vin s'améliorent au réchauffage en s'oxydant ... comme certains vieux vins la sole :

Le "roi des poissons" dit-on mais pour moi, je lui préfère des poissons moins nobles mais qui ont plus de personnalité .

Je cite l'auteur d'un ancien livre retrouvé auquel il manque couvertures et 20 pages devant et derrière , si bien que je ne connais pas cet auteur (e ?) plein d'humour :

- "La sole ne vaut que par la sauce qu'elle accompagne"

Les filets farcis et dans une bonne sauce normande peuvent cuire au FAO dans le plat de service pourvu que vous les "finissiez" sous le grill avec un rien de chapelure et des copeaux de beurre au dernier moment

Mais essayez les "céteaux" dits aussi "langues d'avocats" , mini-soles qui frites entières , juste ébarbées dans un beurre brûlant vous réconcilierons avec les maîtres du barreau

la tanche

Une petite "carpe" particulièrement savoureuse si elle a vécu en eaux vives . Faites des darnes que vous dorerez dans un beurre bien chaud . Toutes les recettes de la carpe (voir plus haut) s'appliquent mais sachez qu'elle aimera cuire au FAO à la bourguignonne .

Faites à l'avance au FAO le fond de sauce dans lequel elle cuira (soigneusement essuyée surtout si vous avez dû la faire dégorger au vinaigre contre une odeur de vase) . Un tour sous le grill préchauffé après cuisson au FAO lui donnera bonne mine

le thon , la thonite la bonite

Ces "rondouillards" de la mer offrent tous des qualités réelles , différentes certes mais il en faut pour tous les goûts .

Vu leur taille (thon le plus gros --> thonite le plus petit de taille encore respectable) on ne les fera pas cuire intacts mais sous forme de darnes plus ou moins épaisses . Bien sûr grillées , la recette la plus connue

Testez dans une "piperade" (que vous pouvez avoir cuisiné au FAO sans problème) "noyez" une tranche de thon dans la sauce pour qu'elle soit bien couverte . Filmez et au FAO . Testez comme d'habitude de temps en temps avec fourchette ou brochette jusqu'à la juste cuisson : Avantage : le thon n'est pas sec du tout mais très moelleux au contraire . Autre avantage , votre thon sera aussi

délicieux refroidi ... s'il vous en reste !

la truite

Je n'oserais pas vous parler de ces merveilleux petits poissons qui jaillissaient comme des flèches d'argent dans les remous des torrents dans ma jeunesse

Il y en avait de si belles quand mon tonton Jo les posait sur l'herbe de la berge ! Des pierres précieuses posées sur les écailles d'argent brillaient avec le soleil qui filtrait dans les branches car elles se remuaient dans tous les sens . Je me rappelle même d'une qui échappa à tonton et qui disparu en un éclair dans les remous de la rivière !

Oh elles étaient moins grosses (et grasses) que celles que nous trouvons aujourd'hui sur les étals mais "j'enfonçait des portes ouvertes" en vous disant qu'elles avaient un autre goût !

Lorsqu'elles sortaient des fougères , au fond du seau , tonton devait les tuer et les vider pour que Mamy consente à les préparer . Mais c'était si bon que je sens encore le goût de la peau dorée dans le beurre . Pour toutes les recettes "classiques" vous n'avez pas besoin de moi ... mais savez vous que :

Vous allez pouvoir déposer de somptueuses "truites au bleu" sur votre table ... sans grand peine , grâce à votre FAO à une seule condition : leur extrême fraîcheur .

Faites un "court-bouillon" assez court avec un très bon vin , que vous cuisez au FAO . Videz très soigneusement vos truites mais surtout laissez bien le mucus sur le poisson : c'est lui qui va "virer" au bleu lors de la cuisson . De plus les assaisonnements se colleront très bien dessus .

Rangez vos truites côte à côte dans un plat creux en les posant le ventre vers le bas sur des morceaux de film étirable (ces bandes de film vous permettront de les soulever et de les manipuler sans risques de les casser pour le "démoulage") ,

Vérifiez que le bouillon pourra circuler entre les poissons . Couvrez soigneusement le plat et direction FAO . Une cuisson par "à coups successifs" avec les poses dès que le film de couverture commence à gonfler .

Les poissons doivent cuire - certes- mais ne pas être mous . Laissez refroidir et rangez-les sur le plat de présentation avec des tranches de citron et de clémentines ainsi que des petits bouquets de persil, cerfeuil et menthe (si possible fleurie) . Filmmez et mettez au froid .

Faites tremper à l'eau froide 1 à 3 feuilles de gélatine selon la quantité de gelée à fabriquer. Filtrer le court bouillon et faites le réduire presque à sirop mais jusqu'à ce qu'il vous reste assez de jus pour vous permettre de préparer la gelée de couverture mais en réservant une tasse pour la sauce d'accompagnement auparavant .

Réchauffez le fond de sauce, essorez la gélatine et faites la fondre dans votre jus . Laissez refroidir et commencer de passer avec un pinceau (ceux en silicone vont très bien) une première couche de gelée sur les poissons dès que la gelée commence à prendre . Mettez au froid .

Vous recommencerez autant de fois que nécessaire pour que la couche soit suffisamment épaisse pour donner l'impression que les truites sont "laquées" . De plus votre gelée qui a du goût se mariera fort bien à la chair de la truite en fondant sur la langue .

Un plat dit de "cuisine bourgeoise" simplifié dans sa mise en oeuvre ... mais pas dans le résultat ! le turbot , ou (la barbue sa cousine)

Si ce poisson cuisait dans les cuisines de nos grands mères dans une marmite spéciale (la turbotière) c'est qu'il était particulièrement savoureux mais rare et donc cher .On s'autorisait donc un "investissement". Les turbots actuels sont pratiquement tous d'élevage, plus accessibles mais moins fins ils ne nécessiteraient pas un tel matériel qui de plus encombrerait vos placards . Vous avez un four à ondes tout va bien .

Préparez un court bouillon corsé mais court car il sera tout à l'heure votre fond de sauce . Videz le turbot parfaitement (du moins vérifiez car il a souvent été vidé avant la vente mais fignolez bien (si il reste un peu de peau noire ce sera amer) .

Assaisonnez au goût dans un sac à épices LVC assez grand . Vous pouvez envisager de farcir avec un petit farci de fines herbes , mie de pain trempée dans du lait , ail ,échalote ... voir une cuillerée de foie gras pour épater votre belle mère . Rassurez vous il en faut peu !)

Posez le sur une grille à pieds assez grande et remettez dans le grand sac qui va servir de "papillote" géante . Versez votre fond de sauce fermez le sac et mettez au FAO .

Surveillez en perçant avec une brochette de bambou . Comme toujours assez cuit mais pas trop

quand même Ensuite ??? Toutes les recettes habituelles que vous aimerez !
la vive

Excellent poisson mais surtout faites attention à l'éperon venimeux de sa nageoire dorsale qu'il vous faut couper tout de suite pour ne pas vous blesser . Cuisson comme d'habitude maintenant dans une sorte de papillote au FAO avec le "fond de sauce" précuit auparavant au FAO

Rien de particulier . Peut se manger froide mais est bien meilleure chaude avec une simple persillade et des pâtes fraîches

Et essayez les filets levés, une petite sauce champignons +moules +crème, le tout roulé dans une galette de blé noir .. ou même dans un " beurek" (la crêpe turque)...

Pour les grenouilles, les escargots et l'ensemble des crustacés :

le FAO ne vous sera d'aucun secours pour flatter les papilles de vos convives ... et convenez qu'au prix de ces bonnes choses il ne faut pas les gâcher

Inversement comme toujours votre FAO réchauffera au dernier moment un plat refroidi mais toujours les règles d'or, de l'eau, du jus et soigneusement à couvert

FAO pour LES VIANDES

Je suis franche , je considère que le FAO et la viande sont incompatibles !! Autant le FAO est un allié de taille pour réchauffer tous les plats de viandes en sauces des daubes aux civets, des blanquettes aux farcis, autant faire cuire une volaille ou une viande de boucherie ne serait pas raisonnable !

Vous pouvez éventuellement décongeler une viande mais jamais à fond : elle perdrait tout son jus , toute sa substance .

Inversement demi-décongelés, libre à vous de les cuisiner selon vos envies .

Quelques exemples.

Pour un pot-au-feu : Vous pouvez laisser la viande dans son sac toute congelée et la passer dans le FAO .. Quant le bouillon sera prêt et bouillira bien vous déballez la viande chaude et l'y plongerez alors pour un bouillon plus goûteux . Inversement pour une viande plus juteuse, utilisez votre morceau congelé dans le bouillon bouillant : le jus restera mieux à l'intérieur.

De même pour une poule au pot même procédé .

Pourvu que vous ayez pris la précaution de les utiliser congelés et sous-vide et de les laisser "pré-cuire" au FAO dans leur sac , vous pouvez faire dorer des abattis (cuisses, ailes, épaules) de volaille soit au grill, au barbecue ou en cocotte . La chair sera fondante car le jus sera resté à l'intérieur .

Pour les saucisses congelées et "sous vide", passez les au FAO telles quelles : leur boyau n'éclatera pas ! Vous les ferez griller ensuite au grill, au barbecue (ou bien elles rejoindront légumes ou sauces) mais ensuite seulement voir l'article décongélation plus haut

MAIS pour faire griller une tranche de boeuf congelée , ne pas la décongeler : utilisez le steak tel quel sauf que dès que la croûte sera formée sur les deux faces vous baisserez pour ajuster la cuisson à votre goût mais dans tout les cas le jus restera à l'intérieur. En effet vous utilisez la réaction de Maillard dès lors que la chaleur active la réaction, créant une "couche protectrice" extérieure Inversement , finir de cuisiner une viande en sauce est possible ... mais pas forcément génial car il faut tourner les morceaux pour que ceux du dessus ne durcissent pas ... la cocotte minute dans ce cas serait un meilleur choix ...

Et puis - et ça c'est son "métier" - il réchauffe tout si bien votre cher FAO mais toujours les règles d'or, de l'eau, du jus ou de la sauce et soigneusement à couvert .

Pensez toujours à faire la "liaison" à la crème, au sang, à l'oeuf ou autres liants au dernier moment car sinon votre sauce "tournerait" .En effet ses éléments se dissocient par inversion du processus de "liaison" à trop hautes températures

FAO et FROMAGES

Bien sûr, le FAO peut absolument pas "dorer" le fromage . Mais inversement essayez la "crème de

fromages de LVC” .

Avec de vieux fromages que vous râpez , mélangez de la crème fraîche ou/et du fromage frais (on peut utiliser des fromages 0% pour les “sans gras” sans problème) . Vous pouvez ajouter à votre goût des herbes , des épices

Passons au FAO et touillez régulièrement : vous obtiendrez une jolie "fondue" , vous pouvez y ajouter du vin blanc (si vous n'êtes pas allergique à l'alcool ou que vous n'avez pas de petits enfants) ou du lait pour avoir un produit plus ou moins “coulant” . A servir chaude cette fondue peut constituer un dîner sympathique qui "écluse" les restes .

Les "restes" ??? Versez les dans un petit pot de terre par exemple et bien froid vous aurez un genre de "cancoillotte" sur le plateau à fromage

Inversement vous pouvez préférer une version plus ferme . Vous le coulez dans un moule silicone et vous aurez un nouveau fromage sur votre plateau !!

Et puis pour improviser une "fondue savoyarde " préparez la "fondue" au FAO EN TOURNANT TRÈS SOUVENT ;

Lorsqu'elle sera bien onctueuse soit vous la verserez car un grand caquelon "général" soit vous aurez autant de mini-caquelons que de convives (tenus très chauds au four par exemple) et vous répartissez dans chacun pour une fondue individuelle .

NB Vous pouvez utiliser l'excédent comme plus haut !

Tenez je vais vous donner une petite recette délicieuse pour une dîner rapide : mon “brebis paysan” Et testez la "tartiflette expresse LVC" . Les PDT sont pré cuites au FAO puis vous posez le fromage dessus le temps que votre grill du four soit opérationnel . On fignole le "gratinage" le temps de se mettre à table .

Pour le gratin dauphinois ? Idem les PDT sont pré-cuites au FAO puis on fait gratiner dans le four qui sera pré-chauffé pendant le temps de cuisson des légumes au FAO.

FAO et les FRUITS

Tous les fruits peuvent se retrouver avec bonheur dans votre FAO mais : oubliez la puissance maximale et surtout cuisez par petits “à coups” pour permettre aux aliments d' "assimiler" la chaleur de manière homogène et éviter qu'ils se déshydratent !

À mi-cuisson, n'hésitez pas à tourner le récipient et à mélanger les aliments, surtout en cas de grandes quantités.

Comme toujours , couvrez les plats pour éviter le dessèchement et les éclaboussures : vous pouvez utiliser du papier sulfurisé, du film plastique étirable ,des feuilles ou des cloches en matière plastique spéciales, des couvercles en verre ou en porcelaine, voire une assiette retournée., comme d'habitude .

Vous trouverez tout un tas de recettes dans le “carnet de recettes” au nom du fruit par ordre alphabétique

Pensez à faire cuire les fruits entiers (en fendant la peau pour qu'ils n'exploient pas !) dans des ramequins individuels et servez-les tous chauds avec une sauce anglaise , une crème au caramel ou au chocolat bien fraîches ... ou même un sorbet du même fruit ou une glace . Le contraste est savoureux ... mais attention aux dents !

Quant aux fruits secs vous avez un excellent outil avec votre FAO . ! Méthode ? Prenons un exemple des pruneaux . Rincez les . Mettez les dans un grand bocal et versez de la tisane très parfumée , ajoutez quelques épices (regardez la recette des pruneaux à l'anis étoilé) puis mettez au FAO . Secouez de temps en temps . Vous les verrez gonfler à vue d'oeil ! Laissez refroidir ... et dégustez le lendemain

Vous pouvez les utiliser de toutes façons possibles maintenant

La technique marche pour tous les fruits secs abricots , poires, raisins etc ... et vous pouvez de même faire regonfler les fruits confits dans l'alcool pour vos cakes par exemple .

FAO et DIVERS

Voyez donc les recettes des chocolats de LVC ou les caramels de mémé Berthe cela vous donnera plein d'idées et puis on fait tant de choses en cuisine avec notre FAO ... et je suis certaine que vous en trouverez d'autres ...

Tenez-moi au courant !

Et puis des "trucs " de la vieille chouette

Nous n'évoquerons pas ici les "trucs archi-connus" comme faire fondre le chocolat pour la pâtisserie ou un chocolat "alla tassa", je vais vous parler des choses moins connues

Mettre "sous vide provisoirement" un plat qui vient de cuire . Comment ?? Mettre l'aliment chaud dans un plat en verre trempé, couvrir d'une feuille de plastique étirable tendue . Quelques instants au FAO , ça "gonfle" on sort vivement le plat du four . Quand le film refroidit il se plaque sur le plat et le met à l'abri de l'air et des miasmes , prolongeant la conservation de 2 ou 3 jours au frais : Vous ne mangerez plus de restes le soir ou le lendemain ...! Oublié et quand le plat reviendra (peut-être un peu transformé , non ?) quelques jours plus tard ... quel plaisir !

Allez tiens encore un petit truc "cuisine" : vos petits gâteaux secs oubliés dans le plat sont devenus trop mous . Au lieu de les donner au chat, mettez les quelques instants dans du papier-chiffon au FAO . Refroidis ils seront tout frais et croquants comme au sortir du paquet ! des vrais "bis-cuits"! Et parmi toutes ces astuces que vous connaissiez ou que vous avez trouvé chez LVC . Il y a aussi :

1 Faire sécher des plantes : Mettez votre bouquet d'herbes bien étalé sur du papier chiffon . Recouvrez le d'une autre feuille . Testez car selon l'épaisseur des feuillages il vous faudra plus ou moins longtemps .

Dans tous les cas il est bien préférable de refaire la manoeuvre plusieurs fois avec un refroidissement entre chaque passage

Vous pouvez finir le séchage d'une plante (voir fiche technique sur les séchoirs à plantes LVC) que l'humidité de l'air empêche de mettre à l'abri en bocal

Inversement vous pouvez commencer ainsi et terminer le séchage sur les grilles du séchoir LVC

2 Faire "tomber" les légumes ?? Une grande jatte dans laquelle vous déposez les feuillages sans les tasser , dès qu'ils sont triés et bien propres . N'essorez pas : il faut un peu d'eau pour "amorcer" le processus . Au sortir du FAO, il ne reste plus qu'un rien au fond de la jatte avec du jus des plantes . Serrez dans vos mains car avec le jus part l'éventuelle amertume . Cette technique marche avec toutes les légumes et c'est surtout un moyen hyper rapide pour "attendrir" par exemple les feuilles de chou pour les farcir ... et eux ne perdront pas leur goût !

3 Notre petit "reste" dont nous avons déjà parlé, par exemple une délicieuse sauce piquante qui accompagnait si bien vos boulettes ce soir, il en reste et vous vous dites qu'un soir de "flémingite aiguë" ce serait délicieux pour des spaghettis bolognaise ?? Vous la garderez sans problème dans un bocal "stérilisé" .

Vous avez un bocal à couvercle à vis (type confiture) propre ?? Un peu d'eau au fond , le couvercle juste posé un tour et on enclenche : l'eau bout dans le bocal et la vapeur stérilise le tout c'est presque aussi stérile qu'au "Poupinel" !!... Attention en le sortant c'est brûlant !

4 Vous pouvez faire alors une "super-boîte LVC" qui ressortira du placard pour vous dépanner un de ces jours . Comment faire ? Mettez votre produit bien bouillant dans votre bocal et fermez (pas trop à fond quand même car il va falloir que la pression de la vapeur puisse sortir tout à l'heure) . Posez le bocal sur un linge humide dans votre FAO . Enclenchez le FAO bonne puissance : regardez et écoutez : la vapeur sort en sifflant et ça bout dans le bocal . Attendez 20 /30 secondes et ouvrez la porte . Sortez doucement , sans secousses le bocal avec des gants et en ne touchant surtout pas le couvercle . SURTOUT Faites attention à ne pas diriger vers votre visage le jet de vapeur qui peut continuer de sortir du bocal

Au bout d'un temps de refroidissement variable, vous écouterez un "tac" : le joint du couvercle fait son office : Le joint du couvercle est "aspiré" par le vide d'air du bocal . C'est aussi bien stérilisé qu'une conserve classique pourvu que votre bocal soit stérile et votre couvercle soit en parfait état .

Mais je sens bien que vous ne les garderez pas longtemps ces conserves là !

Bien sûr ça marcherait aussi pour une petite quantité (2 ou 3 bocaux) que vous hésitez à faire dans un stérilisateur trop grand

5 Vous n'avez plus de pansements dans votre pharmacie et vous venez de vous couper méchamment avec des choses pas trop propres . Prenez un morceau de linge fin et coupez quelques carrés . Si vous en avez en stock, prenez des bandes "velpeau" elles supporteront parfaitement le traitement . sinon coupez en plus une bande de toile selon la blessure (2 cms pour le

doigt et plus en plus larges pour le bras ou une cuisse bien sûr !!)

Posez une grille dans le fond d'une "cocotte FAO" au dessus d'1 cm d'eau bouillante salée et avec quelques gouttes d'eau de Javel . Posez vos pansements et faire "cuire " au FAO deux bonnes minutes minimum : La vapeur va avoir stérilisé vos pansements ...

En attendant désinfectez la plaie soigneusement, et faites un pansement assez ferme pour arrêter l'hémorragie .

Je vous rappelle qu'il ne faut pas laissez un pansement compressif trop longtemps mais cela va vous permettre d'aller vous faire soigner dans les règles sans avoir ajouté la catastrophe à la "tuile"! C'est déjà pas si mal

6 Encore un "truc" bizarre ..; Vous aimez avoir votre lit chaud ... ou vous avez un lumbago, mal au ventre ou autre souci : Faites votre bouillotte de caoutchouc même à l'eau froide , remplissez qu'à moitié et surtout videz le maximum d'air avant de refermer . Elle est toute "platouille" Mettez-là au FAO mais restez à côté car elle va vite être chaude et comme l'air gonfle, elle gonfle !! ATTENTION N'attendez pas qu'elle éclate !!

Sortez la vite et secouez un peu (toujours pour bien répartir la chaleur) . Tâtez et remettez quelques secondes si nécessaire .

Avantage ??? Au bout d'un moment lorsqu'elle refroidit une, deux minutes maxi pour la réchauffer dans la FAO... et pas d'eau dans les replis que vous retrouvez dans le lit !

7 Vous pouvez aussi utiliser une brique propre , trempée dans l'eau et chauffée par la même méthode : c'est la "brique" de nos mémés en version LVC ... pardon .. FAO

8 Vous aimez coudre ?? Faites vous un petit coussin que vous remplissez de graines (avoine, blé, riz voir anis , fenouil bien sûr rien ne vous interdit de choisir des graines odorantes !) . Passé au FAO votre coussinet restera chaud longtemps (c'est le gras de la graine qui garde la chaleur) . Petit problème les graines risquent de tacher . Pour un usage au "dodo" vous pouvez mettre le tout dans un sac en plastique mais c'est moins confortable.

9 Vous allez retrouver la même "bouillotte" dans votre "marmite norvégienne" version LVC (voir fiche) ou lorsque vous vous en servez en yaourtière !

Je sais tout ça c'est pas "classique" mais le monde a déjà retenu la suprématie de notre gastronomie , ils vont sûrement nous élire "rois du système D" !

10 Comme vous vous en êtes beaucoup servi comment nettoyer votre FAO ??? Mouillez donc votre linge que vous mettez sous les plats avec de l'eau + du vinaigre blanc . Chauffez : la vapeur un peu acide va décoller tout ce qui est collé sur les parois et hop , un coup d'éponge . Pour rincer mettez un rien de bicarbonate de soude pour "neutraliser". Enfin un bon séchage au chiffon sec et voila votre FAO tout neuf !

Pour vous donner envie sauf les brochettes sauces et légumes ont aimés le FAO...

CAMPUR ET NASI GORENG BALINAIS

Vous avez envie de nous rencontrer ? Nous avons bien envie de vous connaître et de vous aider à trouver que finalement les médecins ont bien fait de vous mettre au régime !! et puis pour d'autres recettes cliquez sur "Les recettes de la vieille chouette" !!!

Mais soyez curieux, regardez plus loin : il y a plein d'autres "ateliers"

CONTACTER

le 05.63.63.10.63 ou le 06.18.42.92.03 ou le 06.86.98.40.44

Insistez, s'il vous plait, la vieille chouette est souvent dans ses casseroles et le vieux hibou au jardin et laissez un message nous vous rappellerons très vite

et comme nous sommes modernes , vous pouvez aussi nous envoyer un mail en le recopiant dans votre messagerie :

la.vieille.chouette@wanadoo.fr

MERCI ET A BIENTÔT CHEZ LA "VIEILLE CHOUETTE" ET LE "VIEUX HIBOU" !!