

COMMENT CUIRE LES CEREALES EN SEMOULE

Quelles semoules ?

Les semoules sont des graines de céréales moulues, assez dures, sous forme de granules plus ou moins fines. Les grains sont moulus, tamisés. Ils sont parfois été humidifiés puis séchés, parfois même germé (bulgur). On distingue principalement la **polenta**, ou semoule de maïs, et les semoules de blé. Parmi celles-ci : la **semoule à couscous**, ou semoule de blé grosse ou moyenne granulométrie, la **semoule fine** à entremets. Le **pilpil** est une semoule de blé africaine grossièrement concassée. Le bulgur ou **boulghour**, est une variété méditerranéenne de semoule, fine ou grosse. Notons encore l'existence de semoules de sarrasin et de riz.

Quels usages ?

L'usage le plus répandu pour les semoules grosses est celui d'accompagnement de plat chaud de viande ou de légumes (couscous, boulghour et moussaka...) tout comme le riz, les pâtes ou les pommes de terre. Elles peuvent toutes servir également de base à des salades composées, comme le taboulé, le couscous aux fruits, etc...

Les semoules fines peuvent se servir en bouillies, salées ou sucrées (polenta chaude). Elles peuvent aussi refroidir, gélifier, et se laisser découper, comme les gâteaux de semoule, les gnocchis à la romaine.

Quelles cuissons ?

Compter 60g de semoule par personne pour un accompagnement de plat principal. Pour une entrée ou un dessert, 30g. Pour un plat où c'est le seul aliment (polenta du soir à la sauce tomate), compter 100g par personne.

SEMOULE DE BLE Moyenne ou grosse	CLASSIQUE	1 volume d'eau pour 1 volume de semoule Faire bouillir l'eau salée et y jeter semoule en pluie et remuer avec une fourchette Couvrir et laisser gonfler 5 mn Ajouter une noix de beurre, égrainer à la fourchette.
	MICRO ONDES	1 volume d'eau pour 1 volume de semoule Mélanger la semoule avec une cuillère d'huile, puis verser l'eau, le sel. Couvrir et faire cuire 2 min aux micro-ondes. Egrainer à la fourchette et rajouter éventuellement un peu de beurre
SEMOULE DE MAÏS	CLASSIQUE	3 volumes d'eau pour 1 volume de semoule Faire bouillir l'eau salée, y jeter la semoule en pluie et remuer avec une fourchette Couvrir et laisser gonfler 5 mn. Ajouter éventuellement une noix de beurre ou une cas d'huile d'olive.
	MICRO ONDES	3 volumes d'eau pour 1 volume de semoule Faire cuire 5 mn, puis rajouter un peu de beurre et mélanger avant de servir
SEMOULE DE BLE FINE		5 volumes d'eau, de lait ou de bouillon pour 1 volume de semoule Verser la semoule en pluie dans le liquide froid, et faire cuire jusqu'à épaississement. Servir chaud tel quel, ou mettre dans un moule et démouler à froid.
PIL-PIL et BOULGHOUR FIN		2 volumes d'eau pour 1 volume de semoule Même techniques que pour la semoule de blé grosse ou moyenne, mais le temps de cuisson est double. NB : le boulghour grosse semoule peut se cuire à la créole, comme le riz ou les pâtes.

COMMENT CUIRE LES LEGUMES SECS

Pour qu'ils soient vraiment bons, digestes, et bien réussis

Les petites graines : lentilles, pois cassés

Elles n'ont **pas besoin d'être trempées au préalable, ni ébouillantées**. Il suffit de les mettre à cuire dans une quantité suffisante d'eau, mais de faire monter la température lentement, et de ne pas saler au début de la cuisson. Ceci vaut surtout pour les lentilles : il faut pouvoir réhydrater progressivement l'amidon mais aussi la paroi des graines.

Pour les parfumer, l'habitude bien française du bouquet garni a fait ses preuves : thym, laurier et persil, mais aussi branche de céleri, sauge, herbe à Maggi, etc... L'oignon garni de quelques clous de girofle est bien efficace aussi. Certaines plantes, dites carminatives et de la famille du thym, auraient la vertu de faciliter la digestion des légumes secs : sarriette, marjolaine, serpolet, romarin, etc... Sans oublier le sel, mais toujours en fin de cuisson. Faire cuire dans un bouillon est devenu très facile : on dispose dans le commerce de différents bouillons de poule, de bœuf, de légumes. Les plats orientaux ou africains sont souvent très parfumés : cumin en poudre, piment, gingembre, fruits secs...enrichissent fortement la palette des arômes. Connaissez-vous le potage arménien (lentilles corail, ail, tomates, abricots secs, bouillon, cumin en poudre)?

Les grosses graines : haricots, pois chiches, fèves

Il est traditionnel de les **faire tremper** avant cuisson, quelques heures ou toute une nuit, et cela a deux effets intéressants. D'abord, cela réhydrate la paroi de la graine et aussi l'amidon qui est à l'intérieur, et donc la cuisson s'en trouve raccourcie. Ensuite, cela permet à quelques molécules indigestes mais solubles de quitter la graine et de se retrouver dans l'eau. Il convient donc de jeter cette eau de trempage. Attention à ne pas laisser les graines tremper trop longtemps, elles se mettraient à germer.

Si on n'a pas le temps de faire tremper les graines, on peut les **pré cuire** pendant 5-10 minutes dans de l'eau bouillante, et jeter l'eau de cuisson. Et si on est très sensible du côlon, on peut même faire tremper les graines, puis les pré cuire avant de se lancer dans la cuisson terminale !

Cette dernière cuisson se fera **toujours selon les mêmes principes** : départ à froid, montée en température lente, eau de cuisson sans sel, mais parfumée.

Les préparations sont innombrables.

A titre d'exemple :

	Lentilles	Pois cassés	Haricots rouges	Haricots blancs
Potages	Conti, Esaü... Potage arménien, Harira...	Saint- Germain		Soissonais Minestrone
Entrée froide	En vinaigrette, avec œuf dur, charcuterie, crevettes, poisson...		En vinaigrette, avec thon, maïs...	En vinaigrette, avec lardons, laitue...
Plat principal	A la dijonnaise Petit salé aux lentilles,	Purée Saint- Germain...	Chili con carne...	Cassoulet, Echine de porc à la bernoise Mogettes vendéennes...

COMMENT CUIRE LES ŒUFS

Trop facile ? Peut-être... mais de nombreux détails peuvent s'avérer utiles !

D'abord, quels œufs ?

Des œufs de poule, certes...mais de quel âge ? Tous les œufs sont désormais datés de la date de ponte : si cette date est de moins de 8 jours, ils sont extra-frais. Entre 1 et 4 semaines depuis la ponte, ils sont frais.

Les œufs extra-frais sont plus chers. Le jaune est mieux centré dans le blanc, qui est plus globuleux. Ils conviendront bien pour des œufs durs, mollets ou pochés, si on souhaite que le jaune soit bien au centre.

Les œufs frais conviennent très bien pour la pâtisserie, les crèmes, les omelettes. Ils peuvent aussi servir aux usages déjà cités.

Comment les conserver ?

Il n'est pas indispensable de les mettre au frais. La coquille, telle qu'elle est, est une très bonne barrière contre les microbes. Cependant, si on n'est pas sûr du délai de lequel on va les consommer, les mettre au réfrigérateur est peut-être plus prudent. Par contre, il convient de jeter sans état d'âme les œufs fêlés ou cassés, où les microbes peuvent s'introduire très facilement.

Les cuissons au four :

Les œufs cocotte, les œufs au nid par exemple se cuisent au four ou mini-four. Pour bien les réussir, il faut faire attention à coaguler le blanc sans coaguler le jaune.

Aux micro-ondes :

Eviter absolument ! A moins d'un petit récipient spécifique, la cuisson des œufs aux micro-ondes est impossible : les membranes coquillères explosent et l'œuf est perdu sur les parois de l'enceinte...

En sauté :

Les **omelettes** sont très populaires. Celles au beurre sont délicieuses, celles à l'huile sont plus saines. Il faut introduire les œufs préalablement battus dans la matière grasse chaude et non fumante, laisser « surprendre » 1 minute puis baisser le feu. Servir très légèrement baveuse. On peut ajouter beaucoup de choses dans une omelette : tomates, pommes de terre, petits pois,, nombreux restes de légumes, mais aussi des fruits, du sucre, de la confiture...

Les **œufs brouillés** sont la recette la plus rapide : casser les œufs directement dans la matière grasse chaude, puis remuer avec la spatule en bois. Essayez les œufs brouillés au paprika, au curry, au basilic, aux fines herbes, aux champignons... !

L'œuf au plat est le nom commun de l'œuf sauté. Une fois cuit sur une face, et épicé, on peut le retourner sur l'autre et faire ainsi un **œuf frit**.

En cuisson à l'eau :

Ce sont également des cuissons faciles, et pourtant, on en dit beaucoup de choses amusantes...

Pour les cuissons en coquille, plus on les laisse cuire, plus la coagulation avance vers le centre de l'œuf. Pour un jaune bien centré, choisir des œufs extra-frais. Si la cuisson dure trop longtemps, le jaune sur-cuit, et c'est ça qui entraîne la couleur verdâtre autour du jaune. Ce n'est pas une question de fraîcheur. Pour éviter que la coquille ne se fende, il faut éviter la sur-pression par dilatation à l'intérieur de la coquille. Le plus efficace consiste à perforer la coquille au niveau du gros bout de l'œuf, pour laisser s'échapper l'air de la chambre à air. S'il n'y a qu'un trou, l'œuf ne coulera pas en dehors de sa coquille.

Les œufs durs : introduire les œufs dans l'eau bouillante, et compter 10 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. **Les œufs mollets** : compter 6 à 7 minutes. Pour que la coquille d'un œuf dur ou mollet s'enlève facilement, il suffit de les refroidir rapidement, dans de l'eau froide, par exemple. **Les œufs à la coque** : 3 à 4 minutes.

Les œufs pochés ne sont pas difficile à réussir ! Il faut une eau bouillant doucement, un peu de vinaigre mis au dernier moment, des œufs extra-frais ou suffisamment frais, les casser d'un geste rapide au dessus de l'eau et les laisser se débrouiller 3 minutes dans une eau bouillonnante. Retirer doucement à l'écumoire, disposer sur du papier absorbant et ...déguster ! Sur un lit d'épinards, sur un coulis de tomates, sur un canapé de jambon et pain grillé, avec des chou-fleur ou poireaux au beurre, avec une ratatouille, c'est succulent !

COMMENT PREPARER LES CREMES DESSERT

Quelques astuces ...

Le lait : l'ingrédient de base des crèmes dessert

Dans toutes les recettes de crème dessert, le lait en est le principal constituant. Cela peut être une bonne chose si vous ne buvez pas du lait. Il vous apportera donc les apports nécessaires en calcium, mais contribue aussi à augmenter les apports en protéines.

Pour 1 personne, il faut comprendre entre 125 à 150mL de lait pour une crème dessert.

La farine : qui apporte la consistance à la crème

Sa quantité varie en fonction de la consistance souhaitée ; en présence d'œufs la quantité diminue encore. Elle peut aussi être remplacée par de la Maïzena (féculé de maïs), dans ce cas, la cuisson sera plus rapide et la crème paraîtra plus lisse. Mais la féculé de maïs est plus chère que la farine.

Le sucre : attention pas trop !!

10% du poids du lait suffit largement, soit 50 g (2 cuillères à soupe) pour ½ litre de lait.

Les parfums : toute une panoplie

Le choix des parfums est très varié ; il y a bien sûr le chocolat ou le Nutella, mais aussi la vanille, pistache, praliné, le caramel qui chemise le moule, la fleur d'oranger, la chicorée, etc.

Elles peuvent être agrémentées de fruits, tel que la banane, la poire, la pomme etc.

Idée de présentation

Dans un verre, alterner une crème dont les parfums sont différents (les couleurs donc aussi) et terminer par une couche de fruits de saison, ou des amandes grillées, des fruits confits...

Temps de préparation

Aussi vite préparé que mangé, les crèmes dessert ne demandent pas beaucoup de préparation, 10 minutes au maximum. Leur cuisson au bain marie peut être long, mais le résultat n'en sera que meilleur. Par contre, il leur faut le temps de refroidir.

Quelques recettes pour 2 à 3 personnes...

à La bouillie à la vanille : un dessert rapide et peu cher

Mélange 30 g de sucre semoule. et 20 g de farine (ou 15g de maïzena), puis ajoute progressivement 300 ml de lait, en remuant bien pour éviter les grumeaux. Ajoute une cuillère à café d'extrait de vanille et fait bouillir jusqu'à ce que la préparation s'épaississe. Laisse ensuite refroidir la préparation au bain marie d'eau froide.

Tu peux réaliser des bouillies avec des parfums différents : chocolat, café, pralin ...

à Œufs au lait : un dessert savoureux et très facile à réaliser

Mélange un œuf entier avec 25g de sucre semoule. Ajoute à ce mélange 250 ml de lait en remuant puis verse la préparation dans des petits ramequins. Fais cuire au bain marie pendant 30 min à 180°, jusqu'à gélification. Sers les bien frais.

à La crème pâtissière à la vanille: pas besoin d'être un pâtissier

Mélange deux jaunes d'œuf avec 20g de sucre semoule jusqu'à ce que le mélange soit blanc et mousseux. Ajoutes ensuite 20 g de farine, mélanges et enfin ajoute 250 ml de lait et l'arôme de vanille. Laisse cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que la crème pâtissière épaississe. Laisse refroidir dans un bain marie d'eau froide.

Tu peux réaliser des crèmes pâtissière avec des parfums différents : chocolat, café ... Cela accompagne très bien les biscuits, les choux, les crêpes, les gâteaux un peu secs. Attention : il est important de consommer rapidement les crèmes desserts et ne pas les laisser plus de deux jours au réfrigérateur.