Cours 2

ÉTUDE DU TEXTE SUIVANT:

Source: <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-cuisiner-de-bons-petits-plats-facilement>

**Comment cuisiner de bons petits plats facilement ?**

Vous ne trouvez pas le temps de cuisiner ? Préparer facilement de bons repas, c’est à la fois une question d’organisation, de choix des modes de cuisson et d’adaptation aux aliments qui se cachent dans votre frigo et vos placards ! Découvrez quelques astuces pour ne plus perdre de temps en cuisine.

**S’organiser : la clé de la réussite !**

Avant de vous lancer dans l’élaboration du repas, préparez tous les ustensiles et ingrédients dont vous avez besoin. Double avantage : vous allez plus vite dans la préparation et vous évitez un moment de panique une fois lancé(e).

**Comment gagner du temps ?**

Pour gagner du temps en cuisine, vous pouvez utiliser des sachets de légumes surgelés et des conserves : pas besoin de les laver, de les éplucher et de les couper en morceaux.

Si vous utilisez des légumes frais, épluchez-les en attendant que l’eau arrive à ébullition ou que la poêle chauffe.

Pendant la cuisson du plat, vous pouvez aussi anticiper certaines préparations : préparer des marinades ou des sauces, faire cuire des ingrédients en prévision de plats ou salades futurs, etc.

Vous cuisez un plat au four ? Pensez au temps de préchauffage ! Lancez votre four pendant l’étape de préparation. Une fois votre plat préparé, vous n’aurez plus qu’à l’enfourner sans attendre.

**Des préparations et cuissons rapides ?**

Optez pour des modes de préparations simples, rapides ou même sans cuisson :

* **les papillotes :** Il suffit d’y glisser un filet de poisson ou de viande crue sans préparation préalable. Pour varier les plaisirs, elles peuvent être assaisonnées selon vos envies et/ou accompagnées de légumes crus finement coupés.
* **les tartines :** des rondelles de tomates, d’aubergines ou de courgettes, des herbes aromatiques, une tranche de jambon ou de saumon, un peu de mozzarella ou du fromage de chèvre et le tour est joué ! Froides ou gratinées au four, elles sont délicieuses accompagnées d’une salade verte.
* **les salades :** composez vos salades à base de légumes, de féculents ou de viande, selon votre inspiration. Un bon moyen de cuisiner rapidement tout en mélangeant les saveurs et en associant plusieurs familles d’aliments.
* **les assiettes composées :** en un clin d’œil, composez-vous un plat complet avec, par exemple, une poignée de tomates cerises, 3 ou 4 bâtonnets de surimi, une tranche de jambon, quelques feuilles de salade, un morceau de fromage, du pain et quelques framboises.

**Les modes de cuisson**

Si vous avez des légumes, de la viande ou du poisson à faire cuire, vous pouvez opter pour différents modes de cuisson, plus ou moins rapides.

**À la casserole**

Le choix des aliments est important dans la mesure où certains cuisent plus vite que d’autres. Dans la famille des « féculents », on trouve les pâtes et le riz à cuisson rapide. Il existe aussi, dans le commerce, des sachets de semoule « cuisson express », à plonger directement dans l’eau bouillante Les œufs sont également très faciles à cuisiner : en omelette (5 min.), sur le plat (4 à 5 min.), à la coque (3 min.) ou en cocotte (5 à 6 min.).

**Au four à micro-ondes**

Cet appareil n’est pas uniquement réservé au réchauffage ou à la décongélation, il permet aussi de cuire des aliments en un temps limité (pas plus de 15 min.). Certains aliments sont plus adaptés à ce mode de cuisson comme, par exemple, les viandes blanches, les poissons, les légumes ou les fruits.

Alors pourquoi ne pas vous essayez à la cuisine micro-ondes ? Voici quelques idées de préparations simples :

* **Les ramequins :** mélangez-y différents ingrédients (viande blanche, poisson, légumes, sauce à base de yaourt) et laissez cuire 10 min. environ.
* **Les flans :** mélangez 3 œufs, un peu de crème, un verre de lait et quelques légumes ou du poisson, puis versez le mélange dans une cocotte adaptée au four à micro-ondes et laissez cuire 10 min.
* **Les fruits cuits :** pour accompagner du boudin noir ou en dessert, préparez une pomme au four. Épépinez la pomme, piquez la peau plusieurs fois avec une fourchette et placez-la au four à micro-ondes pendant 5 min.

**À la poêle**

Ce mode de cuisson permet de faire revenir des aliments en un temps limité. L’idéal est d’utiliser une poêle antiadhésive qui rend inutile l’ajout de matières grasses. De nombreux aliments sont particulièrement adaptés à la cuisson à la poêle :

* Certaines viandes telles quelles (steak haché, boudin noir, côtelette d’agneau, tranche de rôti, aiguillettes de poulet ou de canard) ou bien panées dans un mélange de farine, d’œuf battu et de chapelure (escalopes).
* Certains poissons : filets de sole, truite, pavé de saumon, cabillaud.
* Certains légumes : courgettes, tomates, poivrons, champignons. Pensez à les couper finement pour qu’ils cuisent plus vite une fois dans la poêle.

Vous pouvez également remplacer votre poêle par un wok et revisiter vos recettes. Le wok est une poêle creuse originaire d’Asie qui permet de saisir les aliments. Ce mode de cuisson préservera le croquant de vos légumes.

**À l’autocuiseur**

Cet autre appareil permet également de réduire les temps de cuisson des aliments tel que les poissons, les légumes, les viandes blanches, le riz ou la semoule.