

OUTILS DE BASE

Vous ne débarquez pas en *Cuisine Nature*. Vous disposez déjà des ustensiles tout à fait basiques illustrés dans *Je Débute en Cuisine Nature*, dont certains sont repris en photos page suivante : casserole, poêle, saladier, plat à four, passoire, louche, écumoire, planche à découper, couteau fin, cuillers en bois, poivrier, essoreuse à laitue, économe, râpe multigrilles, mixeur-plongeur, wok, sachets plastiques, papier sulfurisé (papier imperméabilisé, qui nous servira pour les hypocuissons au four).

Il vous reste maintenant à vous procurer les outils suivants, dont les illustrations sont page suivante.

Une solution vapeur douce :

- soit une marguerite, à poser au fond d'une casserole, avec très peu d'eau (demande une surveillance attentive - ± 15 €)
- soit un cuit-vapeur à feu en inox 10/18, (surveillance minimale - ± 45 € pour un panier perforé vapeur en inox 10/18 de diamètre de 20cm, à poser sur une de vos casseroles);
- soit un cuit-vapeur électrique (pratique : il vous appelle quand il manque d'eau; ± 70€);
- soit la grille livrée avec un wok.

En *Cuisine Nature*, on ne cuit pas à la vapeur « dure » des casseroles à pression ou cocotte-minute de nos grands mères.

Technique voir comment cuire à la vapeur douce (p. 16).



marguerite



cuit-vapeur à feu



cuit-vapeur électrique



oubliez la marmite à pression

Une solution pour mouliner les sauces et les broyats (amandes, persil et ail, etc.):

- soit un petit moulin à légumes électrique pour le soliste
- soit sa variante plus puissante : un blender;
- soit un extracteur multifonctions (aussi pour des jus de légumes);
- soit un robot multifonctions (aussi pour râper des crudités).



moulin électrique et mixeur-plongeur



blender



robot ménager



extracteur multifonctions

Les plus patients des Jules utilisent un mortier pour les broyats d'ail, de pesto, etc.



mortier



hachoir à viande

Les plus équipés des Jules broient la viande au hachoir.

De quoi évaluer les hypocuissons: soit un thermomètre de four, soit un thermomètre à piquer.



thermomètre à four (peut rester dans le four)



thermomètre à piquer dans la pièce de viande (et à ôter illico)