

# GLOSSAIRE



*Un peu de vocabulaire en terre étrangère ?*

**Bain-marie (cuire au).** Cuire ou tenir au chaud dans un récipient reposant sur une casserole d'eau frémissante\*. Cuire au bain-marie au four consiste à verser de l'eau dans la lèchefrite avant d'y déposer un plat à four. Le bain-marie se fait aussi au cuit-vapeur, qu'on utilise alors sans couvercle. On garde la sauce au chaud dans le haut du cuit-vapeur.

**Beurre.** Le terme « beurre » indique ici du beurre fermier de lait cru, du beurre clarifié maison (aussi appelé « ghee ») ou de la graisse de coco bio. Toutes les autres formes de beurres sont exclues de notre plan nature.

**Blanchir.** Voir « décrudir »

**Blondir.** Faire revenir un aliment dans de la matière grasse jusqu'à ce qu'il se colore blond clair

**Bouillon.** En cuisine ressourçante, on privilégie le Bouillon maison (à base de poule, de poulet, de bœuf, etc.). Faute de cette base, utilisez du bouillon de légumes en poudre ou en cube. Prohibez les cubes de bouillon de volaille ou de viande.

**Bouquet garni.** Composition d'herbes aromatiques, soit une brindille de thym, une demi-feuille de laurier fraîche (une feuille si elle est sèche), quelques tiges de persil.