

LES OUTILS DE BASE

Vous disposez déjà des ustensiles tout à fait basiques illustrés dans *Je Débute en Cuisine Nature* : casserole, poêle, saladier, plat à four, passoire, louche, écumoire, planche à découper, couteau fin, cuillères en bois, poivrier, essoreuse à laitue, économe, râpe multigrilles, mixeur-plongeur, wok, sachets plastiques, papier sulfurisé.

Il vous reste à vous procurer les outils suivants.

Une tôle à tarte métallique ou des moules en silicone pour les tartelettes. Une balance ou, à tout le moins, une mesurette graduée.

Une solution pour la cuisson à la vapeur douce :

- soit une marguerite, à poser au fond d'une casserole, avec très peu d'eau (demande une surveillance attentive, les légumes secs n'y cuisent que difficilement, vu le volume d'eau que l'on peut mettre en œuvre ± 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 20 cm, 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.



marguerite



cuit-vapeur à feu



cuit-vapeur électrique



grille du wok



oubliez la marmite à pression forte

Une solution pour mouliner les caviars, pour broyer les amandes, etc :

- soit un petit moulin à légumes électrique (option pour de petites quantités), ou un miniblender de type Tribest ou Magic Bullet;
- ou sa variante plus puissante : un blender;
- ou un extracteur multifonctions (aussi pour des jus de légumes frais);
- ou un robot multifonctions (aussi pour râper des crudités ou pétrir une pâte à tarte minute).



moulin électrique et mixeur plongeur



blender



robot multifonctions



Les plus patients des Jules utilisent un passe-vite ou mouli légumes à l'ancienne.

- * Une cuiller à glace pour les croquettes de lentilles ou keftas.
- * Une mandoline (pour tailler les légumes en lamelles et en bâtonnets fins) ± 25€ pour la Kyocera, ± 125 € pour une Bron-Coucke.
- * Un chinois pour passer les sauces et les potages, ce qu'on peut faire à la passoire fine aussi.



cuiller à glace



mandoline



chinois