



# CUISINE pratique

Page réalisée par Marion Minuit et Safia Amor

## Elle reste fraîche ma salade!

On le sait, le respect de la chaîne du froid est essentiel à la qualité d'un produit. Et c'est vrai aussi pour la salade. Pour qu'elle reste fraîche et croquante, il faut la chouchouter entre le supermarché et le frigo de votre cuisine. A cet effet, et pendant tout l'été, des sacs isothermes seront mis gratuitement à la disposition des consommateurs dans les rayons fruits et légumes. Une initiative intelligente mise en place par le Syndicat des fabricants de produits végétaux frais prêts à l'emploi.



## Le maquereau, un poisson de saison

Le maquereau est présent sur les étals quasiment toute l'année, mais d'avril à septembre, la pleine saison, il est meilleur et encore moins cher. C'est l'occasion de (re)découvrir ce poisson pas toujours considéré, alors qu'il est absolument délicieux et se prête à de nombreuses recettes.



PAVILLON FRANCE

### Astucieux

Pour une mayonnaise plus ferme et moins huileuse, ajoutez 1 cuil. à soupe de lait en poudre (type Régilait) à la fin de la préparation. Mélangez à l'aide d'un fouet, c'est prêt! Quant aux mayonnaises ratées, elles se rattrapent en y ajoutant 2 cuil. de lait en poudre diluée dans 1 cuil. d'eau. Magique, non ?



LAGRANGE-SÉMAPHORE

### • Utile!

Pour les fans de hot-dogs faits maison, cet appareil permet de cuire les saucisses et de trouser le pain simultanément. Amusant! Hot-dog Lagrange, 40 €.

**48%**  
 des Français ne consomment pas de plats cuisinés surgelés: trop de sel (12 %), de gras (8 %), d'additifs (8 %). Les inconditionnels du fait-maison sont 36 %!  
 (Source: Ipsos pour Marie-2015)

### • Lu pour vous On aime

Annabelle Orsatelli, gourmande et pâtissière avertie, s'est vue contrainte de revoir sa liste d'ingrédients pour son mari diabétique. Elle a fait des recherches sur tous les substituts possibles. Résultat: 80 desserts revisités, pauvres en sucre et aussi gourmands que les vrais.

### On regrette

Certaines recettes n'ont pas de photos.



→ La Pâtisserie pour diabétiques, c'est permis! d'Annabelle Orsatelli, éditions Albin Michel, 15,90 €.

## Les bons gâteaux de nos régions... Les bêtises de Cambrai



Incontournables dans la région du Nord-Pas-de-Calais, les bêtises de Cambrai sont connues dans le monde entier. Ce bonbon en forme de coussin rayé de sucre caramélisé est né au XIX<sup>e</sup> siècle à la suite de l'erreur (une bêtise...) d'un confiseur

qui aurait laissé tomber de la menthe dans sa préparation classique pour des berlingots. Les « bonbons ratés » sont néanmoins mis en vente... et font un tabac. La recette se décline aujourd'hui dans d'autres parfums: orange, citron, violette, pomme...

◀ **Bêtises de Cambrai aux 3 fruits, 6,90 € le sachet de 150 g sur Joursheureux.fr**

### ► Bien le choisir

Un maquereau frais se reconnaît à la rigidité de son corps, à la brillance de sa peau et aux reflets métalliques qui contrastent avec son ventre blanc. Choisissez-le petit de préférence, sa chair sera plus raffinée.

### ► Bien le conserver

Consommez le maquereau dès l'achat. Il se conserve 24 heures dans un récipient hermétique dans le fond duquel vous pouvez éventuellement disposer un lit de glaçons. Il peut aussi se congeler, à condition qu'il soit écaillé et vidé.

### ► 3 idées pour le déguster

• **En tartare:** coupez 4 filets sans peau en dés. Mélangez-les avec de fines tranches d'asperges vertes crues (ou de courgettes), des pignons (ou des graines de sésame), puis assaisonnez d'un mélange huile, sauce soja, gingembre, sel et piment d'Espelette.

• **A l'unilatérale:** assaisonnez (sel + piment d'Espelette) des filets avec la peau. Posez-les dans une poêle huilée et bien chaude, côté peau. Laissez cuire quelques minutes et servez avec des pommes de terre vapeur coupées en rondelles.

• **Au court-bouillon:** préparez un court-bouillon et plongez les filets de maquereau dedans, hors du feu. Faites cuire une dizaine de minutes et servez avec une purée d'oseille.

Retrouvez toutes les adresses page 56