

The image features three garlic bulbs with their stems crossed in an 'X' shape. The bulbs are light yellow and have a textured, papery appearance. The stems are long and thin, with some green at the top. The background is a plain, light-colored surface.

LA MINI-ENCYCLOPÉDIE DES **A L I M E N T S**

achat • préparation • utilisation • cuisson • conservation
valeur nutritive • techniques culinaires illustrées

QUÉBEC AMÉRIQUE

LA MINI-ENCYCLOPÉDIE DES
A L I M E N T S

achat • préparation • utilisation • cuisson • conservation
valeur nutritive • techniques culinaires illustrées

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre:

La mini-encyclopédie des aliments
Comprend un index.

ISBN 978-2-7644-0936-7

1. Aliments - Encyclopédies. 2. Valeur nutritive - Encyclopédies.
3. Cuisine - Encyclopédies.

TX349.M56 2008 641.3003 C2008-940864-0

La mini-encyclopédie des aliments a été conçue et créée
par QA International, une division de



Les Éditions Québec Amérique inc.
329, rue de la Commune Ouest, 3^e étage
Montréal (Québec)
H2Y 2E1 Canada
T : 514.499.3000
F : 514.499.3010

www.quebec-amerique.com

© Les Éditions Québec Amérique inc., 2008. Tous droits réservés.

Dépôt légal : 2008

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Il est interdit de reproduire ou d'utiliser le contenu de cet ouvrage, sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit — reproduction électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement — sans la permission écrite de Les Éditions Québec Amérique inc.

D'après l'ouvrage de Solange Monette intitulé *Dictionnaire encyclopédique des aliments* et l'ouvrage *L'encyclopédie des aliments*, tous deux publiés chez les Éditions Québec Amérique inc.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition.

Conseil des Arts
du Canada



Canada Council
for the Arts

SODEC
Québec

Gouvernement du Québec — Programme de crédits d'impôts pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Les Éditions Québec Amérique bénéficient du programme de subvention globale du Conseil des Arts du Canada. Elles tiennent également à remercier la SODEC pour son appui financier.

Imprimé à Singapour.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 14 13 12 11 10 9 8

CRÉDITS

Éditeur

Caroline Fortin

Direction éditoriale

François Fortin
Martine Podesto

Rédaction en chef

Serge d'Amico
Claire de Guillebon

Assistance à la rédaction

Ophélie Delaunay
Julie Lepage
Myriam Morneau

Nutritionnistes consultantes

Marie Breton Dt. P.
Isabelle Emond Dt. P.

Conception graphique

Louis Beaudoin
Josée Noiseux
Anne Tremblay

Illustrations

Jean-Yves Ahern
Pascal Bilodeau
Jocelyn Gardner
Marc Lalumière
Rielle Lévesque
Michel Rouleau
Mamadou Togola

Mise en pages

Émilie Corriveau
Mélanie Giguère-Gilbert
Danielle Quilty

Programmation

Pascal Laniel
Martin Lemieux

Préimpression

Karine Levesque

Production

Nathalie Fréchette

Recherche

Nathalie Daneau
Gilles Vézina

Coordination/Retouche photographique

Josée Gagnon

Photographies

Étapes de cuisine © Studio Focus-Pocus
Tous les aliments sauf le saumon et les navets :
© Ilva Beretta, 2008. Tous droits réservés.
www.lucullianlight.com
saumon © Noah Xu
navets © John Peacock/iStockPhoto.com

Cuisinier

Laurent Saget

Validation des épreuves

Claude Frappier

LA MINI-ENCYCLOPÉDIE DES
A L I M E N T S

achat • préparation • utilisation • cuisson • conservation
valeur nutritive • techniques culinaires illustrées

Table des matières

TABLEAUX DE CONVERSION :: 6

LÉGUMES – INTRODUCTION :: 7

LÉGUMES BULBES :: 13

Ciboulette, ciboule, poireau, échalote, ail, oignon, châtaigne d'eau

LÉGUMES RACINES :: 24

Betterave, navet, panais, carotte, céleri-rave, radis noir, radis, radis oriental, rutabaga, malanga, salsifis, bardane

LÉGUMES FRUITS :: 38

Aubergine, avocat, poivron, olive, concombre, melon d'hiver chinois, melon amer, gombo, tomate, tomatille, courge, graines de courge séchées, courge spaghetti, chayote

LÉGUMES FEUILLES :: 63

Épinard, oseille, ortie, pissenlit, pourpier, mâche, roquette, cresson, radicchio, chicorée, endive, laitue, violette, capucine, chou, chou marin, chou cavalier, chou frisé, chou laitue, chou de Bruxelles, choux chinois

LÉGUMES TIGES :: 87

Asperge, bambou, cardon, bette, fenouil, crosse de fougère, chou-rave, céleri

LÉGUMES TUBERCULES :: 98

Manioc, pomme de terre, taro, igname, jicama, patate douce, topinambour, crosne

LÉGUMES FLEURS :: 111

Chou-fleur, brocoli, rapini, artichaut

LÉGUMINEUSES – INTRODUCTION :: 117

Haricot, haricot de Lima, haricot mungo, haricot mungo à grains noirs, haricot adzuki, haricot d'Espagne, lupin, lentille, dolique, fève, pois, pois chiche, arachide, luzerne, soya, lait de soya, tofu, okara, tempeh, protéines végétales texturées

FRUITS – INTRODUCTION :: 148

Fruits séchés, fruits confits, rhubarbe

BAIES :: 153

Groseille, bleuets/myrtille, mûre, raisin sec, raisin, fraise, framboise, canneberge, alkékenge

FRUITS À NOYAU :: 167

Prune, pruneau, nectarine, pêche, datte, cerise, abricot

FRUITS À PÉPINS :: 178

Pomme, poire, coing, nêfle du Japon

AGRUMES :: 187

Pamplemousse, pomelo, citron, orange, mandarine, kumquat, lime, cédrat, bergamote

FRUITS TROPICAUX :: 198

Banane, banane plantain, durian, jaboticaba, carambole, chérimole, jaque, tamarillo, ramboutan, longane, pepino, kaki, litchi, papaye, grenade, kiwi, feijoa, jujube, fruit de la Passion, goyave, pomme-poire, mangue, mangoustan, melon à corne, sapotille, figue de Barbarie, figue, ananas

MELONS :: 228

Melon, pastèque

NOIX ET GRAINES – INTRODUCTION :: 233

Noix, pacane, noix de cajou, noix de kola, noix de macadamia, noix du Brésil, pignon, noix de gingko, châtaigne, faine, noisette, sésame, amande, graine de tournesol, pistache

ALGUES – INTRODUCTION :: 256

Aramé, wakamé, kombu, agar-agar, hijiki, varech, laitue de mer, rhodyménie palmé, mousse d'Irlande, spiruline, nori, salicorne

CHAMPIGNONS – INTRODUCTION :: 266

Champignon de couche, collybie à pied velouté, morille, pleurote, oreille-de-Judas, chanterelle, bolet, shiitake, truffe

CÉRÉALES – INTRODUCTION, THÉORIE DE LA COMPLÉMENTARITÉ :: 276

Blé, seitan, sarrasin, avoine, orge, millet, riz, riz sauvage, quinoa, seigle, amarante, triticale, maïs, maïs à éclater, pain, farine, pâtes alimentaires, nouilles asiatiques

POISSONS – INTRODUCTION :: 326

Kamaboko

POISSONS D'EAU DOUCE :: 335

Anguille, achigan, brochet, carpe, doré, perche, truite

POISSONS DE MER :: 343

Mulet, tassergal, alose, baudroie, bar commun, esturgeon, caviar, sardine, anchois, hareng, maquereau, grondin, dorade, congre, espadon, rouget-barbet, sébaste, saumon, morue, éperlan, lamproie, saint-pierre, requin, thon, raie

POISSONS PLATS :: 375

Flétan, sole, turbot, plie

CRUSTACÉS – INTRODUCTION :: 378

Crevette, crabe, langoustine, langouste, écrevisse, homard

MOLLUSQUES – INTRODUCTION :: 392

Ormeau, coque, pétoncle, palourde, moule, huître, calmar, poulpe, seiche, buccin, bigorneau, escargot, grenouille, oursin

HERBES, ÉPICES ET CONDIMENTS – INTRODUCTION :: 411

Aneth, anis, laurier, estragon, cerfeuil, romarin, marjolaine/origan, basilic, sauge, thym, menthe, persil, clou de girofle, piment de la Jamaïque, cardamome, muscade, sarriette, mélisse, jonc odorant, câpres, coriandre, cumin, safran, carvi, baie de genièvre, bourrache, angélique, gingembre, curry, curcuma, cannelle, moutarde, poivre, fenugrec, piment, raifort, pavot, tamarin, vanille, miso, sauce soya, vinaigre, sel

VIANDES – INTRODUCTION :: 467

Bœuf, veau, porc, agneau, venaison, lapin, viande hachée

ABATS – INTRODUCTION :: 489

Cœur, foie, langue, ris, cervelle, rognons, tripes

CHARCUTERIE – INTRODUCTION :: 497

Bacon, jambon, saucisse et saucisson, andouille, rillettes, foie gras, boudin

VOLAILLE – INTRODUCTION :: 509

Dinde, oie, poulet, poule, chapon, pintade, pigeon, caille, faisan, canard, œuf

PRODUITS LAITIERS – INTRODUCTION :: 527

Lait, lait de chèvre, babeurre, crème aigre, beurre, crème, yogourt, crème glacée, fromage

SUCRES, CACAO ET CAROUBE – INTRODUCTION :: 558

Sucre, sucres artificiels, miel, sirop d'érable, caroube, cacao

GRAISSES ET HUILES – INTRODUCTION :: 527

Margarine, corps gras, huile

INGRÉDIENTS POUR LA CUISSON – INTRODUCTION :: 592

Arrow-root, levure chimique, crème de tartre, bicarbonate de sodium, levure

CAFÉ, THÉ ET TISANES – INTRODUCTION :: 597

Thé, tisanes, café

INDEX :: 609

Tableaux de conversion

POIDS *

Grammes (g)	Onces (oz)	Livres (lb)
1	1/30	1/500
30	1	1/16
60	2	1/8
90	3	1/5
120	4	1/4
140	5	1/3
170	6	2/5
200	7	5/12
230	8	1/2
260	9	3/5
290	10	2/3
340	12	3/4
450	16	1
1000 (1 kg)	35	2 1/4

VOLUMES *

	Millilitres (ml)	Onces (oz)
1 cuillère à thé (ou cuillère à café)	5	1/5
1 cuillère à table (ou cuillère à soupe)	15	1/2
1/8 de tasse	30	1
1/4 de tasse	60	2
1/3 de tasse	80	2 1/2
2/5 de tasse	100	3
1/2 tasse	120	4
2/3 de tasse	160	5 1/2
3/4 de tasse	180	6
1 tasse	250	8
4 tasses	1000 (1 l)	32

TEMPÉRATURES *

Degrés Celsius	Degrés Fahrenheit	Degrés Celsius	Degrés Fahrenheit
-18	-0,5	140	280
0	30	150	300
1	35	160	320
10	50	170	340
20	70	180	360
30	90	190	370
40	100	200	390
50	120	210	410
60	140	220	430
70	160	230	450
80	180	240	460
90	200	250	480
100	210	260	500
110	230	270	520
120	250	280	540
130	270	290	550

LONGUEURS *

Métrique	Impérial
1 cm	2/5 po
2,5 cm	1 po
30,5 cm	1 pi
1 m	3 3/10 pi ou 40 po

DÉFINITION

ER (équivalent rétinol)

Unité de mesure qui indique la quantité de précurseurs de la vitamine A (comme le bêta-carotène) qui se transformeront en vitamine A dans l'organisme.

1 ER = 1 µg de vitamine A formée = 6 µg de bêta-carotène. (1 µg = 0,001 mg).

*Ces mesures sont arrondies.

Introduction Légumes

On classe les légumes selon la partie de la plante qui est consommée, soit :

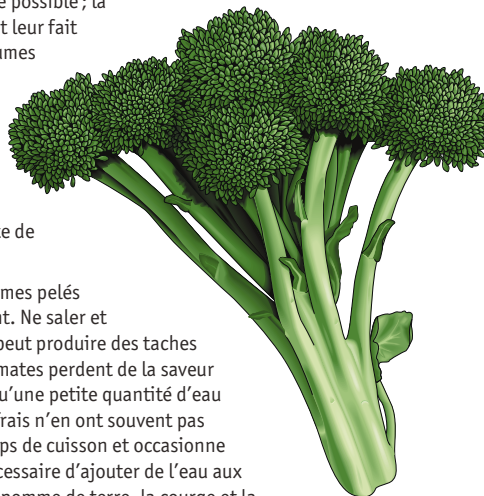
- les **légumes bulbes** : ail, ciboule, échalote, oignon, poireau... ;
- les **légumes racines** : betterave, carotte, céleri-rave, malanga, navet, panais, radis, rutabaga, salsifis, bardane... ;
- les **légumes fruits** : aubergine, avocat, chayote, concombre, courge, gombo, olive, poivron, tomate... ;
- les **légumes feuilles** : chicorée, chou, cresson, épinard, laitue, mâche, ortie, oseille, pissenlit, radicchio... ;
- les **légumes tiges** : asperge, bambou, bette, cardon, céleri, chou-rave, crosse de fougère, fenouil... ;
- les **légumes tubercules** : crosne, igname, jicama, manioc, patate douce, pomme de terre, taro, topinambour... ;
- les **légumes fleurs ou inflorescences** : artichaut, brocoli, chou-fleur, rapini...



CONSEILS POUR LA CUISSON DES LÉGUMES

La cuisson des légumes doit être la plus brève possible ; la surcuisson les rend insipides et détrempés, et leur fait perdre vitamines et minéraux. Tailler les légumes en morceaux de grosseur égale pour qu'ils cuisent uniformément. Écouter la cuisson si les légumes doivent être réchauffés ou servis froids car la cuisson se poursuit tant qu'ils demeurent chauds. On peut arrêter la cuisson en passant les légumes sous l'eau froide, mais cette pratique entraîne une perte de vitamines et de minéraux.

Couvrir le récipient lorsque l'on cuit des légumes pelés ou tranchés pour éviter qu'ils se déshydratent. Ne saler et n'assaisonner qu'en fin de cuisson car le sel peut produire des taches noirâtres sur les légumes, tandis que les aromates perdent de la saveur ou voient leur saveur intensifiée. N'ajouter qu'une petite quantité d'eau pour cuire les légumes fibreux. Les légumes frais n'en ont souvent pas besoin car un surplus d'eau augmente le temps de cuisson et occasionne une perte de valeur nutritive. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau aux légumes surgelés. L'aubergine, le manioc, la pomme de terre, la courge et la tomate doivent être piqués avant d'être enfournés. Cela permet à la vapeur de s'échapper et évite l'éclatement des légumes. La cuisson des légumes au four à micro-ondes permet de conserver la couleur et la saveur des légumes plus que tout autre mode de cuisson.

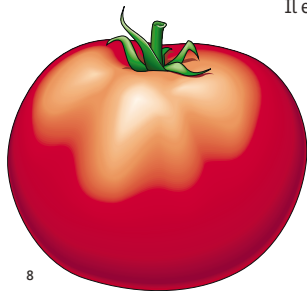


:: Cuisson à l'eau

Consiste à faire cuire les légumes dans de l'eau bouillante. Choisir un récipient adapté à la quantité de légumes à cuire pour permettre une cuisson uniforme. Déposer les légumes à pleine ébullition et maintenir le feu à intensité maximale afin que l'ébullition reprenne rapidement. Baisser ensuite l'intensité pour laisser mijoter les légumes. Cuire les légumes à couvert pour réduire le temps de cuisson et l'évaporation des substances volatiles.

Il est toutefois conseillé de cuire les légumes verts à découvert, sinon les acides qu'ils contiennent se concentrent, détruisent la chlorophylle et les décolorent.

L'ajout d'un ingrédient alcalin (tel que le bicarbonate de sodium) à l'eau de cuisson des légumes verts préserve leur couleur. Cependant, cette pratique n'est pas souhaitable car le bicarbonate de sodium amollit les légumes, altère la saveur, détruit la thiamine et accélère la perte de vitamine C. Pour éviter la décoloration des légumes verts, diminuer le temps de cuisson ou choisir un autre mode de cuisson.



L'ajout d'un ingrédient acide (vinaigre, jus d'agrumes, vin sec, cidre) préserve la couleur et la fermeté des légumes rouges et blancs. Les légumes qui noircissent facilement (artichaut, salsifis) une fois coupés ou épluchés nécessitent une cuisson dans un blanc (15 ml de farine, 45 ml d'eau additionnée du jus d'un demi-citron et 1 l d'eau bouillante salée).

Le sel soutire l'eau contenue dans les légumes ; c'est pourquoi il les attendrit. Ajouté en début de cuisson, il fait s'écouler les sucs des légumes, entraînant une perte de valeur nutritive. De plus, le sel se concentre lorsque la cuisson se prolonge. Il est contre-indiqué avec les légumes ayant une forte teneur en eau (champignons, concombres, tomates, etc.) et peu souhaitable avec plusieurs autres (choux rouges, poivrons, etc.) auxquels il fait perdre saveur et fermeté.

La cuisson à l'eau occasionne une diminution importante de la saveur et de la valeur nutritive des légumes. Utiliser peu d'eau et conserver l'eau de cuisson pour cuisiner des soupes et des sauces.

:: Cuisson à la vapeur

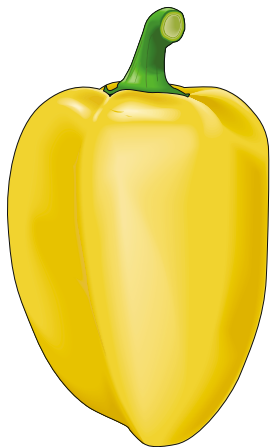
Consiste à cuire les légumes grâce à la chaleur dégagée par l'ébullition d'une petite quantité d'eau. Dans une étuveuse ou un panier-marguerite, disposer les légumes en une seule couche et les placer à environ 2,5 cm au-dessus d'une eau frémissante. Mettre les légumes dans l'étuveuse seulement lorsque l'eau commence à bouillir. Couvrir. Lorsque le couvercle vibre ou qu'il laisse s'échapper de la vapeur, diminuer l'intensité pour maintenir l'eau frémissante. La cuisson à la vapeur est légèrement plus longue que la cuisson à l'eau, mais elle entraîne une moins grande perte d'éléments nutritifs et de saveur.

:: Cuisson à l'autocuiseur

Consiste à cuire les légumes hermétiquement. Dans l'autocuiseur, la température s'élève au-dessus du point d'ébullition. Les légumes cuisent donc très rapidement. Respecter scrupuleusement le temps de cuisson par un minutage précis.

:: Cuisson à l'étuvée (ou « cuisson à l'étouffée »)

Consiste à cuire les légumes par évaporation de l'eau qu'ils contiennent après les avoir fait revenir dans très peu de matière grasse. On peut ajouter un peu de liquide (eau, vin, sauce tomate, fond, etc.) en début de cuisson pour amorcer le processus. Couvrir et cuire à feu doux pour bien marier les arômes et obtenir des légumes moelleux. La cuisson à l'étuvée est tout indiquée pour les courges, champignons, tomates, oignons et échalotes.



:: Braissage

Consiste à cuire les légumes lentement, à feu doux et à couvert, après les avoir fait revenir dans un corps gras. Faire cuire les légumes entiers ou en morceaux. Braiser les légumes seuls ou avec une pièce de viande pour créer des mélanges savoureux. La cuisson par braissage convient particulièrement bien aux légumes durs (fenouil, cardon, artichaut, chou, céleri, etc.).

:: Cuisson à la chaleur sèche

Consiste à cuire à la chaleur du four ou d'un barbecue. Cuire les légumes entiers dans leur peau ou coupés en morceaux. Piquer l'aubergine et la pomme de terre ou les fendre légèrement afin d'éviter qu'ils éclatent sous l'augmentation de la pression interne. La cuisson à la chaleur sèche rend les légumes tendres, juteux et savoureux, et limite la perte de valeur nutritive, surtout si la peau est conservée. L'ajout d'un ingrédient acide ou alcalin est inutile.

:: Cuisson au wok

Consiste à cuire par friture légère et rapide, ou à la vapeur, ou par une combinaison des deux procédés. Regrouper les légumes selon leur temps de cuisson et les saisir dans l'huile en commençant par ceux dont la cuisson est la plus longue. Cuire très peu pour emprisonner les éléments nutritifs et conserver couleur, texture, saveur et valeur nutritive. Si désiré, ajouter des aromates (gingembre, ail). Pour la cuisson combinant la friture et la vapeur : diminuer légèrement l'intensité du feu et verser un peu de liquide (eau, sauce tamari, bouillon, etc.). Lier avec de la fécule de maïs pour en faire une sauce. Cuire à couvert. La cuisson au wok convient bien aux légumes fermes comme les choux-fleurs, les brocolis et les carottes.

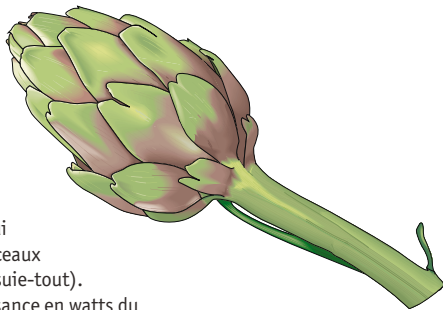
:: Friture

Consiste à cuire à haute température par immersion dans un bain de matières grasses, le plus souvent de l'huile. Utiliser de l'huile d'arachide, de carthame ou de soya. Maintenir la température entre 150 et 180 °C (la température ne doit pas dépasser 210-220 °C, car l'huile risquerait de prendre feu). Bien assécher les légumes ou les recouvrir d'un enrobage (fariné, pané à l'anglaise ; farine, œuf battu et chapelure, pâte à frire). Plonger les légumes dans l'huile en commençant par ceux qui exigent plus de temps de cuisson. Les légumes cuits remontent à la surface. Égoutter, puis éponger sur du papier absorbant. La friture ajoute beaucoup de matières grasses aux légumes sans pour autant améliorer leur valeur nutritive.

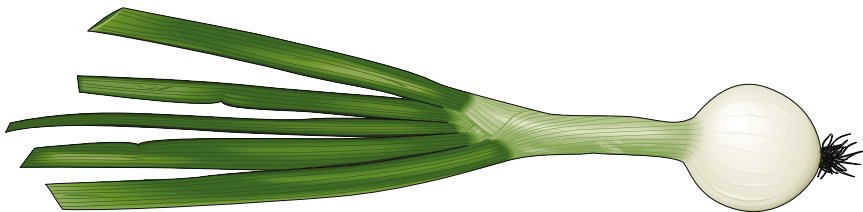


:: Cuisson au four à micro-ondes

Consiste à cuire au moyen d'ondes ultracourtes dans un four prévu à cet effet. Utiliser des contenants destinés expressément à la cuisson au four à micro-ondes. Disposer les légumes qui exigent une cuisson plus longue sur les bords du plat de cuisson et placer ceux qui cuisent plus rapidement au centre (les gros morceaux de légumes peuvent être placés sur du papier essuie-tout). Le temps de cuisson varie en fonction de la puissance en watts du four, de sa dimension et des niveaux d'intensité (consulter le manuel du fabricant). Le temps de cuisson au micro-ondes est généralement plus court qu'au four traditionnel. Vérifier le degré de cuisson, pour éviter de trop cuire, et remettre à cuire si nécessaire.

**À retenir**

- Plus il y a d'aliments, plus la cuisson sera longue.
- Plus les légumes contiennent d'eau, de matières grasses ou de glucides, plus ils cuisent rapidement ou, quelquefois, de façon inégale.
- Plus il y a d'eau dans le récipient, plus le temps de cuisson est long.
- Les aliments à la température de la pièce exigent un temps de cuisson plus court que les aliments froids ou congelés.
- Les aliments cuisent mieux s'ils sont placés au centre du four (la plupart des fours à micro-ondes sont munis d'un plateau tournant qui permet de cuire les aliments de façon plus uniforme).



CONSEILS POUR LA CONGÉLATION DES LÉGUMES

La plupart des légumes supportent bien la congélation. Il est nécessaire de les blanchir auparavant. Seuls quelques légumes protégés par leur haut taux d'acidité n'ont pas besoin d'être blanchis. Le blanchiment consiste à ébouillanter les légumes crus pendant un temps variable (la durée variant selon la nature et la taille des légumes) ; ceux-ci sont ensuite refroidis et égouttés. Pour blanchir à l'eau bouillante :

1. Mettre à bouillir une bonne quantité d'eau, soit 4 l d'eau pour environ 500 g de légumes, ou 8 l d'eau pour 500 g de légumes feuilles.
2. Déposer les légumes dans un panier métallique ou dans une étamine afin de pouvoir les retirer facilement et rapidement de l'eau.
3. Les immerger à pleine ébullition, couvrir le récipient et commencer à minuter la durée du blanchiment. L'ébullition doit reprendre rapidement.
4. Une fois le temps écoulé, refroidir les légumes en les plongeant immédiatement dans de l'eau très froide (10 °C) et les laisser juste le temps nécessaire à leur refroidissement (ils ne doivent pas tremper inutilement).
5. Égoutter les légumes, les emballer dans des sacs à congélation hermétiques en chassant l'air. Indiquer sur le sac le nom du légume, la quantité et la date de congélation. Congeler rapidement à une température de -18 °C ou moins. Les légumes se conserveront en moyenne pendant un an. Un légume qui est bien blanchi et congelé de façon appropriée aura une valeur nutritive comparable à celle du légume cuit à l'état frais.

La décongélation n'est pas nécessaire pour la plupart des légumes avant la cuisson. Il est même préférable d'éviter une décongélation complète, car ainsi on limite les pertes de saveur et de valeur nutritive. Certains demandent toutefois une décongélation totale ou partielle. Pour décongeler les légumes, les laisser dans leur emballage scellé soit à la température ambiante, soit au réfrigérateur. Prévoir plus de temps pour la décongélation au réfrigérateur.

Pour cuire, ajouter les légumes à pleine ébullition, couvrir, attendre que l'ébullition reprenne puis diminuer l'intensité. La cuisson est plus courte qu'avec des légumes frais car les légumes ont déjà subi une cuisson partielle lors du blanchiment.

CONSEILS POUR LA MISE EN CONSERVE DES LÉGUMES

Les légumes mis en conserve à la maison doivent obligatoirement être traités par le procédé de cuisson sous pression (autocuiseur). Comme tous les aliments peu acides (viandes, fruits de mer, etc.), les légumes peuvent devenir très toxiques s'ils ne sont stérilisés que dans un bain d'eau bouillante. La toxine du botulisme affectionne les environnements peu acides. Cette toxine sera détruite à environ 120 °C, température qui ne peut être atteinte qu'avec une cuisson sous pression. Seule la tomate est assez acide pour ne requérir qu'une stérilisation à l'eau bouillante.

Ciboulette

Allium schoenoprasum et *Allium tuberosum*, Liliacées



ciboulette

Plante aromatique originaire d'Orient. La **ciboulette** (*Allium schoenoprasum*) est la plus petite plante dans la famille de l'oignon. Elle a de longues feuilles vertes filiformes et une saveur très douce.

La **ciboulette chinoise** (*Allium tuberosum*) est commune dans la cuisine asiatique. Sa saveur est plus prononcée que la ciboulette cultivée en Occident.



ciboulette chinoise

ACHAT



:: **Choisir** : de la ciboulette aux feuilles fraîches, vertes et fermes.

UTILISATION



La ciboulette et la ciboulette chinoise sont utilisées pour assaisonner des mets chauds ou froids. Elles aromatisent et décorent vinaigrettes, mayonnaises, salades, trempettes, légumes, soupes, sauces, fromages, omelettes, pâtes alimentaires, tofu, poissons, fruits de mer, viandes et volailles. Il est préférable de les ajouter au moment de servir.

PRÉPARATION



Couper finement la ciboulette à l'aide de ciseaux.

VALEUR NUTRITIVE

eau	92 %
protéines	0,1 g
glucides	0,1 g
fibres	0,1 g
calories	1
<i>par 15 ml (3 g)</i>	

Le jus de ciboulette est utilisé comme vermifuge.

CONSERVATION



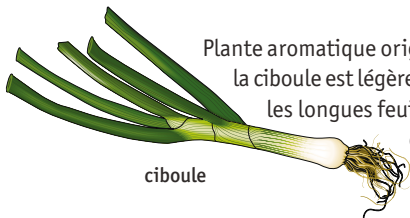
:: **Au réfrigérateur** : quelques jours.

:: **Au congélateur** : telle quelle.

Ciboule

Allium fistulosum, Liliacées


Plante aromatique originaire du Sud-Ouest de la Sibérie. La base de la ciboule est légèrement renflée; la partie blanche est charnue et les longues feuilles vertes sont étroites et creuses. Sa saveur est légèrement piquante.




ciboule

Ciboule


ACHAT

 **:: Choisir :** de la ciboule aux feuilles fraîches et vertes, dégageant une bonne odeur.

UTILISATION

 La partie verte de la ciboule est utilisée en fin de cuisson pour assaisonner des mets chauds ou froids. Elle aromatisé et décore vinaigrettes, mayonnaises, salades, trempettes, légumes, soupes, sauces, fromages, omelettes, pâtes alimentaires, tofu, poissons, fruits de mer, viandes et volailles. Elle peut remplacer la ciboulette (réduire la quantité). La partie blanche est utilisée comme l'oignon.

PRÉPARATION

 Couper finement les tiges de ciboule avec des ciseaux ou les hacher avec un couteau.

VALEUR NUTRITIVE

eau	90,5 %
protéines	1,9 g
matières grasses	0,4 g
glucides	6,5 g
fibres	1,7 g
calories	34
<i>par 100 g</i>	

BONNE SOURCE (CRUE) : vitamine C et potassium.

CONTIENT (CRUE) : vitamine A, fer, acide folique, zinc et phosphore.

PROPRIÉTÉS : Le jus de ciboule est employé comme vermifuge.

CONSERVATION


 **:: Au réfrigérateur :** quelques jours.
 **:: Au congélateur :** telle quelle.

Poireau

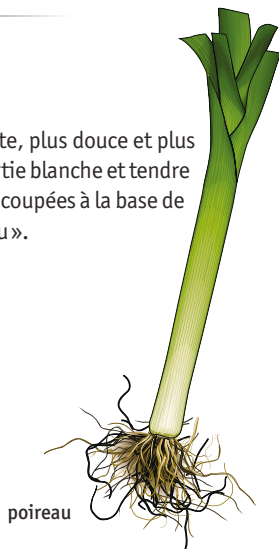
Allium porrum, Liliacées

Plante originaire d'Asie centrale, à saveur subtile et délicate, plus douce et plus sucrée que celle de l'oignon. La partie souterraine est la partie blanche et tendre du poireau : c'est le « blanc de poireau ». Les feuilles vertes coupées à la base de l'endroit où elles s'écartent constituent le « vert de poireau ».

ACHAT

 **:: Choisir :** un poireau droit, ferme et intact, sans taches brunâtres et dont les feuilles sont d'un beau vert.

:: Écarter : un poireau dont la base est fendillée ou renflée, ou dont les feuilles sont sèches et décolorées.



poireau

PRÉPARATION



Nettoyer soigneusement le poireau.



1 Enlever les feuilles extérieures si elles sont défraîchies.



2 Couper la partie filamenteuse de la racine ainsi que la partie supérieure des feuilles.



3 Inciser le poireau dans le sens de la longueur jusqu'à 2 ou 3 cm à la base.



4 Écarter les feuilles et les laver soigneusement à l'eau fraîche. Égoutter.

CUISSON



Le poireau nécessite une brève cuisson. Pour une cuisson uniforme, choisir des poireaux de même grosseur.

:: **À l'eau** : entier ou fendu, 15 à 20 min.

Émincé, 20 à 25 min.

:: **Au four ou braisé** : 25 à 35 min.

:: **Sauté** : 3 à 5 min.

:: **Mijoté** : 10 à 15 min.

VALEUR NUTRITIVE

	<i>cru</i>
eau	83 %
protéines	1,5 g
matières grasses	0,3 g
glucides	14 g
fibres	1,8 g
calories	61
<i>par 100 g</i>	

EXCELLENTE SOURCE : acide folique.

BONNE SOURCE : potassium et fer.

CONTIENT : vitamine C, vitamine B₆, magnésium, cuivre et calcium.

PROPRIÉTÉS : laxatif, antiarthritique, antiseptique, diurétique et tonique. Il est reconnu pour nettoyer le système digestif.

CONSERVATION

:: **À l'air ambiant** : 1 à 3 mois, non lavé, dans un endroit frais à un taux d'humidité de 90 à 95 %.

:: **Au réfrigérateur** : cru, environ 2 semaines.

:: **Au congélateur** : 3 mois, en tranches ou entier (blanchir 2 min au préalable). Cuire sans décongeler pour un maximum de saveur.

UTILISATION



Le poireau se mange cru ou cuit. Cru et finement haché, il est souvent mis dans les salades. Cuit, il est apprêté comme l'asperge. Il est excellent avec de la vinaigrette, de la crème ou des pommes de terre.

Le poireau se cuisine très bien avec le veau, le jambon et le fromage ; il se marie bien avec le citron, le basilic, la sauge, le thym et la moutarde. Ses feuilles aromatisent bouillons et ragoûts, et peuvent remplacer la ciboulette ou l'échalote. Le blanc de poireau aromatise les courts-bouillons et les fonds de cuisson.

Échalote

Allium ascalonicum, Liliacées

Plante à bulbe, probablement originaire du Proche-Orient. Sa saveur est plus parfumée et plus subtile que celle de l'oignon et moins âcre que celle de l'ail. De la taille d'un bulbe d'ail, elle comporte deux ou trois gousses. Les variétés les plus communes sont :



échalote grise

l'**échalote grise** ou « ordinaire », petite, allongée, à la peau grise et à la tête violacée, à la chair ferme et piquante ;

l'**échalote de Jersey**, au bulbe court et renflé, à la pelure rosacée, et à la chair veinée et moins piquante ;

l'**échalote cuisse de poulet**, au bulbe allongé, de couleur cuivrée.

ACHAT



:: **Choisir** : une échalote ferme à la pelure sèche.

:: **Écarter** : une échalote germée, amollie ou à la pelure tachetée.

UTILISATION



L'échalote se consomme crue ou cuite. Elle entre dans la composition des sauces béarnaise, Bercy ou au vin rouge. Elle accompagne les salades, les poissons et les viandes grillées ou poêlées. Elle parfume le beurre blanc, les soupes, les vinaigrettes et les légumes. Les tiges vertes peuvent être utilisées comme la ciboulette. Les bulbes peuvent aromatiser le vinaigre ou l'huile.

CUISSON



:: **Sautée** : laisser fondre l'échalote à feu très doux (elle ne doit pas griller ou roussir).

VALEUR NUTRITIVE

	<i>crue</i>
eau	80 %
protéines	0,3 g
glucides	1,7 g
calories	7
<i>par 15 ml (10 g)</i>	

PROPRIÉTÉS : reminéralisante, apéritive et stimulante. On s'en sert pour soulager brûlures et piqûres d'insectes.

CONSERVATION



:: **À l'air ambiant** : 1 mois, dans un endroit sombre, frais, sec et bien ventilé.

:: **Au réfrigérateur** : 15 jours. Lorsqu'elle est coupée, l'envelopper d'un film alimentaire ou la mettre dans un récipient et la recouvrir d'huile d'olive (utiliser cette huile pour cuisiner).



échalote cuisse de poulet

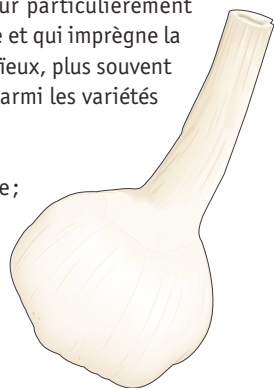
échalote de Jersey

Plante originaire de l'Asie centrale. L'ail a une saveur particulièrement tenace qui laisse des traces persistantes dans l'haleine et qui imprègne la transpiration. Le bulbe ou « tête d'ail » est formé de caïeux, plus souvent nommés gousses. On en compte de 12 à 16 par tête. Parmi les variétés les plus courantes, on retrouve :

l'**ail blanc** ;


l'**ail rose** et l'**ail violet** dont seule l'enveloppe est colorée ;

l'**ail rocambole** ou « ail d'Espagne », qui a une saveur plus douce.




ail blanc

ACHAT

 **Choisir** : des bulbes d'ail dodus et fermes, sans germes ni taches, dont la pelure est intacte.

L'ail est disponible sous diverses formes (flocons, poudre, pâte, etc.), mais il est préférable de se servir d'ail frais pour obtenir un maximum de saveur.

PRÉPARATION

 Pour peler facilement les gousses, les écraser légèrement avec le plat d'un couteau. Couper les gousses et retirer le germe vert que l'on retrouve parfois au centre ; ce germe rend l'ail indigeste et est responsable de l'odeur qu'il laisse dans l'haleine. La saveur de l'ail n'apparaît que lorsqu'il est coupé, écrasé ou haché. Plus il est coupé finement, plus sa saveur sera prononcée.

VALEUR NUTRITIVE

eau	59 %
protéines	0,6 g
matières grasses	0,1 g
fibres	0,1 g
glucides	3 g
calories	13
<i>par 3 gousses (9 g)</i>	

EXCELLENTE SOURCE : sélénium.

PROPRIÉTÉS : diurétique, carminatif, stomachique, tonique, antispasmodique, antiarthritique, antiseptique, vermifuge et antibiotique. L'ail pourrait soulager divers maux tels que la bronchite, la goutte, l'hypertension et les problèmes digestifs.

LÉGUMES
LÉGUMINEUSES
FRUITS
NOIX ET GRAINES
ALGUES
CHAMPIGNONS
CÉRÉALES
POISSONS
CRUSTACÉS
MOLLUSQUES
HERBES, ÉPICES ET CONDIMENTS
VIANDES
ABATS
CHARCUTERIE
VOLAILLE
PRODUITS LAITIERS
SUCRES, CACAO ET CAROUBE
GRAISSES ET HUILES
INGRÉDIENTS POUR LA CUISSON
CAFÉ, THÉ ET TISANES
INDEX

LA MINI-ENCYCLOPÉDIE DES **A L I M E N T S**

Amoureux de la cuisine, grâce à cette encyclopédie au format pratique, vous saurez tout sur les aliments.

Vous y trouverez :

- Une description détaillée d'une très grande variété d'aliments ;
- Des données sur leur valeur nutritive ;
- Les meilleures méthodes de préparation et de cuisson ;
- Des conseils sur l'achat et l'utilisation de chaque produit ;
- Les meilleurs procédés de conservation ;
- Des techniques culinaires illustrées.

**Du marché à votre table,
le livre de référence indispensable
pour bien cuisiner et bien manger.**