

Éric Roux pour l'Association Nationale
de Développement des Épiceries Solidaires

MANUEL DE CUISINE POPULAIRE

PRÉFACE DE JÉRÔME BONALDI



INTRODUCTION

Rien de plus simple que de cuisiner. Certes, il faut manger pour vivre, mais nous vivons mieux en le faisant avec plaisir. Cuisiner, c'est offrir aux autres, à ses amis, à ses proches.

Avouez que c'est une chose remarquable que de poser un plat sur la table et de se dire : « nous allons nous régaler. » Nous régaler du plat et des paroles qu'il fera naître. Vous savez, ce contentement, après la première assiette, quand le corps se relâche un peu ou quand un sourire léger passe sur les visages et où, d'un regard heureux, nous nous disons : « ce n'est pas si compliqué de bien manger. »

Nous pourrions limiter la cuisine à un propos sérieux, accumulant les recettes avec leurs petits régiments d'ingrédients bien rangés. Mais une recette à suivre à la lettre fait toujours un peu peur.

Bien au contraire, toute recette est faite pour être malmenée, transformée et surtout adaptée à l'instant, à la saison.

La manière dont nous avons choisi d'organiser et de présenter les recettes de ce manuel est faite pour vous laisser le maximum de liberté. Trafiquez, transformez, interprétez mais faites à manger, sacrebleu !

Débarrassons-nous de ce qui fait peur en cuisine. La cuisine est exactement comme ces petites poupées russes qui s'emboîtent les unes dans les autres : d'une technique toujours simple à comprendre, nous pouvons réaliser plusieurs plats. Et de chaque plat, nous pouvons faire de nouveaux plats. L'économie, la prévision et l'utilisation des restes sont l'une des nécessités de la cuisine. Comme un jeu de construction, mon envie de cuisiner pour le plaisir me fait choisir tel produit disponible et de saison, provoquant la petite musique de la gourmandise. C'est ce produit qui me parle et non pas moi qui exige de lui.

Viens là mon petit poulet ou ma jolie carotte, tu vas voir ce que nous allons faire ensemble.

Oui, la cuisine est simple et il faut la faire pour le plaisir. Ainsi, nutrition, équilibre, économie, saison s'associent comme une évidence, comme une nécessité.

Ce qui peut arriver de plus terrible à un livre de cuisine, c'est certainement de finir sur une étagère, bien rangé. La vie d'un *Manuel de cuisine populaire*, au contraire, a pour but ultime d'être taché, écorné, malmené. Parce qu'il sert. Le manuel doit être tordu, feuilleté, annoté comme un matériel éminemment pratique. Une sorte de compagnon du quotidien, présent pour aider à composer un repas mais pouvant aussi vous accompagner pour vos courses.

Vous aurez compris que les Épiceries Solidaires, en faisant ce *Manuel de cuisine populaire*, ne sont pas seulement des fournisseurs de produits alimentaires mais bien des actrices de nos comportements alimentaires. Faire à manger n'est pas seulement répondre à un besoin de nourriture. Non, faire à manger est aussi et surtout une source de plaisir, de partage, de santé. Cuisiner et manger donnent à choisir. Choisir c'est aiguïser son savoir, son sens critique et son envie. Par cette activité éminemment quotidienne, trop souvent limitée à un train-train fastidieux ou à des tendances suivant la mode, c'est une prise de pouvoir qui se dessine.

Découvrir les cultures qui composent notre pays aujourd'hui, choisir suivant notre porte-monnaie et la saison, cuisiner pour le plaisir de mon entourage, prévenir ma santé, c'est tout ça cuisiner avec le *Manuel de cuisine populaire*.

Ainsi, la cuisine devient bien plus que des recettes. Heureusement pour nous.

Toute recette est faite pour être malmenée, transformée et surtout adaptée à l'instant, à la saison.



MODE D'EMPLOI

À la lecture d'une recette, on a souvent un peu la trouille en se demandant si nous avons tous les ingrédients. Zut je n'ai pas le persil frisé. Re-zut je croyais qu'il me restait des carottes.

Bien souvent, la joie que vous aviez à réaliser une recette s'arrête à sa lecture. Et oui, face à ce satané régiment d'ingrédients marchant au pas, vous vous dites: « il en manque un : tout est fichu. » Ce serait dommage de stopper notre envie de cuisiner pour un stupide ingrédient manquant.

C'est pour cela que dans notre petit manuel, nous commencerons toujours par une technique simple de recette, de cuisson, de préparation. Nous nourrirons chacune de ces techniques par les ingrédients presque indispensables et disponibles toute l'année, les ingrédients essentiels pour donner du caractère à notre recette; et aussi tout ce qui n'est pas du tout nécessaire mais tellement formidable pour rendre notre recette remarquable. Il va vous falloir jouer avec la technique de base. Le but du jeu est de ne jamais, au grand jamais, vous donner l'impression que vous n'arriverez pas à faire quelque chose de délicieux.

Six chapitres, six techniques de base, six modèles de base. Chacun de ces chapitres, chacune de ces techniques de base, vous donne le principe de cuisson, le choix des ingrédients, leur découpe, le matériel nécessaire et la présentation. Ensuite, vous n'avez plus qu'à associer les différents éléments des produits nécessaires au type de recette que vous avez choisi et, très sincèrement, il n'y a aucune raison pour que le résultat final n'épate pas vos convives.

Et le prix dans tout ça? La saison n'est pas seulement indispensable pour manger des produits au meilleur de leur forme mais aussi pour les trouver au moment où ils sont les plus abondamment produits, donc les moins chers. À ce petit jeu de l'offre et de la demande dû à la production, il faut aussi ajouter nos habitudes culturelles. Par exemple, l'agneau, très demandé pour certaines fêtes religieuses, est bien plus cher au moment de ces fêtes (Pâques, Aïd El kebir, Pessah...). Ce même agneau, une fois ces fêtes passées, retrouvera un prix nettement plus abordable. De même, un agneau n'est pas fait que de côtelettes et de gigots: épaule, épigramme, collier sont nettement moins demandés donc nettement moins chers. Pour donner un autre exemple, l'envie des tomates au mois de juin peut être compréhensible mais, bien souvent, elles sont à peine en production. Le prix le plus bas des tomates se trouve au sommet de cette production, c'est-à-dire fin août et tout septembre – le moment de faire sans doute des soupes ou des sauces à congeler. Bien sûr, dans chacune de nos propositions de recettes, nous vous donnerons le maximum de renseignements pour choisir les meilleurs produits au meilleur prix.

**Il va vous falloir jouer avec la technique de base.
Le but du jeu est de ne jamais,
au grand jamais, vous donner l'impression
que vous n'arriverez pas à faire quelque chose de délicieux.**

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?



Des pas à pas en photos pour bien visualiser le mode d'emploi.

LE MODE D'EMPLOI

Il présente et explique la technique de façon simple et pédagogique.



LES PRODUITS

Partie encyclopédique du livre, cette séquence permet de connaître les produits les plus appropriés à chaque technique.

Récapitulons : nous avons une technique avec son procédé, sa cuisson, ses découpes et sa présentation, nous avons à chaque fois plusieurs types de produits à utiliser et à associer et, enfin, les propositions pour organiser tout ça.



LES MODÈLES

Ce sont les applications pratiques du mode d'emploi sous forme de recettes simples et peu coûteuses.



LES SCÉNARIOS

Pour boucler les chapitres, les scénarios proposent des cas concrets mettant en scène la technique du chapitre.

Bien rôti!

Tout réside dans la science du feu et du couteau bien aiguisé. Avec le rôti nous sommes dans un monde de précision.

Pourtant, l'acte est simple: une pièce de viande, de la matière grasse et un feu vif.

Mais chaque élément doit être juste. Une viande de bon morceau mais bien préparée par le boucher. Une cuisson menée grand train mais avec sûreté. Un assaisonnement judicieux mais déterminé. Un peu d'attente. Un jus vif et perlé de gras mais d'une dilution exacte. Et un tranchage net, livrant la chair aux plaisirs du gourmand.

Les rôtis sont des plats de communion. Peu fréquents car assez chers, les rôtis ne supportent pas la cuisine « à la va-vite ». Contrairement aux cuissons par dilution, soupe, cuisson au pot et braisé, qui aiment à s'alanguir dans le liquide, les rôtis se trouvent à l'exact opposé. C'est de la concentration qu'il faut, dans l'acte, dans la cuisson et dans la découpe.

Les produits, dans nos chapitres précédents, ouvraient tout grand leurs pores pour parfumer les bouillons et les sauces. Dans les rôtis, nous devons capturer les sucs, dorer les extérieurs et caraméliser les jus.

L'acte de rôtir a pour but de créer une barrière sur toutes les faces de la chair pour retenir le goût et développer la tendresse.

BIEN RÔTI!



LA TECHNIQUE DU RÔTI LA GUERRE DU FEU

Le maître mot est «saisir». Dans une matière grasse, très chaude, presque fumante, la viande, à température ambiante de la cuisine, est déposée.

Sans jamais la piquer, pour éviter l'écoulement des sucs, il faut la retourner et poursuivre la saisie. Ainsi, chaque face sera dorée à souhait. Pas une parcelle de surface ne restera crue.

Là, et seulement là, il vous faudra saler pour que le sel, gourmand en humidité, ne tire pas à lui ce que vous avez enfermé par rôtissage. Toujours sur feu vif, la cuisson sera conduite pour un temps précis (voir ci-dessous). Ce rôtissage peut d'ailleurs se faire sur le feu ou, mieux, à four très chaud.

Four ouvert, le plat tiré au bord, le rôti recouvert d'une feuille d'aluminium, attendez 10 à 15 minutes. C'est nécessaire afin de laisser les chairs se détendre et la chaleur pénétrer.

Sortez le rôti pour le trancher. Ajoutez au plat de cuisson un soupçon de liquide (eau, vin blanc, bouillon) pour diluer les sucs accrochés et faire le jus.

Versez ce jus dans un petit bol bien chaud. N'oubliez pas le poivre fraîchement moulu sur les tranches de rôti. Servez.

Quel rôti?

Ce sont les morceaux nobles, riches en muscles, qui se rôtissent. Là, plus que jamais, le boucher exerce son art. Un bon boucher sait choisir les bons morceaux et fait maturer sa viande pour l'attendrir.

Les quantités

En général, comptez 200 g de viande par personne mais pensez que le rôti mangé froid fera un deuxième plat de fête. Soyez, si vous le pouvez, généreux sur les quantités.

Un poulet d'environ 1,4 kg nourrira parfaitement quatre personnes et laissera de la viande froide à manger avec une bonne mayonnaise maison.

Les temps de cuisson

C'est l'une des clés pour réussir un bon rôti.

Souvenez-vous qu'au départ nous avons affaire à des viandes tendres et juteuses. Tout en cuisant, un rôtissage bien fait doit permettre de garder intactes ces qualités.

Bœuf et agneau sont des viandes qui peuvent se manger plus ou moins saignantes – et quand on dit «à point» ce n'est en aucun cas trop cuites, donc desséchées. Le veau peut être légèrement rosé. Le porc comme le poulet devront être cuits uniformément.

En règle générale, pour un rôti, le temps de cuisson est indiqué pour 500 g. Pour du bœuf saignant, comptez 15 minutes. Pour un agneau presque saignant, comptez 13 minutes. Pour du porc bien cuit, comptez 30 minutes. Pour du veau très légèrement rosé, comptez 25 minutes. Pour un poulet bien cuit, comptez 25 minutes.

Saisir : le rôti saisi doit être surpris par la chaleur de la matière grasse, comme des jeunes gens sont émerveillés par l'intensité d'un premier baiser. Cette surprise entraîne bien sûr une légère coloration, emprisonnant les jus.

Maturer : une viande maturée est une chair que le boucher a eu l'intelligence de faire patienter, au moins une semaine, pour lui permettre de se détendre et de gagner en tendresse.

LES ÉTAPES

1

Saisissez la viande dans une matière grasse très chaude.

2

Salez la viande.

3

Faites cuire au four.

4

Découpez la viande et réalisez le jus.



DÉBUTANT ATTENTION

La maîtrise du feu, de sa force, de sa violence, voilà certainement la difficulté des rôtis. Saisir sans brûler, colorer sans dessécher, il n'y a malheureusement que l'expérience qui sert. Chaque fois que vous faites rôtir une viande, essayez de bien mémoriser tous les détails de mise en route et toutes vos remarques pour accumuler de l'expérience.

Ainsi, pour un poulet de 1,250 kg, il faudra le faire cuire 1 h 10 à 1 h 15. Pour un rôti de bœuf de 900 g que vous voulez manger saignant, comptez 20 minutes.

Pour des viandes plus cuites, augmentez le temps de cuisson par paliers de 5 minutes pour avoir un rôti rosé et cuit à point.

Autre petit truc pour juger de la cuisson d'un gigot ou d'un rôti de bœuf : il faut le toucher. En effet, plus une viande est cuite, plus elle est ferme ; moins elle est cuite, plus elle est souple. D'un doigt décidé et ne craignant pas trop la chaleur, touchez votre rôti. S'il est très souple c'est qu'il est très saignant, s'il est très ferme c'est qu'il est bien cuit.

Le matériel

C'est presque le « plat-étalon » : la cocotte en fonte ! Elle est parfaite pour cuire un rôti aussi. Effectivement, le vrai problème, c'est son prix mais une cocotte en fonte bien entretenue, c'est parfait pour un gratin, un braisé, un rôti, des patates au four, etc. C'est un investissement auquel réfléchir ou alors conseillez à vos amis ou à votre famille de se cotiser pour vous en offrir une...

Une plaque métallique, dite plaque à rôti, souvent livrée avec le four fonctionne aussi très bien. Un peu encombrante à utiliser, faites attention à ne pas vous brûler.

Les plats à gratin en terre ou en Pyrex ne sont pas les mieux adaptés car ils ne permettent pas de saisir la viande en début de cuisson.

La découpe

Il est important d'insister sur cet aspect des rôtis.

Les tranches taillées dans ces viandes à la cuisson soignée méritent d'être faites avec un couteau bien aiguisé, très tranchant. Oubliez les terribles couteaux à microdents qui ont tendance à déchirer la viande.

Pour les rôtis de pleine chair, les tranches fines (5 mm) libérant leur jus sont plus goûteuses.

Pour les rôtis avec os, une solution est de dégager la viande en suivant l'os avant de la débiter en tranches pour que chacun ait du cuit et du moins cuit.

Pour le poulet, si vous ne l'avez jamais fait, commencez par lever les deux filets, que l'on appelle les blancs, en suivant le sternum, l'os séparant la poitrine. Puis dégagez les cuisses en allant chercher la jointure de l'os du haut de cuisse et de la carcasse.

Plus vous découperez, plus vous connaîtrez cette satanée carcasse et plus vous serez précis avec votre couteau. C'est un exercice.

LES VIANDES



LE BŒUF

Le rosbif, grand classique, est paré, bardé et ficelé. Il peut être fait dans des morceaux un peu fermes (c'est là que la maturation prend toute son importance) comme la tranche grasse, le tendre de tranche ou le gîte à la noix.

Plus chers, car les morceaux sont encore plus nobles, filet, faux-filet et rumsteck sont aussi utilisés pour faire de très tendres rôtis.

Vous pouvez aussi rôtir de la même manière une grosse côte ou encore, pour un petit rôti très délicat, une poire de bœuf (pour profiter de ce morceau vous devez le commander à votre boucher qui, en général, le débite en steaks).



L'AGNEAU

Il y a bien sûr le gigot. Mais l'ensemble des côtes, bien parées, fait un rôti formidable sous le nom de « carré ». N'oubliez jamais de réclamer à votre boucher les os et les parures de ses découpes. Mis à rôtir à côté de la pièce de viande, ils fourniront et enrichiront le jus.



LE VEAU

Les noix, le quasi et, bien sûr, le filet font des rôtis de choix.

Cependant, comme pour l'agneau, plusieurs côtes peuvent aussi se rôtir sous le nom de « carré ».



LE COCHON

Le filet, bardé et ficelé, est le rôti de porc le plus connu. Un peu sec, il demande tout particulièrement à être accompagné d'un bon jus.

Un « carré » de porc est aussi un merveilleux rôti.



LE POULET

Un poulet bien élevé, c'est-à-dire en plein air et au grain, se rôtit parfaitement bien. Une peau dorée et croustillante et, surtout, un jus abondant et parfumé sont des saveurs que l'on n'oublie pas.

LES PARFUMS

La question est complexe car c'est souvent un sujet d'affrontement.



L'AIL

Doit-il être piqué dans la viande ou mis à côté de la viande ? Vous pouvez inciser votre rôti de bœuf ou votre gigot avec un couteau pointu pour glisser dans les chairs des demi-gousses d'ail pelées. Vous pouvez aussi ajouter simplement des gousses d'ail non pelées (on dit de « l'ail en chemise ») autour de la viande 10 minutes avant la fin de la cuisson.

La deuxième technique est quand même plus élégante car l'ail dans le jus l'aura parfumé et sera bien cuit et tendre. Mis à l'intérieur de la viande, le goût sera trop fort, les gousses restant crues dans une viande saignante.



LES ÉCHALOTES

Ajoutées aussi en chemise, quatre à cinq échalotes peuvent être mises à cuire dans le jus.



LES AROMATES ET L'ASSAISONNEMENT

Le poulet, par exemple, est assez accueillant en son intérieur. Thym, romarin et surtout estragon peuvent diffuser leur parfum tout au long de la cuisson pour bien imprégner la viande. Bien sûr le sel, ajouté après le début du rôti, et le poivre, fraîchement moulu en fin de cuisson, sont indispensables. Le piment peut avantageusement remplacer le poivre.

Enfin, une branche de thym frais ajoutée en toute fin de cuisson dans le jus sera parfaite.

LES PETITS PLUS



LA MAYONNAISE

C'est la sauce pour accompagner une viande de rôti froide. Certes, vous pouvez vous rabattre sur une mayonnaise toute prête, mais une mayonnaise maison sera bien meilleure.

Dans un grand bol, mettez un jaune d'œuf, une cuillère à café de moutarde, une pincée de sel et de poivre. Mélangez bien avec un fouet manuel ou électrique, ou encore avec une fourchette.

Introduisez petit à petit de l'huile tout en fouettant (l'huile de colza est parfaite crue et surtout très riche en oméga 3 qui favorisent le fameux bon cholestérol). Prenez soin de bien incorporer l'huile avant d'en ajouter de nouveau. La mayonnaise devient ferme si la quantité d'huile est assez importante et si vous fouettez bien. Arrêtez-vous quand vous estimez avoir la bonne quantité. À la fin, ajoutez un soupçon de vinaigre ou de jus de citron.

La mayonnaise peut accueillir des herbes fraîches hachées comme du persil, du basilic, du cerfeuil, de l'estragon... Vous pouvez aussi faire varier son goût en utilisant une moutarde plus ou moins condimentée.



LA MOUTARDE

Elle donne de la force et de la vivacité à une viande rôtie chaude. Elle est l'accompagnement classique d'un rôti avec une salade verte et des pommes de terre frites ou des pommes de terre sautées.



LES MODÈLES LA DAUBE

Encore un grand classique, traditionnellement fait avec du bœuf mais que vous pouvez remplacer par des joues de porc, de l'agneau ou du veau en jouant aussi sur les assaisonnements et en changeant les liquides de cuisson.

Dans de l'huile très chaude, faites colorer vos morceaux de viande de bœuf coupés en gros morceaux (comptez 150 à 200 g par personne). Salez. Ajoutez la garniture aromatique. Mouillez avec une bouteille de vin rouge. Portez à ébullition pendant 5 minutes.

Ajoutez épices et aromates. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux ou au four pendant 2 à 3 heures. Juste avant de servir, vous pouvez ajouter 100 à 200 g d'olives noires.

Si vous le désirez, vous pouvez mettre 1 cuillère à soupe bombée de farine avant d'ajouter les légumes pour bien enrober la viande (on dit de cet ajout que l'on *singe*). Cette farine permettra à la sauce d'être un peu plus liée, plus nappante.



Encore un grand classique,
traditionnellement fait avec du bœuf
mais que vous pouvez remplacer par des joues de porc,
de l'agneau ou du veau en jouant aussi
sur les assaisonnements
et en changeant les liquides de cuisson.

Singer : on singe quand on ajoute une cuillère de farine à de la viande saisie pour que la sauce soit liée après l'ajout de liquide.



LES MODÈLES SALÉS LES TARTES À CHAPEAU

LA TOURTE AUX ÉPINARDS ET À LA FETA

Prenez une pâte brisée pour le fond avec des bords bien débordants. Lavez les épinards et hachez-les grossièrement. Pelez 2 échalotes ou 1 oignon, 2 gousses d'ail et détaillez-les en fines tranches – on dit « émincer ».

Dans une poêle, mettez à chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajoutez oignon ou échalote et ail. Faites fondre, rendez-les translucides sans les colorer. Ajoutez les épinards. Laissez faner. Égouttez bien cette cuisson et mettez dans un saladier.

Ajoutez des petits morceaux de feta, assaisonnez de poivre et de sel car la feta est salée. Mélangez avec une cuillère. Vous pouvez ajouter quelques olives vertes si vous voulez, mais ce n'est pas obligatoire. Versez ce mélange sur votre fond de tarte et répartissez.

Couvrez avec une autre pâte brisée ou une pâte feuilletée. Rabattez les bords et soudez bien en appuyant avec les doigts. Faites un petit trou comme une petite cheminée. Peignez la pâte (on dit « dorer ») avec du lait. Parsemez le chapeau avec des graines de sésame, de nigelle ou de fenouil.

Glissez à four préchauffé et laissez dorer joyeusement. Coupez des parts et dégustez.

Émincer : découper en fines tranches

Dorer la pâte : badigeonner un dessus de tarte avec du lait ou un œuf battu pour lui permettre de dorer à la cuisson.



LES MODÈLES SUCRÉS LES TARTES SUCRÉES

La plus célèbre des tartes, celle aux fruits, peut réserver les plus divines surprises et les expériences les plus étranges. Sa grande difficulté réside dans cette capacité qu'ont bien souvent les fruits à détrempier la pâte, ce qui peut être bon mais parfois d'un aspect pas très ragoûtant.

Trois solutions s'offrent à nous : fruits crus sur pâte cuite, fruits finement coupés sur pâte crue et fruits précuits sur pâte crue.

La grande difficulté est d'avoir la capacité d'imaginer un fruit après cuisson. Reconnaissons que ce n'est pas une chose simple. Bien souvent, nous sommes surpris à observer une fraise, une pomme ou une mangue, à la regarder droit dans les yeux et lui dire : « fais-tu du jus ? » Malheureusement, quel que soit le fruit, aucune réponse n'est jamais venue. La seule solution est l'expérience ou, mieux, le partage d'expérience. Nous pourrions donc faire une liste de fruits à utiliser en tarte, crus, précuits ou cuits sur pâte. Là encore, les fruits sont bien plus vicieux qu'ils ne le laissent croire.

Une pomme, suivant sa variété, après cuisson peut avoir gardé sa forme ou explosé en compote.

Bien évidemment, nous n'avons aucune prétention à une science universelle et infuse de la réaction des fruits à la cuisson. En plus de nos indications, vous devez à tout prix interroger votre entourage composé de la famille, des amis mais aussi de vos commerçants qui théoriquement sont ceux qui connaissent le mieux les fruits.



Bien souvent, nous nous sommes surpris à observer une fraise, une pomme ou une mangue, à la regarder droit dans les yeux et lui dire : « fais-tu du jus ? » Malheureusement, quel que soit le fruit, aucune réponse n'est jamais venue. La seule solution est l'expérience ou, mieux, le partage d'expérience.



LES MODÈLES SUCRÉS LES TARTES AUX FRUITS AVEC APPAREIL

LA TARTE AUX PRUNES

Prenez une pâte feuilletée, sablée ou brisée, assez fine, pour garnir un moule à tarte. Pour évaluer la quantité de fruits nécessaires, garnissez la moitié de votre pâte avec des prunes entières (des pêches ou des abricots font aussi l'affaire). Pourquoi la moitié? Car une fois coupés en deux, ils rempliront la pâte. Détaillez alors vos prunes en oreillons.

Dans une grande poêle, mettez une grosse noix de beurre à chauffer sur feu vif. Posez dans la poêle les demi-prunes côté chair et faites-les saisir. Elles vont rendre du jus, à ce moment-là arrêtez le feu et laissez reposer.

Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe de poudre d'amandes ou de noisettes, 2 œufs, 1 demi-verre de lait et 1 cuillère à soupe de sucre en poudre. Mélangez bien. Déposez de manière régulière vos demi-prunes sur la pâte à tarte. Ajoutez le jus de la poêle au mélange d'amandes et versez le tout sur les prunes. Glissez au four préchauffé à 180 °C. Une fois la tarte dorée, c'est prêt.

Oreillons :
des moitiés de
pêches, de prunes
ou d'abricots
dénoyautés.



LES MODÈLES

LE GÂTEAU AU POT AUX POMMES ET PARFUMÉ À LA CANNELLE

Mettez à chauffer votre four à 180 °C (thermostat 6/7). Dans un saladier, réunissez notre base 1322,5: le contenu de 1 pot de yaourt, 3 pots de yaourt de farine, 2 pots de yaourt de sucre, 2 œufs et remplacez l'huile par un 1/2 pot de yaourt de beurre fondu.

Ajoutez 1 cuillère à café de levure chimique et 1 cuillère à café de cannelle en poudre. Mélangez bien avec une fourchette ou un fouet pour obtenir une pâte bien lisse.

Beurrez généreusement votre moule. Recouvrez le beurre de farine. Enlevez l'excès de farine en tapant sur votre moule. Versez votre pâte dans le moule.

Pelez 2 pommes. Découpez-les en quartiers. Épépinez et déposez vos 8 quartiers, en les répartissant, sur le dessus du gâteau. Glissez au four.

Au bout de 30 minutes, si le gâteau commence à dorer, plantez un couteau pointu au milieu de la pâte. En le ressortant, si celui-ci est bien sec, votre gâteau est cuit. Sortez-le du four et patientez 15 minutes avant de le démouler. Laissez refroidir et dégustez.



Au bout de 30 minutes, si le gâteau commence à dorer,
plantez un couteau pointu au milieu de la pâte.
En le ressortant, si celui-ci est bien sec, votre gâteau est cuit.



LES SAISONS DES FRUITS ET LÉGUMES

Manger des tomates en hiver, des asperges en septembre ou des fraises en février a quelque chose d'incongru, d'à contretemps et d'inélegant.

Les légumes et les fruits les meilleurs et les moins chers sont ceux qui poussent avec facilité, au moment où la nature a tout fait pour qu'ils s'épanouissent le mieux. Le pire, avec nos techniques de productions très industrialisées, même en saison, c'est qu'une tomate avec ses centaines, voire ses milliers, de kilomètres en chambre froide, n'a toujours pas de goût. Essayez de trouver de petits marchés populaires ou des marchands au panier qui vous proposent des légumes et des fruits de leur production. Et non, ce n'est pas forcément plus cher!

Auprès d'un producteur, vous ne trouverez que des légumes de saison, appliquez donc toujours la même règle : parlez avec votre maraîcher, il a beaucoup de conseils et d'idées à vous donner. Nos indications sur les périodes d'achat ne sont que des indications, variables suivant les régions et les conditions climatiques qui diffèrent chaque année.

LÉGUMES RACINES

LA CAROTTE

Il existe deux manières de cueillir et de consommer les carottes. Celles dites « nouvelles », souvent vendues en botte avec fanes, sont récoltées et aussitôt vendues de mai au cœur de l'été. Celles dites « de conservation » sont récoltées à leur développement maximal juste avant les gelées et conservées en chambre froide ou en silo. Elles sont en général moins chères que les nouvelles.

LE NAVET

Nouveau ou de conservation, on le trouve aux mêmes périodes que les carottes.

LA BETTERAVE ROUGE

Elle est presque présente toute l'année. Une betterave rouge fraîchement sortie du sol est d'un goût bien meilleur.

LE PANAIS

Racine d'hiver par excellence, vous le trouvez de l'automne à la fin de l'hiver.

LE RADIS

C'est un légume qui pousse facilement car il est demandeur en eau et en chaleur. On trouve le meilleur radis au printemps et au début de l'automne.

LE SALSIFIS ET LA SCORSONÈRE

Légumes d'hiver, de septembre à février.

LE TOPINAMBOUR

Légume d'hiver, de septembre à février.

LE CÉLERI-RAVE

C'est plutôt un légume d'hiver mais on le trouve dès le milieu de l'été et il est délicieux.

LE CHOU-RAVE

Il est formidable du milieu de l'été jusqu'aux premières gelées.

LÉGUMES TIGES

LA CARDE ET LA BLETTE

Tout l'été et l'automne, on les trouve aussi en hiver dans les régions sans gelée.

L'ASPERGE

C'est le légume du printemps par excellence, d'avril à juin.

LE CÉLERI BRANCHE

Du milieu de l'été aux premières gelées. On peut le trouver en hiver, conservé en chambres froides.

LE CARDON

Délicieux légume de l'automne et du début d'hiver.

LÉGUMES FEUILLES

L'ÉPINARD

Présent de l'automne au printemps, suivant les gelées.

LA TÉTRAGONE

Le légume feuille de l'été.

LE FENOUIL

Légume estival, présent jusqu'à l'automne.

LES CHOUX

C'est simple, les gros pommés, denses, frisés, rouges ou lisses sont les choux de l'automne et de l'hiver. Les pointus moins serrés et aux feuilles plus fragiles vont de la fin du printemps à l'été.

LE CHOU DE BRUXELLES

Un vrai chou hivernal.

LA MÂCHE OU DOUCETTE

Même si nous en trouvons aujourd'hui toute l'année, on la trouve au printemps et à l'automne.

LA SALADE

Naturellement classées en salades d'hiver, d'été ou de printemps suivant leur résistance au froid. Les laitues aiment le chaud, les frisées et chicorées résistent plus au froid.

L'ENDIVE

Une vraie salade d'hiver car elle pousse à l'abri de la lumière et du froid.

LE POIREAU

Il y a le poireau d'été, plus fragile et moins épais, et le poireau d'hiver fait pour être conservé malgré le froid hivernal.

L'OIGNON

De nombreuses variétés se trouvent toute l'année suivant leur temps de pousse et leur capacité à la conservation.



LE MOT DE LA FIN

LA CUISINE EST COMME L'AMOUR

La cuisine est comme l'amour, elle s'invente tous les jours, portée par beaucoup de tendresse et de désirs de partage. La cuisine, ce n'est ni de temps en temps, ni très compliqué et c'est tellement agréable à faire.

Maintenant que vous avez en mains ce *Manuel de cuisine populaire*, vous êtes armés.

Armés pour inventer votre nourriture quotidienne, qui n'est pas forcément une contrainte, mais une manière simple et économique d'apprendre, de choisir et de se préserver. Armés, bien sûr, pour des repas de fêtes lors desquels votre imagination pourra s'exprimer pour le plaisir de vos proches.

Mais ce *Manuel de cuisine populaire* est bien plus qu'un livre de cuisine. C'est un manifeste pour une cuisine populaire dans laquelle le choix de chacun, ses goûts et ses envies sont plus importants que les modèles standardisés d'une époque ultralibérale. Oui, les tomates du mois d'août et d'un petit producteur (pas à la mode) sont meilleures et moins chères que les productions de décembre de l'agro-industrie. Oui, la viande de mon boucher de quartier, bien choisie et à la bonne saison, est meilleure et moins chère que celle de la grande distribution. Car la cuisine, telle que la raconte ce manuel, est une arme pour la vie de la cité, pour notre vie dans la cité.

Inutile de le brandir, ce n'est pas sa fonction, préférez l'abîmer à force de le parcourir pour y chercher les bases ou la structure de votre prochaine réalisation culinaire. Ne vous laissez plus impressionner par les livres de cuisine, utilisez celui-ci pour faire votre propre cahier de cuisine, saturé par les ratures, les tâtonnements et les variations fantaisistes qui fonderont votre cuisine. La cuisine que vos amis, vos enfants, vos parents, garderont en souvenir comme de jolis moments si incarnés, si personnalisés.

Une vie gourmande, faite de plaisirs et de connaissances, au cours de laquelle les divertissements culinaires de la télé ne sont pas la réalité de la cuisine, comme les films pornographiques ne sont pas la réalité de l'amour.

ÉRIC ROUX



Cuisiner c'est avant tout donner, partager et faire plaisir !
Attachée à ces valeurs, Ferrero France a rendu possible la publication de cet ouvrage.

FERRERO

Cet ouvrage a été achevé d'imprimer en novembre 2010
sur les presses de
l'imprimerie Chauveau à Chartres (France)

Dépôt légal : novembre 2010