

<http://emploi.spf75.org/Cuisiner-avec-une-bouilloire>



Cuisiner avec une bouilloire

- Conseils pour prendre patience



Date de mise en ligne : samedi 21 mars 2020

Copyright © Accompagnement vers l'emploi - Tous droits réservés

L'objectif de la cuisine rudimentaire est de réduire considérablement le matériel nécessaire, l'espace de travail, le coût et la durée. Ainsi il suffit d'une bouilloire électrique, (ou d'une simple casserole), de quelques sacs congélations, d'un couteau de cuisine et d'un récipient (plastique, verre...) muni d'un couvercle pour cuisiner de nombreux plats, par ailleurs nul besoin d'un espace cuisine, un simple coin de table propre ou recouvert d'un set de table feront l'affaire.

Légumes

Chou-fleur croquant au beurre de citron

Ingrédients : 150g de chou-fleur, 20g de beurre, jus d'1/2 citron, sel poivre, 2 sacs congélation.

Préparation : Placez le chou-fleur dans un sac, salez. Dans un second sac, placez le beurre, le jus de citron et une pincée de sel et de poivre. Faites bouillir 1L d'eau et versez-la sur les sacs entreposés au fond d'un récipient, couvrez et laissez cuire 15 minutes.

Pommes de terre au beurre salé

Ingrédients : 300 g de pommes de terre, 25 g de beurre salé, 3 tiges de persil.

Instruments : Une bouilloire de 1l, 1 conteneur en plastique de 1,5 l, un petit pot à confiture de déjeuner d'hôtel, une assiette, une fourchette.

Préparation : Laver, peler et couper les pommes de terre en cubes de 8 millimètres de côté. Le mettre dans le conteneur.

Laver, sécher, effeuiller et hacher le persil. Mettre le beurre et le persil dans le pot.

Cuisson : Faire bouillir 1 litre d'eau dans la bouilloire. Verser sur les pommes de terre. Couvrir. Après 10 minutes, faites bouillir 1 litre d'eau dans la bouilloire. Après 15 minutes, jeter l'eau de cuisson des pommes de terre. Verser l'eau bouillante. Répéter 4 fois le protocole (quatre fois 15 minutes).

Jeter la dernière eau bouillante. Mettre les pommes de terre dans l'assiette.

Mettre le beurre et le persil sur les pommes de terre. Bien les mélanger.

Poisson

Papillotes de poisson ou de volaille

Les filets de poissons et de volaille peuvent cuire dans un sac congélation ou enroulés dans du cellophane cuisson accompagnés d'une rondelle de citron, d'herbes, d'épices ou de sauces.

Haddock à la crème et sa purée de pomme de terre

Ingrédients : 150g de filet de Haddock, 25g de crème fraîche, 100ml de lait, 50ml d'eau, 1/4 de sachets de flocons de pomme de terre, 2 sacs congélation.

Préparation :Placez le lait et le haddock dans un sac et fermez-le. Dans le second sac placez la crème et fermez-le. Faites bouillir 1L d'eau, placez les sacs au fond d'un récipient, versez l'eau par dessus et couvrez. Après 5 minutes sortez le filet du sac et mettez-le dans une assiette maintenue au chaud. Dans le même sachet ajoutez l'eau, le beurre et les flocons de pomme de terre et remuez le tout. Replacez ce sachet dans l'eau pendant 6 minutes. Puis versez la crème sur le poisson et accompagné de la purée.

Viande

Roulé de dinde aux pruneaux

Ingrédients : 1 escalope de dinde, 3 gros pruneaux dénoyautés, sel, poivre, papier cellophane, 1 yaourt nature, 1 cuillerée à café de moutarde, 1/2 cuillerée à café de curry en poudre, 1 cuillerée à soupe de d'huile de colza.

Préparation :Faites gonfler les pruneaux dans une tasse d'eau bouillante pendant 15 minutes. Placez l'escalope sur du cellophane, salez, poivrez et farcissez-la avec les pruneaux. Roulez ensuite l'escalope bien serrée sur elle-même en papillote dans le papier cellophane puis fermez-la hermétiquement. Faites cuire 15 à 20 minutes dans un récipient plein d'eau bouillante et recouvert d'un couvercle. Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le curry, et l'huile puis assaisonnez de sel et de poivre. Une fois la viande cuite, retirez-la du papier et découpez-la en tranche. Servez-la accompagnée de féculent et de légumes puis nappez de votre sauce au curry.

Blanc de poulet aux champignons

Ingrédients : 1 blanc de poulet de 125 g, 30 g de champignons, 5 g de ciboule, 5 g de beurre, 15 g de crème, 10 ml de vin blanc, sel, poivre.

Préparation : Mettre le poulet dans un sac. Bien appuyer pour chasser l'air. Fermer avec l'attache.

Laver et sécher les champignons. Jeter les pieds, sauf s'ils sont très petits. Les couper en cubes de 3 millimètres de côté.

Éplucher la ciboule. le couper en tranches de 1 millimètre.

Mettre champignons, ciboule, beurre, crème, vin blanc, poivre et sel dans le deuxième sac. Bien appuyer pour

chasser l'air. Fermer avec l'attache.

Placer les deux sacs sur le fond du conteneur, collet vers le haut. Verser l'eau bouillante.

Après 6 minutes jeter l'eau. Ouvrir le premier sac. Poser le blanc de poulet dans l'assiette.

Ouvrir le deuxième sac. Verser le contenu sur la viande.

Oeufs

Oeufs à la coque

Ingrédients : 2 oeufs extra frais de 65 g, mouillettes de pain, beurre (facultatif), sel, poivre.

Instruments : une bouilloire de 1 l. un conteneur en plastique d'1,5 l, deux coquetiers, deux soucoupes (pour mettre sous les coquetiers), un couteau (pour tartiner les mouillettes), une petite cuillère.

Préparation : Mettre les oeufs dans un emballage à oeufs. Faire bouillir 1 litre d'eau dans la bouilloire. Mettre les oeufs dans le fond du conteneur. Verser l'eau bouillante. Couvrir. Après 5 minutes, jeter l'eau. Placer les oeufs sur les coquetiers. Tartiner les mouillettes. Manger avec les oeufs.

Oeufs cocotte

Ingrédients : 1 oeufs extra frais de 65 g, 5 grammes de beurre, sel, poivre, une cuillère à soupe de crème.

Instruments : une bouilloire de 1 l. un conteneur en plastique d'1,5 l, un ramequin de 200ml sans couvercle, un flacon de 50 ml, un petit pot à confiture de déjeuner d'hôtel, une assiette, une petite cuiller.

Préparation : Mettre crème, sel, poivre dans le flacon. Faire bouillir 1 litre d'eau dans la bouilloire. Déposer sur le ramequin le beurre, un œuf, la crème. Saler et poivrer. Verser l'eau bouillante dans le conteneur. Couvrir. Après 8 minutes, sortir le ramequin et le placer sur l'assiette.

Dessert

Chocolat au lait

Ingrédients : 25g de chocolat, 200ml de lait, 1 sac congélation.

Coupez le chocolat en petits morceaux, placez-les ensuite avec le lait dans le sac. Faites bouillir 1L d'eau et versez-la dans le récipient contenant le sac rempli précédemment, couvrez et laissez chauffer 2 minutes.

Fondue de fruits crus au chocolat

Ingrédients : Fruits crus mûrs de saison coupés en morceaux, 25g de chocolat, un sac congélation.

Préparation : Épluchez et découpez les fruits. Coupez le chocolat en morceau et placez le dans le sac. Faites bouillir 500ml d'eau, versez la dans le récipient contenant le sac de chocolat, couvrez et laissez chauffer 1 minute. Versez ensuite le chocolat fondu sur vos fruits.

Poire à la vanille

Ingrédients : 1 grosse poire, 10g de sucre, 10g de beurre, quelques gouttes d'extrait de vanille, 5ml d'alcool de poire, un sac congélation.

Préparation : Épluchez la poire et coupez-la en petits cubes. Placez dans votre sac la poire, le sucre, le beurre, la vanille et l'alcool. Faites bouillir 1L d'eau et versez-la sur le sac dans un récipient que vous refermez pendant 5 minutes. Placez ensuite la poire dans un bol pour dégustation.

Temps de cuisson

Pour chaque aliment le temps de cuisson sera différent :

Poissons en filets de 150g :

1 min 30 : sardine, tacaud.

2 min : limande, limande-sole, thon.

2 min 30 : bar, barbue, carrelet, équille, grenadier, lieu noir, maigre, rascasse, saint-pierre, sébaste, sole, turbot.

3 min : cabillaud, morue, civelles, dorade royale, églerin, empereur, lieu jaune, longue, lotte, merlu, mullet, raie, sandre, saumon.

3 min 30 : alose, dorade rose, éperlan entier, maquereau, motelle, rouget.

4 min : dorade grise, mérrou.

4 min 30 : rouget entier, vivaneau.

5 min : carpe, congre, haddock, sardine entière.

6 min : cageot commun entier.

8 min : maquereau entier, omble chevalier entier, truite entière, vive.

10 min : lamproie.

Fruits de mer :

- 1 min : coquille Saint-Jacques en morceau, huîtres
- 2 min 30 : crevette décortiquée, langoustine décortiquée
- 3 min 30 : homard décortiqué, coquille Saint-Jacques, palourde
- 5 min : langoustine, amande de mer, calamar, blanc de seiche
- 10 min : coque
- 12 min : moules
- 15 min : clams, ormeaux

Viande de boucherie (150g, 1cm d'épaisseur) et oeufs

- 1 min : canard foie en tranche
- 2 min : porc filet mignon
- 2 min 30 : boeuf entrecôte 6mm d'épaisseur, chevreuil filet,
- 3 min : dinde escalope
- 3 min 30 : oeuf brouillé
- 4 min : porc brochette, foie d'agneau, foie de veau, poulet coeur, canard foie gras
- 4 min 30 : biche pavé, foie de chevreau
- 5 min : boeuf bavette, boeuf entrecôte, boeuf filet, boeuf merlan, boeuf onglet, boeuf rumsteck, veau côte, veau escalope, agneau côte, agneau gigot, porc côté désossée, biche cuissot, sanglier filet, sanglier côtelette, rognons d'agneau, rognons de veau, canard aiguillette, canard cuisse désossée, canard magret, lapin foie, oeuf coque
- 6 min : boeuf araignée, poulet escalope, omelette
- 7 min : pintade cuisse désossée, pintade filet, oeuf mollet
- 8 min : cervelle d'agneau, cervelle de veau, oeuf cocotte
- 10 min : veau épaule, veau jarret, veau onglet, chevreau carré désossé, chevreau gigot, dinde cuisse, lapin pattes avant, lapin épaule, lapin râble
- 15 min : agneau carré entier

Féculents :

- 2 min 30 : pâtes cheveux d'anges.
- 3 min : pâtes fraîches spaetzle, vermicelles de riz fins
- 4 min : pâtes fraîches linguine.
- 5 min : ravioles du Dauphiné.
- 6 min : pâtes fraîches spaghetti.
- 7 min : pâtes coquillettes.
- 8 min : pâtes fraîches fagottinis, raviolis.
- 10 min : pâtes fraîches farcies cappelletti/tortelloni/tortellini, vermicelles de soja fins, vermicelles de riz.
- 15 min : fèves.

Aliments précuits :

5 min : andouille de Vire.

10 min : boudin blanc, saucisse de Strasbourg, saucisse de Francfort.

Légumes :

6 min : blette vert, épinard.

10 min : blette blanc, carottes râpées, céleri branche, champignon de Paris, chou, courgette, petits pois.

12 min : asperges vertes.

15 min : carottes cubes, cerfeuil, chanterelle, haricot vert, navet, panais, tomate.

Fruits :

5 min : abricot, ananas, banane, brugnon, papaye, pêche, poire mûre, pomme, pruneau.

6 min : mangue.

8 min : figue.

10 min : poire.

15 min : rhubarbe.

Conseils

Pour chaque recette, pensez vider l'air et à fermer hermétiquement vos sacs congélations avant de les immerger dans l'eau, et couvrez bien votre récipient pour maintenir vos aliments au chaud.

Post-scriptum :

Pour plus de recettes, voir le livre *À « Cuisiner en tous temps, en tous lieux »* de Jean-Philippe Derenne.