



**mathon**

ARTICLES DE CUISINE

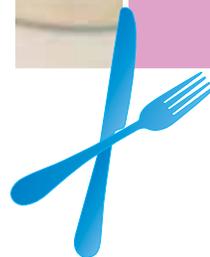
# Guide pratique

supplément catalogue Printemps/ été 2010

Numéro 1



Mathon se met à votre place  
et la cuisine devient plus facile !





**La cuisine est un plaisir, en passe de devenir un véritable loisir mais aussi, et surtout actuellement, l'occasion d'un retour aux vraies valeurs humaines de partage et de convivialité.**

Pour tout amateur de plaisirs gustatifs, et quelque soit votre niveau d'expérience, nous avons pensé [ce guide pratique pour mieux vous aider à vous repérer ou comparer l'utilité de certains ustensiles de cuisine.](#)

Nous avons souhaité nous mettre à votre place dans le choix et la compréhension de nos produits, pour [vous apporter encore et toujours plus d'informations et de services](#) en tant que spécialiste depuis déjà 20 ans.

Nous espérons que ce livret, [par ses astuces et ses conseils pratiques](#) apportera sa contribution dans notre chère gastronomie française, [par la transmission et le partage du savoir-faire](#) à travers les générations.

- **La cuisson : un vaste univers** p. 3 à 7  
... mieux maîtriser la cuisson  
... utiliser votre poêle dans les meilleures conditions  
... matériaux des ustensiles de cuisson  
... la cocotte en fonte  
... les revêtements
- **Guide d'achat** p. 8 à 9
- **Les couteaux et leurs usages** p. 10 à 11  
... connaître son couteau  
... la gamme des couteaux
- **L'électro-ménager** p. 12 à 13  
... la tendance des minis  
... compacts et multifonctions
- **La pâtisserie : moment plaisir** p. 14  
... les ustensiles
- **Le jeu** p. 15
- **Lexique culinaire** p. 16



## la RONDE des MARQUÉS

### Électroménager


### Cuisson


### Ustensiles


# La cuisson : un vaste univers...



Quelques conseils pour...

...mieux maîtriser la cuisson

## Règle d'or : privilégiez les cuissons douces

**En effet, une cuisson trop forte peut réduire les propriétés nutritives des aliments. D'autre part, au-delà de 180°C, l'association d'aliments contenant protéines et glucides, va générer, via la réaction dite de Maillard\*, des protéines glyquées difficiles à éliminer par l'organisme.**



• **La cuisson à la vapeur, à l'étouffée** ou encore **au wok**, sont à privilégier. Les poêles et les casseroles en acier inoxydable sont à recommander car **l'acier inoxydable est un matériau neutre qui diffuse correctement la chaleur** ainsi que les récipients en terre cuite ou en céramique.

Concernant **la cuisson à l'eau**, il est préférable qu'elle soit **courte** car plus les éléments séjournent dans l'eau plus ils y laissent vitamines et sels minéraux.



• **Feux, plaques électriques, vitrocéramique et fours :** s'agissant de cuisson sèche, **une température modérée est là aussi recommandée pour ne pas altérer les aliments.** Sur feux et plaque, veillez à ce que votre poêle ou un autre ustensile ne soit ni rayé, ni endommagé. Dans le cadre d'une cuisson au four traditionnel lorsque la température de 250°C est atteinte, il est préférable d'utiliser une cocotte avec un couvercle. Vous pouvez aussi **opter pour un four à vapeur** qui ne dépasse pas les 100°C Si vous choisissez de cuire vos aliments **en papillote**, plutôt que le contact avec du papier d'aluminium, **optez pour du papier sulfurisé ou des papillotes en silicone.**



• **L'induction :** sa particularité est que la plaque **n'émet aucune chaleur.** C'est le contact avec l'ustensile qui produit **une chaleur instantanée, précise et parfaitement maîtrisable.** Pour que la plaque se déclenche au contact de votre ustensile de cuisson, il est indispensable que celui-ci possède un fond de nature ferro-magnétique. **Pour savoir si le matériau convient, approchez un aimant du fond de la casserole. Si le fond s'aimante, elle peut être utilisée sur l'induction.** Attention, faites monter la plaque progressivement en température.



• **Les fours à micro-ondes** émettent des ondes à hautes fréquences avec un champ électromagnétique de forte puissance. **Une astuce consiste à couvrir vos aliments afin de préserver leurs nutriments.**



• **La friture :** pour ne pas perdre les vitamines contenues dans les aliments, **la règle d'or est de ne pas dépasser 180°C.**



• **Le barbecue** peut atteindre les températures les plus élevées (jusqu'à 500°C). Les braises transforment alors la graisse du poisson ou de la viande en une substance cancérigène.

Les astuces de...

## ...la cuisine : les odeurs

- Pour vous débarrasser des odeurs de cuisine désagréables, faites chauffer du sucre, de la cannelle et un peu d'eau à feu doux.
- Pour supprimer les odeurs d'oignon et d'ail sur les mains, frottez-les sur du métal en les lavant. Il peut s'agir d'un couteau, d'un évier en acier inox ou de tout autre objet en métal, tel un savon d'acier.
- Pour enlever une odeur dans votre four après la cuisson d'un plat, il suffit de déposer un demi-citron sur la grille lorsqu'il est encore chaud, de refermer la porte et d'attendre le refroidissement total.

\*Voir le lexique p. 16.

# La cuisson : un vaste univers



Quelques conseils pour...

...utiliser votre poêle dans les meilleures conditions

**Règle d'or : une taille de feu adaptée à votre poêle**

**Placez toujours la poêle sur une plaque de cuisson dont la taille correspond au diamètre de la base de la poêle. Les flammes du gaz ne doivent JAMAIS s'étendre sur ses parois.**

- **Sur toute plaque de cuisson avec une surface en verre**, soulevez et posez toujours la poêle sans jamais la faire glisser car son fond pourrait être endommagé, ainsi que le verre de la plaque.
- **Les chaleurs de cuisson recommandées** : utilisez des réglages de chaleur faibles à moyens pour la plupart des cuissons et sur toutes les sources de chaleur. Laissez la poêle monter en température graduellement et uniformément.
- **Pour saisir** de la viande, volaille ou poisson, préférez une poêle en inox ou en tôle d'acier. Vous pouvez d'abord utiliser une chaleur forte, mais dès que la poêle est chaude et que vous avez introduit l'aliment, il est préférable de baisser la chaleur.
- **La poêle** ne doit jamais être utilisée sur un réglage de chaleur maximum ou fort pour le préchauffage ou la cuisson. Les températures excessives peuvent endommager la surface de cuisson antiadhérente.
- **Les huiles et les graisses** : ajoutez un peu d'huile ou de graisse sur la surface de cuisson avant le début de la cuisson. Ceci vous permettra d'améliorer le goût des aliments et de les faire bien dorer. Veillez à ce que l'huile ou la graisse ne brûle pas au point de fumer. Si tel est le cas, vous devez la jeter.
- **La cuisson sans matière grasse** : il est nécessaire de préchauffer la poêle à feu moyen pendant environ 1 mn avant d'ajouter l'aliment. Ne laissez jamais la poêle sans surveillance et la surface antiadhérente surchauffer à vide.
- Pour la **conservation des aliments** et autres marinades : ne gardez pas d'aliments crus, en marinade ou cuisinés dans la poêle. Ils pourraient endommager sa surface.
- **Pour une utilisation au four** : la température maximum utilisable dans un four est de 260°C.
- **Pour une utilisation sous le grill** : lorsque vous utilisez la poêle sous un grill chaud, veillez à laisser un espace de 5 cm entre la source de chaleur et la partie supérieure de la poêle.

## Les conseils pour entretenir votre poêle...

- Laissez votre poêle refroidir avant de la nettoyer.
- Si des résidus adhèrent sur le fond, recouvrez-les d'eau froide et faites chauffer la poêle pour les décoller.
- Lorsqu'elle est chaude, ne la plongez pas ou ne la remplissez pas d'eau froide.
- Lavez-la à l'eau chaude avec du liquide vaisselle, rincez et séchez soigneusement.
- Le lavage régulier au lave-vaisselle ternit les rivets et le fond : un dépôt blanc se forme. Ceci est normal et n'affecte pas la qualité de la poêle. Utilisez un tissu en nylon avec de l'eau et du liquide vaisselle pour les retirer.
- Après chaque passage au lave vaisselle, la surface de cuisson doit être préparée avec de l'huile végétale avant la prochaine utilisation.

# La cuisson : un vaste univers...



À propos des...

## ...matériaux des ustensiles de cuisson



• **L'inox** : non corrosif, il est solide et durable. Mauvais conducteur thermique, on lui ajoute un fond rapporté. Il doit monter progressivement en température pour saisir notamment viandes et poissons.

Pour vérifier la bonne température de votre ustensile, mettez-le à chauffer et versez une goutte d'eau. Si elle crépite, la température est atteinte. Déposez votre tranche de viande et réduisez aussitôt la chaleur. Les poignées et anses inox peuvent aller au four jusqu'à 250°C.

• **L'aluminium et la fonte d'aluminium** : excellent conducteur, il répartit la chaleur de manière uniforme. Il résiste à la corrosion. Choisissez un ustensile suffisamment épais pour qu'il ne se déforme pas à l'usage.



• **La tôle d'acier** : ultra-résistante, elle atteint rapidement les plus hautes températures pour saisir et cuire la viande en libérant les sucs. En poursuivant la cuisson à feu doux, elle préserve l'humidité de la viande pour un résultat moelleux à cœur.

**Qu'est-ce que le culottage ?** Avant d'utiliser une poêle en tôle d'acier, répartissez des épluchures de pommes de terre sur le fond, recouvrez d'eau et faites bouillir 15 minutes. Jetez les épluchures, rincez à l'eau très chaude, essuyez et refaites chauffer un peu d'huile. Pour finir, essuyez l'ustensile avec du papier essuie-tout et rangez-le dans un endroit sec. Après chaque utilisation, lavez-le avec de l'eau très chaude et du produit vaisselle, rincez-le abondamment, essuyez-le et passez un papier absorbant légèrement huilé avant de le ranger dans un endroit sec. Ne le passez pas au lave-vaisselle car il pourrait rouiller.



• **Le cuivre** : il est le plus rapide pour conduire la chaleur de manière uniforme et très résistant à la corrosion. Par contre, il ne conserve pas la chaleur et n'est pas compatible avec l'induction.

S'il est étamé, il ne doit pas être surchauffé sinon la couche d'étain qui recouvre l'intérieur cloque.

Il est le champion pour atteindre les températures de cuisson du sucre et du chocolat.

Il ne faut jamais le passer au lave-vaisselle ni le nettoyer avec des produits à base de chlore ou de javel ou avec des brosses ou éponges métalliques. Utilisez de l'eau savonneuse pour l'intérieur et pour l'extérieur, un tissu imbibé d'une solution salée à base de vinaigre ou de jus de citron.

• **La silicone** : elle va dans le four, le micro-ondes et le congélateur. Le démoulage est facile, sans matière grasse. Elle passe au lave-vaisselle. Ne coupez pas à l'intérieur sinon elle sera inutilisable.



Un usage adapté et un entretien régulier sont la meilleure garantie pour garder un ustensile en bon état.

Les astuces de...

### ...cuisine : le poisson et le riz

- Salez l'huile de cuisson pour empêcher le poisson d'attacher.
- Décongelez un poisson dans du lait. Cela enlève le goût de surgelé et restitue un parfum de fraîcheur.
- Enlevez facilement la peau noire à l'intérieur de la cavité ventrale de certains poissons, en la frottant avec du gros sel.
- Débutez la cuisson au court-bouillon à froid pour des filets de poissons moelleux.
- Obtenez des filets de poisson très blancs en les arrosant de jus de citron avant la cuisson.
- Ajoutez quelques gouttes de jus de citron dans l'eau de cuisson du riz pour que les grains ne collent pas.
- 2 cuillères à café d'huile dans l'eau de cuisson du riz préviennent le débordement.

## La cuisson : un vaste univers...

...la cocotte en fonte

**Idéale pour concocter de délicieuses recettes et faire mijoter tout doucement, elle est indispensable pour toutes les cuissons lentes, daubes, estouffades, sautés et celles dites à "jus court".**

- **Sa forme** : ronde ou ovale, avec un couvercle et des poignées, elle s'adapte à la cuisson au four comme sur plaques de cuisson.



- **Son utilisation** : elle conserve les saveurs, avec une cuisson à feu doux sans surveillance. **Un plat préparé à l'avance pourra être réchauffé à l'intérieur, il n'en sera que meilleur.**

- **Son couvercle** : lorsqu'il est doté de picots, il permet à la vapeur dégagée par la cuisson de retomber en gouttelettes et d'arroser les aliments. **Versez un peu d'eau froide dans le creux du couvercle pour aider à la condensation interne : les aliments ne dessècheront pas et garderont leur moelleux.**

- **Sa matière** :

**En fonte d'acier émaillée** : lourde, solide et indéformable elle permet une montée en température lente et une répartition homogène de la chaleur pour une cuisson douce et régulière. Elle nécessite peu de matière grasse. Son rendement est meilleur lorsqu'on la fait préchauffer 2 à 3 minutes à feu doux ou moyen. Son épaisseur maintient la chaleur.

- **Conseil d'utilisation** :

- Elle risque de se briser en cas de chute ou de choc violent. **Il ne faut pas la laisser monter en température trop rapidement et ne jamais la plonger chaude dans l'eau froide.**
- Il est conseillé de placer le plat congelé dans un four froid ; le plat et le four chaufferont simultanément.
- Le four ne doit pas dépasser 260°C.

### La fabrication d'une cocotte

La fonte de fer est un matériau connu depuis le Moyen Âge. La fabrication d'une cocotte en fonte émaillée allie une technicité très avancée à de nombreuses interventions humaines.

- 1<sup>er</sup> **étape - la coulée** : effectuée le plus souvent à la main, dans un moule en sable, selon une technique et à des températures très précises. Après refroidissement, le moule est détruit et recyclé pour être réutilisé et la pièce est décochée de son empreinte. Chaque pièce est unique.
- 2<sup>e</sup> **étape - le grenailage** : de la grenaille de fer est projetée pour éliminer le sable de fonderie recouvrant la surface.
- 3<sup>e</sup> **étape - l'ébarbage manuel** la débarrasse des aspérités résiduelles.
- 4<sup>e</sup> **étape - l'émaillage manuel** intervient seulement si la pièce est jugée conforme. 2 couches d'émail sont alors appliquées.
- 5<sup>e</sup> **étape - les contrôles** : divers contrôles par ordinateurs et manuels sont effectués pour vérifier si la cocotte répond à tous les critères de conformité.



### Le coin des poètes...

#### ...La daube Provençale

Un morceau de Paleron,  
Et quelques petits oignons,  
Du bon coulis de tomates,  
Accompagné d'aromates,  
Des filets d'anchois ajoutez,  
Pour lui donner du bouquet,  
Et que tout cela mijote,  
Dans votre jolie cocotte.



## La cuisson : un vaste univers...

Gros plan sur...

### ...les revêtements

#### • Le revêtement antiadhésif

C'est un revêtement, appliqué à l'intérieur d'un ustensile, qui est fait d'un film polymère spécifique composé de couches. Plus il y a de couches, plus le revêtement sera durable et résistant.

Ce revêtement permet un réchauffement uniforme à température moyenne. Le risque de brûler les aliments est restreint. La cuisine se fait en réduisant la quantité de matière grasse et le nettoyage est facile.

- **Les ustensiles à utiliser** : il est recommandé d'utiliser des ustensiles en silicone. Vous pouvez aussi utiliser des ustensiles en plastique résistants à la chaleur.

**L'info +** : N'utilisez jamais de couteau, ustensiles à bords tranchants ou batteurs électriques sur la surface antiadhérente.

Préférez les éponges sans face récurrente. N'utilisez pas de brosses métalliques ou agents nettoyants abrasifs.

#### • Le revêtement céramique

C'est un revêtement antiadhérent respectueux de la santé.

Plus résistant que les revêtements antiadhésifs classiques, il se prête aux cuissons rapides et permet d'atteindre une température beaucoup plus élevée en utilisant un minimum de matière grasse.

Sa forte résistance permet d'utiliser des spatules en acier. Il est toutefois déconseillé d'utiliser des objets coupants.

Pour le nettoyage, il est préconisé d'utiliser une éponge ou une brosse douce avec un peu de liquide vaisselle et de l'eau chaude.



Zoom sur...

### ...Le wok

Ustensile traditionnel de la cuisine asiatique, il est aujourd'hui répandu dans le monde entier et permet de réaliser de multiples recettes en profitant d'une cuisson rapide et saine.



**Ses caractéristiques** : de forme demi-sphérique, à bords très hauts, il présente un fond plat pour être utilisé sur toutes les sources de chaleur. En acier, en inox ou en fonte, il se décline en différentes matières. Il peut être aussi électrique.

**Les ustensiles qui peuvent accompagner le wok** :

- pour mijoter et cuire à l'étuvée : un couvercle en forme de dôme ;
- pour cuire à la vapeur : une grille amovible et un panier en bambou ;
- pour frire des aliments : une grille demi-circulaire ;
- pour mélanger les ingrédients : des baguettes et des pinces.

**Un mode de cuisson sain et rapide** : une goutte d'huile suffit pour empêcher les aliments de coller. Ils sont saisis à feu vif en quelques minutes et conservent saveurs et qualités nutritionnelles.

**Entretien** : Frottez le wok avec une éponge, sans liquide vaisselle, tout en le passant sous l'eau chaude.

# Le guide d'achat des ustensiles de cuisson

Parce que trouver un ustensile de cuisson adapté à vos besoins est parfois très difficile, Mathon vous aide dans votre choix et vous propose un tableau comparatif où vous retrouvez le détail et les différences des gammes ainsi que leurs qualités respectives.



gaz

électrique



halogène



induction



four traditionnel, électrique ou gaz



Les 

Le revêtement  
et les feux

Manche  
amovible

Lave-  
vaisselle

Nombre  
d'articles

## la gamme TÔLE D'ACIER

**Mineral** p. 5  
*De Buyer*



Indémoudable, authenticité du matériau et durabilité exceptionnelle, cuisson haute température inégalable

Tôle de fer blanc sans revêtement



non

non

8

## la gamme ALUMINIUM ET FONTE D'ALUMINIUM

**Auriga** p. 4  
*Berghoff®*



Alliance d'un look rétro et tendance, qualité de cuisson, légèreté et confort d'utilisation

Revêtement céramique



oui ou  
non

non

6

**Space** p. 5



Cuisson saine, manipulation et sécurité facilitées, rangement gain de place



Antiadhésif

oui

oui

8

**Chef Eco Logic**  
p. 21  
*Beka*



Robustesse exceptionnelle, manche creux sans risque de brûlure

Revêtement céramique



non

non

4

**EarthChef** p. 24  
*Berghoff®*



Ecoénergétique, qualité de cuisson exceptionnelle

Revêtement céramique



non

non

14

**Dubai** p. 25  
*GreenPan®*



Ecoénergétique et durable, alliance de la qualité et du bon goût

Revêtement céramique



non

non

20

**Castline** p. 26-27  
*Berghoff®*



Légèreté et qualité de cuisson

Revêtement céramique



oui

oui

14

**SaveurPlus**  
p. 28-29  
*Mathon*



Légèreté, praticité et confort d'utilisation

Revêtement antiadhésif



non

oui

24

**Cigalia** p. 30  
*Mathon*



Petit prix, légèreté et maniabilité

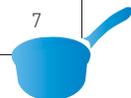
Revêtement antiadhésif



non

non

7





	Les	Le revêtement et les feux	Manche amovible	Lave-vaisselle	Nombre d'articles
<b>la gamme FONTE D'ACIER</b>					
<b>Plume</b> p. 14 <i>Le Creuset®</i>	Pure, saine, inusable et légère	Fonte d'acier émaillée 	non	oui	6
<b>Doufeu</b> p. 15 <i>Le Creuset®</i>	Avec couvercle à picots, authentique et inusable	Fonte d'acier émaillée 	non	oui	12
<b>Matière</b> p. 15 <i>Le Creuset®</i>	Tendance, polyvalence et durabilité exceptionnelle	Fonte d'acier émaillée 	non	oui	3
<b>Hexagon</b> p. 44 <i>Staub®</i>	Haute résistance, performances de cuisson et polyvalence	Fonte d'acier émaillée 	non	oui	2

<b>la gamme INOX</b>					
<b>Néo</b> p. 4 <i>Berghoff®</i>	Design aux formes épurées, fonctionnalité et performances de cuisson	Inox 18/10 	non	oui	6
<b>Salvaspazio</b> p. 6 <i>Lagostina</i>	Élégance de la ligne, performances de cuisson et confort d'utilisation	Antiadhésif ou inox 18/10 	oui	oui	25
<b>Classique</b> p. 16-17 <i>Cristel</i>	Qualité irréprochable, excellent rendement thermique et rangement facile	Antiadhésif ou inox 18/10 	oui	oui	53
<b>Classique</b> p. 17 <i>Cristel Ceramin®</i>	Qualité de cuisson optimale	Revêtement céramique 	oui	oui	4
<b>Évolution</b> p. 18 <i>Beka</i>	Fonctionnalité et rangement gain de place	Revêtement céramique ou inox 18/10 	oui	oui	22
<b>Suave</b> p. 19 <i>Beka</i>	Design moderne, ligne droite actuelle	Revêtement céramique ou inox 18/10 	non	non	13
<b>Korona</b> p. 20 <i>Beka</i>	Design forme bombée, brillance parfaite	Antiadhésif ou inox 18/10 	non	oui	15
<b>Controlinduc®</b> p. 21 <i>Demeyere</i>	Innovante, maîtrise parfaite de l'induction sans risque de surchauffe	Antiadhésif 	non	oui	3
<b>Chef</b> p. 22-23 <i>Beka</i>	Large gamme à la qualité de cuisson maximale, excellente rentabilité énergétique	Antiadhésif ou inox 18/10 	non	oui	38
<b>Rapid'Cook</b> p. 31 <i>Mathon</i>	Performances de cuisson et confort d'utilisation	Antiadhésif ou inox 18/10 	non	oui	9



# Les couteaux : comment bien les choisir ?

...son couteau

**Il existe de grandes différences de qualité parmi les couteaux : le matériau, l'acier et le savoir-faire du maître coutelier. Les couteaux offrent des formes et des fonctions les plus diverses.**



• **Tranchant ou fil** : partie tranchante du couteau.

- **Lisse**, pour **une coupe franche et nette**, sans déchirer la nourriture ou pour éplucher.
- **Crantée**, avec une dentelure régulière, pour **une bonne amorce de coupe**. Convient à tous les produits à peau épaisse ou à croûte dure (pain, gâteaux ou couenne).
- **Cannelée**, dispose de minces poches ovales situées sur ses flans pour **couper de fines tranches** de poissons ou de jambon, sans que la nourriture ne colle à la lame.

- **Mitre** : partie épaisse de la lame située avant le manche. **Assure l'équilibre du couteau et solidifie le manche.**
- **Rivet** : tige d'acier, de laiton ou de cuivre. **Pour solidifier le manche.**

• **Soie** : partie de la lame non-affûtée se prolongeant dans le manche. Elle peut être de moitié (entrée de gamme) ou pleine soie, **gage de bonne qualité**, rendant le couteau plus équilibré et robuste.

• **Garde** : **protège le manche et la main** de son utilisateur, l'empêchant de glisser sur la lame.



## ...pour la lame

• **En acier** : on distingue différents alliages d'acier. Dur, **l'acier au carbone** offre un bon tranchant mais il est plus sensible à la corrosion (la lame se déforme). Plus résistant, **l'acier inoxydable** garde une bonne qualité de découpe mais le tranchant s'use plus rapidement. Pour obtenir un couteau de qualité, il faut donc avant tout que les lames soient résistantes à la corrosion et dures. Ceci est obtenu en associant différents composants, pour une meilleure qualité de l'acier. Au fer, on ajoute du carbone pour sa dureté, du chrome pour l'inoxidabilité, et des agents anticorrosion. **Plus les composants sont présents, plus les couteaux sont de qualité.**

• **En céramique** : bien plus dure que l'acier, la lame en céramique s'affûte moins souvent que les couteaux traditionnels. Elle se distingue également par **sa légèreté et ses grandes qualités de coupe**. Plus hygiénique, la lame en céramique n'oxyde pas les fruits et légumes. Mais celle-ci reste particulièrement fragile aux chocs.

## "Inoxydabilité"

signifie que les couteaux ne rouillent pas au contact de l'air humide et résistent aux acides rencontrés dans l'usage quotidien.

# Les couteaux : leurs différents usages

La gamme...

...des couteaux



• **Bec d'oiseau - lame** : recourbée, fil lisse et pointe solide. **Fonction** : maniable, pour éplucher fruits et légumes ronds.



• **Légumes - lame** : courte et pratique. **Fonction** : idéal pour gratter les fruits et légumes, les couper en morceaux.



• **Office - lame** : mince, semi-pointue et fil lisse. **Fonction** : petit couteau polyvalent pour hacher l'ail et ciseler les fines herbes. Utile aussi pour éplucher les oignons, gratter, couper en fines lamelles légumes et fruits.



• **Tomates / agrumes - lame** : finement dentée avec une pointe fourchue. **Fonction** : tranche franchement la chair des tomates, oranges, citrons ou pamplemousses, malgré leur peau dure.



• **Steak - lame** : tranchante, microdentelée. **Fonction** : pour couper les steaks et tous les morceaux de viande.



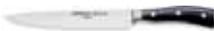
• **Désosser - lame** : éfilée. **Fonction** : pour désosser et enlever facilement les os, les tendons et la graisse.



• **Filet de sole - lame** : fine et flexible. **Fonction** : découper les filets de poisson et de viande en tranches extrêmement minces.



• **Couteau à pain - lame** : dentelée. **Fonction** : pour toutes croûtes : pain dur ou mou et rôtis croustillants.



• **Trancher - lame** : longue et rigide. **Fonction** : pour trancher rôtis, viandes, jambons crus ou cuits.



• **Chef ou cuisine - lame** : large et rigide. **Fonction** : le couteau à tout faire dans la cuisine : hacher et couper en gros morceaux la viande, le poisson, les fruits et légumes.



• **Couteau japonais - lame** : épaisse, en biseau et alvéolée. **Fonction** : véritable rasoir, il glisse avec précision et sans effort entre la chair et les arêtes ou les os. Ses alvéoles empêchent la chair de coller à la lame.



• **Jambon - lame** : longue, étroite et souple. **Fonction** : une coupe ultra-fine et précise des jambons, saumons crus ou fumés

Entretenir...

## ...son couteau

- La lame doit être régulièrement aiguisée à l'exception de celles en céramique et dentées.
- Le couteau doit être lavé de préférence à la main.
- Il est préférable de ranger les couteaux dans un bloc ou sur un support magnétique prévu à cet effet. Dans un tiroir, les autres ustensiles pourraient altérer la lame.
- Pour ne pas abîmer la lame, il faut toujours utiliser une planche à découper.

# Petit appareil électroménager : un monde tout petit...



À propos de...

...la tendance des mini-appareils électroménagers

**En cuisine, les petits appareils électroménagers se développent : robot, mixeur, sorbetière, cuiseur vapeur, machine à pain, et bien d'autres. Véritables aides culinaires, ils simplifient la cuisine et permettent de gagner du temps et d'être plus efficace lors de la préparation des repas.**

**Mais s'offrir un équipement complet prend de la place dans les placards et sur le plan de travail de la cuisine. Les grandes marques s'adaptent aujourd'hui aux envies des consommateurs, désirant des appareils design, performants et peu encombrants.**

Avoir une petite cuisine et se faire plaisir en préparant de bons repas, c'est aujourd'hui possible avec **les mini-appareils électroménagers**. Design et aussi compétents que les grands, ils possèdent une petite contenance, un **encombrement minimum** et sont ainsi idéaux pour la cuisine au quotidien, en duo ou en solo, et pour les repas de bébé.



• Mixer, râper ou battre, les mini robots permettent de réaliser de simples **préparations rapidement**. Certains d'entre eux possèdent des **rangements malins**, tels que les tiroirs pour disposer les accessoires.



• Côté blender, la mode est aussi au mini. Il occupe un minimum de place sur le plan de travail et permet de préparer des soupes bien lisses ou des cocktails vitaminés. **A portée de main**, il est utile pour créer des tartines apéritives à l'infini : tapenade, purée de tomates séchées ou encore guacamole.

Les avantages...

## ...des mini

- Idéals pour les petites cuisines.
- Petit prix.
- Encombrement minime.
- Design.
- Toujours à portée de main.
- Aussi compétents que les grands.
- Pour réaliser des préparations simples.



## Et bien d'autres mini...

- **Mini-fouet émulsionneur** : idéal pour parfaire la préparation de vos verrines.
- **Mini-mandoline** : tranchez les fruits et les légumes en petite quantité.
- **Mini-moule** : multipliez en petites bouchées salées ou sucrées cannelés, madeleines ou tartelettes en version apéritive, farandole de dessert ou pour un café gourmand.
- **Mini-poêle et mini fait-tout** : pour cuire des aliments en petite quantité, pour vos repas de tous les jours.
- **Mini-tajine et mini-cocotte** : pour vos mises en bouche ou portions individuelles.

Recette...

## ...Melbamisu



Pour 5 mini-cocottes  
Temps de préparation : 15 mn

**Ingrédients** : 12 fraises • 1 c. à s. de miel • 100 g de mascarpone • 2 c. à s. de confiture de fraises • 2 babas au rhum émiettés • 1 c. à s. de pistaches.

- Mixer les fraises et les mélanger au miel. Réserver le jus rendu.
- Mettre la moitié du mélange en fond de mini-cocottes.
- Mélanger le mascarpone et la confiture de fraises. Recouvrir les fraises avec la moitié de ce mélange, ajouter une couche de morceaux de baba au rhum et quelques brisures de pistaches et finir par le reste de mascarpone.
- Verser le jus de fraise réservé sur le dessus de la cocotte.
- Servir frais.



# L'électroménager : une aide au quotidien...



À propos des...

...compacts ou multifonctions, l'autre solution gain de place

**Certains appareils électroménagers, dits compacts, offrent un bon compromis : plus encombrants que les minis, ils proposent plus de fonctionnalités et une plus grande contenance. Robot, machine à pain ou four, ils sont présents de la préparation à la cuisson.**

- **Les robots multifonctions** sont aujourd'hui de **plus en plus performants** et peuvent rassembler, à eux seuls, plusieurs appareils électroménagers. **Leur équipement est de plus en plus complet** : presse-agrumes, pétrin, blender et centrifugeuse.
- Certains robots fournissent même la possibilité de peser la préparation présente dans le bol et d'en contrôler le temps de travail grâce à une minuterie intégrée.



- **Des accessoires complémentaires** permettent de **transformer certains robots** en machine à pâtes ou en sorbetière. D'autres offrent également **la possibilité de préparer et de cuire** un plat dans le même appareil.

*Pratiques et malins, d'autres ustensiles vous feront également gagner de la place : planches à découper multifonctions, entonnoir ou cloche rétractable, volette pliable, essoreuse à salade rétractable, boîtes de conservation empilables, bol doseur, balance digitale...*

Zoom sur...

## ...Le mixeur plongeant



- **Peu encombrant** et au prix attractif, il se glisse facilement dans les tiroirs. Idéal pour **mixer une soupe ou une compote** directement dans la casserole, il **élimine également tous les grumeaux** de vos pâtes à crêpes, clafoutis ou béchamel.
- **La puissance du mixeur** dépend de la vitesse de rotation des couteaux. Ainsi, **plus elle est élevée, plus l'appareil est performant**. Les pieds en métal résistent mieux à la chaleur et ont une durée de vie plus longue.
- **Complets et pratiques**, certaines marques proposent des mixeurs plongeants évolutifs. **Ils disposent d'accessoires (bol et couteaux spéciaux) et peuvent se convertir en batteur ou en robot**. Ces modèles sont plus chers mais tiennent peu de place dans une petite cuisine.

## Les astuces...

### ...de préparation

- **Pour monter des blancs en neige facilement** : séparez le blanc du jaune la veille et conservez-les au frais ou placez le saladier quelques minutes au congélateur.
- **Géifiant naturel** : remplacez les feuilles de gélatine par de l'agar-agar, un produit à base d'algues. Doté d'un fort pouvoir géifiant, 2 g suffisent pour transformer 25 cl de liquide en un résultat très ferme. L'agar-agar s'utilise exactement comme des feuilles de gélatine.
- **Pour assouplir une pâte** et la rendre plus facile à pétrir, ajoutez de la fécule de pomme de terre.
- **Pour rattraper une crème anglaise trop cuite** : placez la crème dans une bouteille et secouez-la ou passez-la au mixeur.
- **Pour épaissir une sauce ou une crème** : ajoutez une cuillère de fécule de maïs à votre préparation.
- **Pour tirer un maximum de jus des agrumes** (oranges, citrons, etc.) : faites-les rouler sur une table, en appuyant légèrement, avant de les presser.
- Si **la mayonnaise ne prend pas**, mettez un deuxième jaune d'œuf dans un autre bol. Incorporez la mayonnaise ratée comme s'il s'agissait d'huile pure.

# La pâtisserie : moment plaisir...

À propos des...

...ustensiles de la pâtisserie

**La pâtisserie est toujours associée à une notion de plaisir. La pâtisserie française s'est appuyée sur diverses influences étrangères avant de trouver sa place à partir du XVII<sup>e</sup> siècle dans nos assiettes.**

Aujourd'hui, la grande variété des préparations nécessite apprentissage et talent, d'autant plus que la présentation des douceurs maison évolue sans cesse et que le plaisir gustatif est désormais intimement lié à l'attrait du regard. La pâtisserie s'impose comme une discipline majeure de l'art culinaire français et la ménagère adapte donc son équipement aux nouvelles tendances et textures.



## Les basiques de la pâtisserie

**Les moules émaillés :** en acier très épais revêtu d'émail, ils supportent les hautes températures et sont faciles d'entretien. Robustes, ils ne craignent ni les chocs ni les rayures et permettent de découper directement à l'intérieur.



**Les moules antiadhésifs :** le démoulage est facile et ils passent au lave-vaisselle. Avec une charnière, la présentation est encore plus réussie notamment pour les gâteaux hauts.



**Les moules en céramique :** la chaleur est diffusée doucement jusqu'au cœur des pâtisseries. L'humidité favorise la levée. Brioches et kougelhofs sont légers et dorés.



**Les moules silicone :** apparus plus récemment, ils existent en format familial ou en plaques comportant des empreintes de formes diverses pour des portions individuelles. Ils permettent de multiples recettes salées ou sucrées : cake, gâteau au yaourt, aux fruits, tartes, madeleines, tartelettes, financiers, cannelés... Ils supportent des températures de l'ordre de - 40°C à + 220°C. Le démoulage est instantané sans beurrer. Ils passent au lave-vaisselle.



## Les ustensiles spécifiques

**Le cul de poule :** ce bol en inox a un fond bombé. Il supporte la chaleur, est idéal pour mélanger et cuire au bain-marie le chocolat, les œufs, la sauce béarnaise. Vendu sur un socle, il est stable et sa forme inclinée permet de fouetter efficacement : les blancs en neige sont fermes, les pâtes sans grumeaux et homogènes.



**Les cercles ou rectangles à gâteaux inox :** extensibles, ils sont parfaits pour monter les vacherins, génoises, Saint Honoré... En version mini, ronds ou de différentes formes, ils déclinent les mousses chaudes ou froides pour les buffets, brunchs et desserts. La présence d'un poussoir aide au démoulage. Ils servent aussi d'emporte-pièces.



**La poche à douille :** elle est indispensable pour décorer les gâteaux ou garnir des choux. De forme triangulaire, elle peut être :

- *En coton* : le modèle original lavable en machine.
  - *En silicone ou polyuréthane alimentaire* : très souple et résistante, elle passe au four pour maintenir le contenu au chaud. Souvent de grande contenance, elle va dans le lave-vaisselle et est compatible avec tous les modèles de douilles.
  - *Jetable en papier alimentaire ou plastique*.
- Les différentes douilles permettent de garnir, écrire ou décorer.



**Le stylo de décoration :** pratique pour les petites finitions...



Le bonheur se cuisine... le jeu rend heureux...  
Alors, amusons-nous à nous cuisiner !

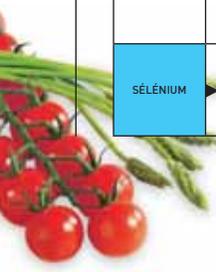


Le jeu des...

## ...mots fléchés

Trouvez tous les mots de cette grille à l'aide des définitions, faisant appel à vos connaissances générales et culinaires. Composez vos mots fléchés comme une recette : chaque mot est l'un de ses ingrédients.

ÉPICE	USAGE	DANS	MAISON PROVENÇALE			PAGE DE TITRE
CHEF	PAS ACQUISE	INCORPORÉ	LIGOTER			
					PROCHE DU PHOQUE	
MANGANÈSE		VACHE SACRÉE	SOUVENT AUX PLATS	GAZ RARE		
PETIT-RÉCIPENT						
NOUVEAU			ANCIEN REFUS	THÉ ANGLAIS		PREMIER NÉ
RÉCIPENT				LUI		
	RELEVÉS		NOCTURNE		OS DE POISSON	
		FRUIT DU NÉFLIER			SOLEIL ÉGYPTIEN	
		PLUS QUE			2 À ROME	
				NÉANT	PARTIE DE L'ASIE	
				CRI DE STADE		
SOUVENT À LA MOUTARDE				55 EN ROMAIN	DÉBUT D'APPAREIL	ROULÉ
NOEUD						
SAUCE						
						18 <sup>e</sup> LETTRE DE L'ALPHABET
SÉLÉNIUM		RÉFUTÉS	MODE DE CUISSON			





## ..... LA CUISSON .....



**Bain-marie** Procédé de cuisson utilisant 2 récipients de tailles différentes. Le 1<sup>er</sup>, contenant la nourriture, est posé sur le 2<sup>e</sup> qui est rempli d'eau bouillante et se trouve directement en contact avec le feu.

**Blanc (cuire à)** Cuire une pâte vide seulement recouverte de haricots secs, dans un four modérément chaud, 175°C, pendant 15 minutes environ. Cette croûte sera garnie ensuite de fruits frais et servie, ou d'une préparation et remise au four.

**Blanchir** Cuire à l'eau bouillante quelques minutes sans prolonger la cuisson.

**Bleu (cuire au)** Plonger un poisson d'eau douce, sinon vivant, du moins très frais dans un court-bouillon bouillant, vinaigré, salé et aromatisé. Sa peau prend une teinte azurée.

**Blondir** Faire colorer légèrement un aliment jusqu'à obtenir une couleur blonde.

**Braiser** Faire cuire en braisière au four à chaleur douce et à couvert. Beurrer ou huiler la braisière, la tapisser de couennes de porc blanchies et rafraîchies et d'un lit de carottes et d'oignons émincés. Pour un morceau de viande, un poisson ou des légumes.

**Caraméliser** Brûler du sucre avec un chalumeau de cuisine ou enduire un moule de caramel.

**Déglacer** Mouiller légèrement d'eau, de vin ou de crème, selon le cas, en chauffant et en grattant à la fourchette le fond du plat contenant les jus coagulés provenant de la cuisson d'une viande, afin de les transformer en jus liquide. Faire réduire si nécessaire pour amener à point et ajuster l'assaisonnement.

**Étouffée (à l')** Faire cuire lentement les aliments dans leur jus dans un récipient hermétiquement fermé pouvant être placé au four.

**Étuvé** Cuire lentement des légumes dans une matière grasse sans atteindre le point de dorage.

**Pocher** Cuire en maintenant à une température proche de l'ébullition sans jamais atteindre celle-ci.

**Point (à)** Se dit d'une viande grillée ou sautée dont la cuisson se situe entre saignant et bien cuit.

**Réaction de Maillard\*** Lorsque la température dépasse 140°C, dans la poêle, les aliments sont saisis en surface. Leurs sucres se caramélisent. Une croûte se forme. Leur surface est croustillante et dorée tandis que l'intérieur reste fondant.

**Rissoler** Faire colorer une viande ou des légumes.

**Saisir** Démarrer la cuisson à feu vif.

**Sauter** Faire dorer des aliments dans du beurre ou une autre matière grasse.

**Singer** Saupoudrer de farine des éléments contenus dans une poêle et rissoler au beurre. "Singer" avec la farine, laisser dorer en mélangeant bien, puis mouiller avec un liquide pour diluer.

**Suer** Cuire sur feu très doux avec un peu de matière grasse mais sans liquide, pendant un court instant, un aliment, généralement un légume, pour lui faire rendre son eau.

## ..... LA DÉCOUPE .....



**Brunoise** Légumes détaillés en dés minuscules.

**Concasser** Hacher grossièrement.

**Ébarber** Couper avec des ciseaux les nageoires d'un poisson cru.

**Émincer** Couper en tranches ou en filets très minces de la viande, des légumes ou des fruits.

**Escaloper** Couper des tranches en biais dans un morceau de viande, de poisson ou même certains légumes.

**Julienne** Fines lanières de légumes.

**Zester** Prélever le zeste d'un agrume en évitant la partie blanche de l'écorce qui est amère.

## ..... LA PRÉPARATION .....



**Abaisser** Étendre une pâte avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir une abaisse.

**Appareil** Préparation résultant du mélange de plusieurs ingrédients. (farine, lait, œufs, beurre...) pour réaliser une recette.

**Barder** Recouvrir d'une mince tranche de lard une pièce de viande, une volaille, un gibier ou un poisson. La barde est maintenue par plusieurs tours de ficelle.

**Bridé** Attacher les membres d'une volaille ou d'un gibier à plumes avec une ficelle, à l'aide d'une aiguille à brider.

**Dégorger** Laisser tremper dans l'eau froide : viande, abats, poisson, pour les débarrasser des filaments sanguins, ou bien légumes pour éliminer l'âcreté ou le sel qu'ils contiennent.

**Foncer** Enduire le fond et les parois d'une cocotte, sauteuse ou autre plat de matière grasse avant de tapisser le fond avec divers aromates.

**Macérer** Faire tremper plus ou moins longtemps des fruits crus, séchés ou confits dans un liquide pour les imprégner de son parfum.

**Marinade** Préparation pouvant associer du vin, de l'huile, des oignons et divers aromates, utilisée pour attendrir et parfumer la chair de la viande ou du poisson mis à tremper.

**Paner** Enduire la pièce à cuire de chapelure.

**Piquer** Traverser la surface d'une viande de petits bâtonnets de lard, à l'aide d'une aiguille à piquer.