
Le Miam-ô-5

Des repas vite faits,
pas chers, vivifiants !

France Guillain



Le Miam-Ô-5

*Les illustrations de cet ouvrage
ont été conçues par Moly Richez en collaboration avec l'auteur.*

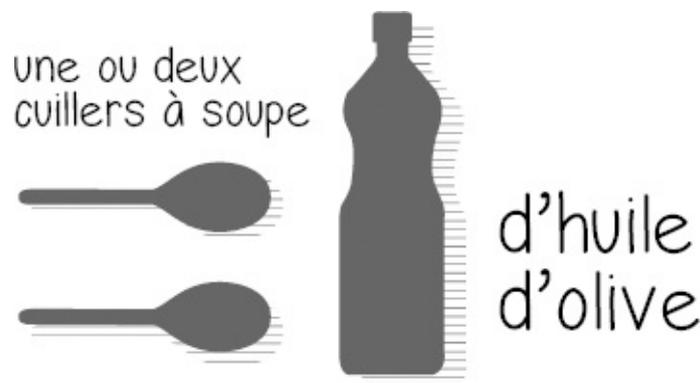
Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

L'inox 18/10 est excellent. La céramique de qualité est très ancienne, mais il faut veiller à la qualité de la colle entre la céramique et le métal. La fonte émaillée française du Creusot est aussi très bien, il existe des cocottes dites poids plume, donc moins lourdes que les traditionnelles. Il nous faut aussi un bon couteau à découper ainsi qu'un éplucheur efficace (modèle en U recommandé).

• *Cuire : comment ?*

La manière de faire cuire est très importante.

Dans le wok ou dans la poêle à fond très épais, on met une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive, on chauffe un peu sans jamais faire fumer l'huile, et on met dans l'huile chaude NON brûlante l'ensemble des légumes préalablement coupés en petits morceaux. Plus les morceaux sont petits, plus vite c'est cuit.



Quand les légumes arrivent dans le récipient, cela ne doit pas gicler de toutes parts ni crépiter sauvagement ! La cuisson doit être efficace, mais en douceur.

Secret de chef pour une cuisson croquante : on doit voir le fond de la poêle, donc ne pas surcharger celle-ci de légumes.

Pendant trois minutes, sans jamais faire brûler, on remue, retourne avec une spatule le contenu de la poêle jusqu'à ce que les oignons soient blanchis, mais surtout pas noircis.

On coupe la source de chaleur, ferme le wok d'un couvercle, avec, par dessus, un torchon propre plié en quatre. La cuisson continuera toute seule, laissant le cœur des légumes un peu croquant.

Dans le panier vapeur

Si l'on profite de la cuisson du riz ou du quinoa dans le cuiseur électrique pour poser le panier vapeur audessus, on dispose les légumes ou le poisson ou les foies de volaille dans le panier juste le temps de les cuire à son goût. Par exemple, la cuisson du riz prend environ 20 minutes, on mettra le saumon 5 minutes avant la fin pour qu'il ne durcisse pas. Si l'on veut des brocolis encore croquants à l'intérieur, on les mettra 6 ou 7 minutes dans le panier vapeur.



6 ou 7 min
dans le panier
vapeur

5 min
avant la fin



20 minutes
pour le riz

• ***Quelles huiles ?***

Elles sont toutes bio.

Pour la cuisson, olive, arachide sont les plus simples et supportent la chaleur, mais on ne les laisse pas fumer !

JAMAIS de cuisson au beurre et encore moins avec de la crème fraîche.



Et rappelons que le lait de coco (et donc l'huile qui en vient) ne doit jamais cuire. Le lait doit être issu du coco fraîchement râpé et fraîchement pressé. Son odeur est neutre comme l'odeur de l'amande fraîche. En aucun cas l'odeur ne doit ressembler à cette chose douceâtre, sucrée, que l'on nomme gâteau au coco ou biscuit au coco, ou encore shampoing au coco ! Le lait de coco est tellement antioxydant qu'il ne se conserve pas plus de 48 heures dans un réfrigérateur. Soit on a une râpe spéciale pour le faire soi-même, soit on n'en utilise pas.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

2



Entrée

Scarole bien croquante et à côté, courgette tendre râpée avec du poivron rouge émincé, persil, quelques feuilles de menthe fraîche, oignons nouveaux coupés finement. Huile d'olive, vinaigre balsamique, assaisonnement.

Plat

Wok : poivron vert, courgette, aubergine, tomate, oignon frais, ail nouveau, basilic et huile d'olive, herbes de Provence. Avant de couvrir, on ajoute une cuiller à soupe de pois chiches précuits par convive.

Dans une casserole ou un faitout, on fait cuire *al dente* des pâtes semicomplètes de semoule de blé dur.

Dans son assiette, chacun ajoute de l'huile d'olive et un peu de parmesan, du pesto, et la préparation au wok. Le volume des légumes doit toujours être supérieur à celui des pâtes.

3

Entrée

Roquette, tomate, poivron vert, oignon frais, champignons de Paris crus émincés, persil, huile de noix, vinaigre de cidre, assaisonnement.

Plat

Cuiseur électrique : quinoa avec un peu de curry. En fin de cuisson, on ajoute au quinoa une cuiller à soupe de lentilles¹ précuites par personne.

Panier-vapeur : haricots verts, carottes nouvelles, une cuisse de poulet largement entaillée pour en faciliter la cuisson. La cuisse de poulet bio peut convenir pour 4 personnes dans ce type de repas.

Dans son assiette, chacun ajoute une cuiller à soupe d'huile de sésame sur le quinoa, les légumes et le poulet.



A stylized, hand-drawn number 4 with a textured, sketch-like appearance.

Entrée

Salade feuille de chêne, concombre, poivron rouge, radis roses émincés, persil, ciboulette, huile de pépin de courge, vinaigre balsamique, assaisonnement.

Plat

Panier-vapeur : pommes de terre nouvelles dans leur robe et carottes nouvelles. 5 minutes avant la fin de cuisson, on ajoute dans le panier-vapeur du chou vert pointu de printemps et une cuiller à soupe de haricots blancs précuits par personne.

Dans son assiette, chacun ajoute un peu de maquereau fumé, de l'huile d'olive, et assaisonne à son goût.



1 On aurait pu aussi faire cuire des lentilles corail mêlées au quinoa dans le cuiseur électrique.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

TABLE DES MATIÈRES

Une alimentation universelle **Pourquoi cette combinaison ?**

Quelques rappels

Les amidons

Les légumineuses : indispensables !

Cuire : sur quoi ?

Cuire : dans quoi ?

Cuire comment ?

Quelles huiles ?

Quelles quantités préparer et manger ?

S'organiser

Dans le placard

Dans le congélateur

Dans le réfrigérateur

Dans le panier à légumes

Quelques astuces

Bouillon protéiné

Béchamel végétarienne

Les haricots verts comme je les aime !

Le guacamole mexicain

Composition du repas

Menus de printemps

Menus d'été

Menus d'automne

Menus d'hiver

Quelques Miam-Ô-5 familiers

En conclusion

Groupe Artège
Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix Gastaldi
- BP 521 - 98015 Monaco
www.editionsdurocher.fr

Achevé d'imprimer par
XXX
en septembre 2015,
N° d'imprimeur : XXX

Dépôt légal : octobre 2013
Imprimé en France