



FICHE TECHNIQUE

Fonds de placard

Le standard

- Farine, maïzena, fécule de pomme de terre.
- Huile d'olive et huile neutre.
- Vinaigre balsamique et vinaigre neutre.
- Moutarde à l'ancienne.
- Moutarde dite de Dijon.
- Sucre.
- Thon nature.
- Réserve de pâtes et lasagnes (les enfants et les grands, ça aime les pâtes).
- Riz (thaï et basmati) par sacs de 5 kg minimum.
- Maïs en boîte croquant.
- Coulis de tomate nature.
- Fruits secs (abricots, pruneaux, figes...).
- Olives (noires à la grecque et vertes nature).
- Crème fraîche liquide et/ou épaisse (cf. commentaire plus haut).
- Bouillon cube.
- Légumes secs (haricots rouges, lentilles vertes).
- Semoule.
- Chocolat (à croquer et à cuire).
- Purée de pommes de terre en flocon (servira à épaissir n'importe quelle soupe).

Le bizarre sec

- Huile de sésame chinoise (le sésame est grillé avant).
- Sauce soja claire.
- Mirin (vin de riz doux).
- Poivre du Sichuan (si si !).
- Lait de coco (il en existe de l'allégé en graisse).
- Graines de sésame.

- Graines de moutarde.
- Mélange cinq épices.
- Cardamome.
- Cannelle en poudre et en bâtons.
- Anis étoilé (badiane).
- Curry (poudre ou pâte, la puissance en piment dépend de vos goûts).

Le bizarre frais et/ou à congeler

- Curcuma frais (se congèle très bien).
- Gingembre.
- Poivre vert frais.
- Piment oiseau frais et piment bouc (auss appelé piment antillais ou Scotch Bonnet Pepper. Il ressemble à un petit poivron. C'est le plus fort mais le plus parfumé des piments. C'est le roi des piments ! Se congèle parfaitement).
- Des fruits et des légumes bizarres (soyez curieux !).

La cuisine, ce n'est pas la mer à boire ! Il est possible de réaliser des choses saines et bonnes rapidement. Si vous possédez dans vos réserves les éléments ci-dessus (les standards), vous serez en mesure de réaliser 95 % des recettes de ce livre.

Petits sachets

pour parer à toutes les éventualités

► Pour les plus prévoyants et organisés : grattez la peau du gingembre (même imparfaitement, si elle est lisse ce n'est pas trop grave) et hachez-le, hachez aussi les différentes herbes (la coriandre : feuilles ET tiges, le basilic et la menthe : que les

feuilles). Congelez-les dans des bacs à glaçons après les avoir préalablement mêlés à un peu d'eau. Une fois pris et répartis dans des petits sacs ou des boîtes à congélation correctement étiquetés et datés, vous aurez des dosettes bien pratiques.