



ANNE DUFOUR  
ET CATHERINE DUPIN

# Ma Bible des Secrets de Grand-mère

Cuisine, maison, santé, beauté, jardin...  
3 000 secrets de grand-mère qui n'ont pas pris une ride

LEDUC

Vous trouverez dans cette bible une mine d'astuces naturelles, écologiques et bon marché pour vous aider au quotidien.

## Cuisine, maison, santé, beauté, jardin... 3000 savoir-faire d'antan

- **Grand-mère grand chef** : choisir les aliments, les conserver, à quelle sauce les préparer ?
- **Grand-mère fée du logis** : nettoyer, faire briller, éliminer les mauvaises odeurs...
- **Grand-mère aux petits soins** : tisanes, compresses, cataplasmes, plantes, huiles essentielles ...
- **Le carnet beauté de Grand-mère** : soins du visage, du corps, des cheveux, maquillage...
- **Grand-mère du mercredi** : bébés plantes, herbier, *land art*, déguisements, pâte à sel et point de croix... le grand cabas à jouets et jeux à partager.
- **Le jardin de Grand-mère** : potager au fil des saisons, fleurs, arbres accueillants pour les oiseaux, plantes bienfaitantes ...
- **Grand-mère à l'ouvrage** : modes d'emploi simples et ingénieux pour choyer ses vêtements.
- **Inclus** : un cahier de recettes de votre enfance illustrées.

**Anne Dufour** est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc. Elle est certifiée en diverses médecines naturelles (aromathérapie, phytothérapie...).

**Catherine Dupin**, grand-mère, transmet à travers ses livres des astuces de toujours et des réflexes simples et pétris de bon sens.

Toutes deux sont diplômées de la Cooking Academy de Paris.

ISBN : 979-10-285-2623-8



32,90 euros  
Prix TTC France



Rayon : Vie quotidienne

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**



DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

*Mes petites recettes magiques aliments fermentés*, 2021.

*Mes petites recettes magiques green détox*, 2021.

*Les plantes qui soignent, les basiques santé*, 2020.

*Permadétox, le régime bon pour moi et pour la planète*, 2019.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : © Ophélie Dayere

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2623-8

**ANNE DUFOUR  
ET CATHERINE DUPIN**

**MA BIBLE**  
des secrets  
de Grand-mère

LEDUC 



*Merci à Eugénie, Francine, Mireille, Monique, Élise, Blanche,  
Patricia, Rose, Mamiche, Maminette, Maminou, Mamoune,  
et à toutes les grands-mères.*



---

# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION	<b>9</b>
GRAND-MÈRE GRAND CHEF	<b>15</b>
GRAND-MÈRE FÉE DU LOGIS	<b>215</b>
GRAND-MÈRE AUX PETITS SOINS	<b>257</b>
LE PETIT CARNET BEAUTÉ DE MA GRAND-MÈRE	<b>395</b>
GRAND-MÈRE DU MERCREDI	<b>457</b>
LE JARDIN DE GRAND-MÈRE	<b>477</b>
GRAND-MÈRE À L'OUVRAGE DES VÊTEMENTS POUR LONGTEMPS	<b>541</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>585</b>





---

# INTRODUCTION

---

Torchon à gros carreaux rouge et blanc enroulé autour de l'avant-bras gauche, cuillère en bois coincée dans la poche de son tablier crème, mamie Rose regarde d'un œil bienveillant, attentif et satisfait, le soufflé monter tranquillement, à son rythme, à travers la porte vitrée du four. Il faut la voir, régnant en maître dans son domaine ! Aujourd'hui encore, toutes les grands-mères que nous avons rencontrées évoquent leur cuisine comme un bastion imprenable, où elles « travaillent à l'ancienne », parce que « c'est meilleur et finalement plus facile ». Voilà qui veut tout dire.

## GRAND-MÈRE SAIT FAIRE UN BON CAFÉ...

Si la cuisine est l'art de donner de l'amour, chaque grand-mère en est la vivante illustration. Elle fredonne en épluchant avec entrain la récolte du marché, dispose d'une main experte les fruits sur la pâte à tarte, ajoute une touche de moelleux ici, de croustillant là.

Rien de compliqué, juste rôtir ou faire frire, donner du plaisir à chaque repas, avec la passion des produits frais choisis avec soin. Magicienne, elle prépare d'inoubliables blanquettes, gratins et autres tomates farcies, ensorcelant la maison tout entière d'odeurs irrésistibles. Elle laisse la cuisson faire son œuvre puisque seul le temps peut offrir une viande rôtie et tendre. Elle n'oublie jamais non plus que si une seule pincée de sel manque, tout blanc en neige est dépeuplé. Élixirs, vin de noix et mousse au chocolat ont bercé notre enfance. Et cette odeur de quatre-quarts qui flotte à tout jamais dans nos mémoires...

« Grand-mère sait faire un bon café... », mais pas seulement. Elle conjugue les saisons sur tous les tons. D'un coup d'œil, elle écarte un melon qu'elle devine fade et s'empare de quelques poivrons, sûrement craquants et délicieux ; elle perçoit le chuchotement d'une viande qu'il faudra surveiller pour éviter qu'elle se replie sur elle-même, ou le désarroi d'une mayonnaise un peu trop sensible pour tenir digne et droite. Seule interprète aux commandes de sa batterie de casseroles, elle réinvente chaque jour des partitions harmonieuses, sans fausse note. De toute évidence, elle n'est pas près de rendre son tablier...

## LA MAISON DES QUATRE SAISONS

Les étals des marchés n'ont pas la primeur des saisons ! Le cœur de la maison bat au rythme des mois qui s'écoulent. Une soirée d'automne, les minutes s'égrènent lentement, à la cadence de la vieille pendule infatigable ponctuée de quelques notes supplémentaires : craquements du parquet et de l'armoire, crépitement du feu et autres bruits de maison indéfinissables. L'odeur de l'encaustique accompagne celle de la soupe du soir qui bouillonne joyeusement à la cuisine. Le regard a beau errer dans la pièce, il ne rencontre ni objet inutile ni trace de poussière. La maison est impeccable, visiblement tenue d'une main de fer dans un gant de velours.

L'été dernier, les draps immaculés exposés en plein soleil claquaient au vent dans le jardin. Dans quatre ou cinq mois, après la saison froide, la maison sortira de sa léthargie en s'étirant pour se débarrasser des scories de l'hiver lors d'un grand nettoyage de printemps.

À chaque saison ses préoccupations domestiques, ses rythmes, ses tâches même : en hiver, c'est la boue et le moisi, en été, les mûres écrasées et la résine !

Vinaigre d'alcool, bicarbonate de soude, citron, sel, mais aussi marc de café et pomme de terre : avec quelques ingrédients polyvalents de base, dont l'efficacité n'a jamais été remise en cause, Grand-mère brique, nettoie, brosse, détache, désodorise, décolle... c'est le métier qui rentre.

## GRAND-MÈRE AUX PETITS SOINS

L'armoire à pharmacie de Grand-mère arrive tout droit de son jardin. À son époque, l'empirisme régnait en maître, avec succès il faut bien le dire. Car avec le bon sens qui la caractérise, Grand-mère s'intéresse davantage aux résultats qu'aux études cliniques. Peu lui chaut que les scientifiques aient enfin prouvé ce qu'elle sait depuis bien longtemps. Ces cataplasmes, ce jus d'oignon, ces gousses d'ail, ces infusions, elle en a constaté maintes fois l'efficacité. Ses remèdes ont bien remis sur pied tous ses enfants et petits-enfants, et en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, té !

Aujourd'hui, son opiniâtreté paye. Il ne se passe pas une journée sans que les chercheurs du monde entier découvrent les propriétés antibiotiques de l'ail, diurétiques du poireau ou anti-inflammatoires du saumon. Ces remèdes naturels cumulent les avantages. D'abord, ils sont indiscutablement efficaces, sinon, nos grands-mères et nos mères ne seraient pas là pour en parler : soignées avec les trésors de dame Nature, elles s'en portent, ma foi, comme des charmes. Ensuite, ils sont bien souvent à portée de main ; dans le jardin, au marché, dans le placard de la cuisine : il y a toujours une astuce, une plante ou un aliment pour soulager une douleur, calmer une démangeaison, faire baisser une fièvre avec les moyens du bord.

## BELLE AU NATUREL

Coquettes comme elles l'étaient, nos grands-mères connaissaient toutes les ficelles pour embellir la peau, éclaircir les cheveux ou renforcer les ongles. C'est qu'elles ne chômaient pas, nos mamies : toujours à trafiquer dans le jardin, à baigner les enfants, à briquer la maison... il fallait bien protéger sa peau contre le soleil, l'eau et les produits ménagers. Les cosmétiques très sophistiqués (et très chers) n'existaient pas.

Mais cela ne leur manquait pas tant que ça, nous affirment-elles toutes d'une même voix, l'œil malicieux. Nous avons réuni ici les recettes miracles qu'elles s'échangeaient pour se pomponner et prendre soin d'elles. Plus une que voici en préambule, chuchotée par un grand-père malin, qui nous a avoué s'être versé une goutte de jus de citron dans l'oeil avant ses rendez-vous galants pour

avoir le regard brillant et charmeur. Un vrai piège à filles ! Allez savoir si c'est grâce à cela qu'Angèle lui a dit « oui »...

## MARELLE, PÂTE À SEL ET POINT DE CROIX

« On dirait qu'on serait dans un grand palais... » Que la grand-mère qui n'a jamais entendu ce décor planté à la hâte nous jette la première bille !

Les enfants débordent d'imagination et d'énergie (souvent un peu trop au goût des parents), passant sans difficulté de la vie de château à celle de Robin des Bois au gré du paysage, de leur humeur et de la couleur de leurs chaussures. Mais parfois, c'est la panne sèche. Un petit temps gris les confine à la maison, ou il fait soleil mais aucune muse du royaume des palais, des bois ou d'ailleurs ne vient les visiter. Personne mieux que Grand-mère ne peut sauver la situation. Elle déploie son grand cabas à jouets et jeux... à créer, à faire vivre ou à partager. Toutes ces activités, elle les a testées sur ses propres enfants. Elle sait donc mieux que quiconque ce qui « marche » ou pas, ce qui plaît aux petits très actifs et ce qui convient aux poètes, le joker qui saura mettre un terme à la fabrication du « boudin ». Elle communique avec un enthousiasme désarmant sa passion pour le tricotin, le point de croix, le tricot, la sculpture sur argile, explique les règles du jeu de billes ou de l'élastique, sautille pour indiquer le chemin de la marelle, évoque avec nostalgie la mode du cerceau ou du hula-hoop. Si certains de ces amusements appartiennent au passé, la plupart reviennent en force, et l'on ne compte plus les boutiques d'arts créatifs aux étagères surchargées de billes, perles, pelotes de laine et autres matériaux à l'ancienne, remis au goût du jour. Les passionnées du tricot refont surface et il n'est pas rare de s'asseoir, dans un train de banlieue, face à une experte en point de croix, dont on peut suivre, au fil des trajets quotidiens, la progression de l'ouvrage.

## CÔTÉ JARDIN

Et puis, il y a le jardin. Quoi de plus naturel que de le soigner de façon... naturelle ? Une fois encore, les conseils de grand-mère ont traversé l'épreuve du temps. Pulvérisations de soufre, bouillie bordelaise, purin d'ortie... que des recettes d'une grande actualité, preuve que les nouveaux produits n'ont rien à

envier aux méthodes ancestrales. Fruits de centaines d'années d'observations et d'expérience, les astuces de grand-mère rassemblées dans les pages qui suivent vous aideront à embellir votre jardin et à respecter ce principe tout simple : cultiver la terre, ce n'est pas l'exploiter. Comme le résume si bien ce proverbe : « On ne jardine pas pour soi mais pour son jardin. »

Que vous disposiez d'un vrai potager ou d'un simple pot de fleurs sur un rebord de fenêtre ne change rien aux grandes lois immuables de la nature qui s'apprennent comme les tables de multiplication.

## LE BEAU LINGE DE GRAND-MÈRE

Ne jamais saupoudrer de sel sur une tache de vin rouge ! Ou bien est-ce le contraire... toujours recouvrir une tache de vin rouge avec du sel et le plus vite possible ? Info ou intox, chacun y va de son astuce et nos vêtements en font les frais. Mais nous, on les aime, nos vêtements et on ne tient pas à les voir vieillir avant l'âge ! On les veut vaillants, pimpants, sans ourlet qui pendouille ni boutons baladeurs. On veut qu'ils sentent bon, qu'ils ne soient pas feutrés par des lavages à la sauvage, ni uniformément mauves à cause d'un passage en machine haute température ! Avouons-le, en même temps, on ne tient pas plus que ça à les repasser, ni à se transformer en lavandière entièrement dévouée à l'entretien de son linge... Ce qu'on veut, ce sont des modes d'emploi simples et ingénieux pour choyer nos vêtements sans perdre de temps. Grand-mère nous les offre.

**Profitez des 3 000 astuces de grands-mères rassemblées dans ce livre : ces dames vous transmettent leurs précieux trésors à perpétuer. Ils vous aideront à embellir votre quotidien et à vous replonger avec douceur et nostalgie dans vos propres souvenirs...**





---

# GRAND-MÈRE

grand chef

---



*Je suis triste de ne pouvoir photographier les odeurs.  
J'aurais voulu, hier, photographier  
celles de l'armoire à épicerie de Grand-mère.*  
Jacques-Henri Lartigue (1894-1986)

*Comme le monde serait triste  
sans l'odeur des confitures.*  
Georges Duhamel

**D'**abord, le tic-tac rassurant de l'horloge. Ensuite, l'odeur sucrée de l'encaustique. Enfin, le murmure d'une comptine fredonnée... Bienvenue dans le royaume douillet de Grand-mère : la cuisine.

Faisons le tour du propriétaire.

Le plan de travail, propre comme un sou neuf, où des amandes trempent dans un saladier, aux côtés de châtaignes dans la poêle à trous. Les suspensoirs en émail bleu, ployant sous les louches, fourchettes à gigot, écumoirs, entonnoir et autres râpes et chinois. Le four, comme un gros chat, qui semble guetter le moment opportun d'ouvrir grande sa bouche pour engouffrer un bon petit plat à mitonner.

La table, gentiment drapée d'une nappe à carreaux, où trône le pain encore chaud, tout juste sorti du four. Un tabouret, posé là comme une invitation à attraper un pot de confiture en haut du placard.

Et aussi la claie à pain, le réfrigérateur, le moulin à légumes, la pierre à aiguiser, les culs-de-poule, casseroles et faitouts (« une place pour chaque chose et chaque chose à sa place », aurait précisé Grand-mère)...

Et surtout, le placard. Tantôt caverne d'Ali Baba, d'où elle sortait des trésors en forme de bonbons à la violette, de meringues, de fruits confits, de chocolats, tantôt copie conforme du sac de Mary Poppins, quand avec une boîte de conserve et un bouillon cube elle faisait apparaître sous nos yeux ébahis une salade de pois chiches au cumin sentant bon le Sud. Aucun doute pour nous, Grand-mère avait appris à faire la cuisine à l'école des magiciens. Elle y avait acquis la science de l'improvisation d'un déjeuner pour une tablée, le prix d'excellence des secrets de conservation des ingrédients de saison, le tableau d'honneur de l'entretien des ustensiles, un mastère de rattrapage de blancs en neige et les félicitations du jury pour ses trucs et astuces qui simplifient la vie ! Le zéro déchet était une évidence, « au pire, ça ira aux lapins », les saisons,

aussi, « des fraises ? En novembre ? Ils ne t'apprennent donc rien à l'école ? », la planète, la vraie Reine « Mais qu'est-ce qu'elle t'a fait cette racine ? Laisse la tranquille ! Et puis tu vois bien que les tomates ne sont pas mûres, peut-être demain. C'est pas toi qui décides ! ».

Superfragilisticexpialidocious, claironnait Mary Poppins en faisant valser les objets pour qu'ils se rangent à leur place d'un coup de baguette magique ! Ma grand-mère fredonnait « Les feuilles mortes », et sa magie elle l'avait au bout des doigts. Elle, c'étaient les mayonnaises qui tournaient de l'œil et les grumeaux malvenus qu'elle remettait à leur place ! Ma Mamie Poppins avait toujours l'astuce qui sauve, la petite ruse qui transforme une épreuve en expérience riche d'enseignement. Goûtez à ses recettes, picorez ses secrets de fabrication et bientôt, vous réaliserez ses tours de main en un tournemain !

# L'ABÉCÉDAIRE CULINAIRE DE GRAND-MÈRE

Le potager sur la table, c'est d'abord une affaire de grands. De marmites qui mijotent, d'odeurs de cuisine mêlées et gravées à tout jamais dans les mémoires, de toile cirée, de soupe « du moment », de bruits de chaises en bois traînées sur les tomettes ou le parquet. Il est question de vin aromatisé (« c'est le docteur qui l'a conseillé »), d'effluves poivrés, de soufflés qui exposent leurs rondeurs à travers la porte vitrée du four.

Mais c'est aussi beaucoup pour les enfants, hauts comme trois pommes, plus petits que les haricots verts à effiler entassés sur la double page de papier journal. Il y a aussi ceux à écosser, les pommes de terre à éplucher, ponctués des sempiternels « mange ta soupe si tu veux grandir » ou « prends des carottes, ça rend aimable ». Et aussi le son des ciseaux qui s'entrechoquent dans le verre et rythme le rituel de la taille des herbes, ciboulette, persil et autre cerfeuil qui rejoindront la salade ou l'omelette tout à l'heure.

Petits bonheurs simples, chaque jour renouvelés, dont on aimerait parfois s'extraire lorsqu'on est enfant mais que l'on recherche telles des pépites devenu adulte.

Aux commandes, la maîtresse de maison, pour laquelle la cuisson pour un chou plus digeste, les confitures exquises et les légumes extra-croquants n'ont plus de secrets depuis longtemps. Des secrets rassemblés dans ce chapitre, transmis de mères en filles dans l'intimité des cuisines d'antan.

# ABRICOT

## CHOISIR

Les abricots trop fermes ne mûriront pas davantage, ils resteront durs et fades. Achetez-les déjà mûrs, en petites quantités car ils sont très fragiles. Ne vous laissez pas berner par la seule couleur : leur robe rouge apparaît bien avant la maturité du fruit ; cependant un bel orangé harmonieusement réparti sur l'épiderme est un bon signe.

## CONSERVER

Le réfrigérateur le fripe et lui vole une partie de sa saveur. Épargnez-lui cette épreuve.

## ABRICOT CUIT

Curieusement, il est plus acide que l'abricot frais. Pensez à l'adoucir de miel, de sirop d'érable, de cassonade et/ou d'autres fruits suaves.

## AMANDE

Elle procure une petite touche amère très appréciée aux préparations, notamment aux confitures. Pourquoi pas, mais n'en abusez pas car l'amande de l'abricot renferme de l'acide cyanhydrique, potentiellement toxique (et même carrément mortel si l'on avait la drôle d'idée de croquer 30 amandes d'un coup !). En revanche, en très petite quantité, ce parfum ne pose aucun problème. Pour



en profiter, il suffit de briser des noyaux d'abricots dans un casse-noix et de récupérer leur cœur tendre, l'amande.

## COULEUR

Pour que les abricots conservent leur jolie couleur lors de la préparation d'un dessert, commencez par les pocher dans l'eau bouillante additionnée d'un filet de jus de citron.

## TARTES

Saupoudrez le fond de poudre d'amandes avant d'y répartir les abricots : en se gorgeant de l'eau des fruits, elle évitera à la pâte de se détremper. Et posez les oreillons d'abricot face externe (peau) contre la pâte.

## SÉCHER

Comment faire sécher ses kilos d'abricots, les années où l'abricotier s'est montré particulièrement généreux ?

- › **Au soleil** – Coupez les fruits en deux, ôtez les noyaux. Exposez vos abricots chair face au soleil, sur une claie ou une grille, toute la journée. Rentrez-les pendant la nuit et recommencez le lendemain, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'ils aient bien séché. Retournez les fruits chaque jour. Le soir, vous pouvez poursuivre le séchage en les approchant du four tiède.
- › **Au four** – Coupez les fruits en deux, dénoyautez-les. Posez-les sur une grille pendant 12 heures à four tiède (40 °C), en laissant la porte du four entrouverte. Puis sortez-les et laissez-les entièrement refroidir pendant 12 heures. Remettez au four, à 60 °C cette fois-ci, encore quelques heures. À nouveau, refroidissement de 12 heures puis four à nouveau, mais cette fois-ci à 80 °C pendant seulement 1 heure. Une fois totalement refroidis, rangez-les soigneusement dans une boîte en fer. Ils sont marron, c'est tout à fait normal (les abricots secs de couleur orange subissent un traitement chimique spécial).

## DÉSHYDRATÉS

Pour les réhydrater, il suffit de les laisser tremper dans de l'eau, du thé ou tout autre liquide légèrement aromatisé, à la vanille par exemple.

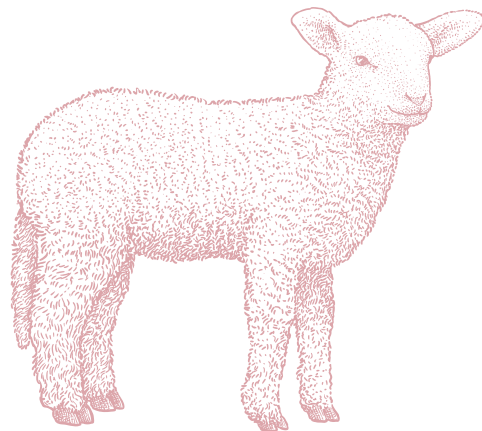
## AGNEAU

### EN FINIR AVEC LE GRAS

Délicieux, le gigot que vous avez cuisiné, mais il a laissé un bain de graisse dans votre plat : ayez pitié de vos canalisations, pas question de vider ça dans l'évier ! Recyclez un morceau de pain rassis en éponge : déposez-le dans le fond du plat et appuyez dessus pour qu'il s'imbibe du gras. Laissez-le baigner jusqu'à ce qu'il ait tout absorbé. Plus simple, placez-le au réfrigérateur et attendez le lendemain : la graisse sera figée, une poignée de papier absorbant et hop ! à la poubelle.

### CHAUD DESSOUS !

L'agneau se sert toujours très chaud, et si possible dans des assiettes chaudes (quelques minutes à four très bas) pour ne pas qu'il refroidisse « par en dessous ».



## AROMATES THÉRAPIE

Les herbes qui conviennent à l'agneau sont la menthe, le romarin, la sarriette et le thym.

## AIL, AIL, AIL

On a toutes appris à truffer la chair du gigot de gousses d'ail pour lui donner un bon goût... erreur ! Le gigot y perd de son sang. Il vaut mieux glisser les gousses entre l'os et la chair. Pas assez aillé à votre goût ? Réduisez vos gousses en purée, ajoutez de la mie de pain et de la moutarde et enduisez votre viande avec cette purée à mi-cuisson.

## CUISSON À POINT NOMMÉ

Pour une cuisson « rosée » du gigot, on compte 15 minutes par livre (500 grammes). Les côtes, généralement poêlées, cuisent 4 minutes sur chaque face. 1 heure suffira pour le navarin. Dans tous les cas, il est préférable de sortir la viande du réfrigérateur un quart d'heure avant de la cuisiner.

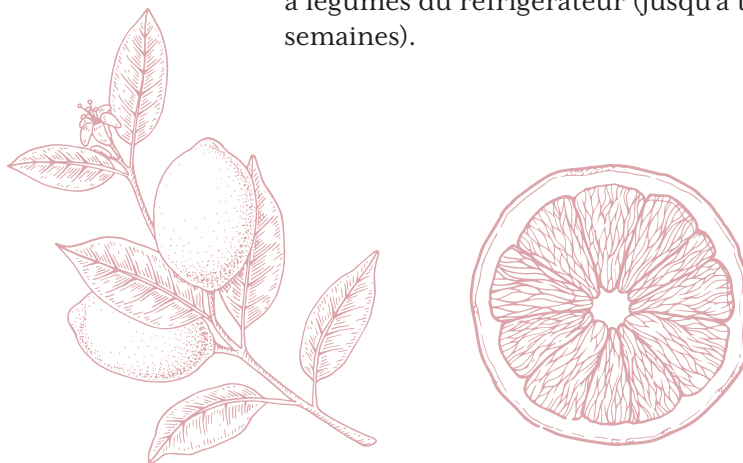
## AGRUMES (CITRON, CLÉMENTINE, ORANGE...)

### CHOISIR

S'ils vous paraissent légers en main (par rapport à leur taille), ils seront peu juteux, « secs ». Choisissez-les bien lourds, et si vous souhaitez en extraire beaucoup de jus, laissez-les chez vous à température ambiante.

### CONSERVER

Les agrumes se conservent assez bien à température ambiante (jusqu'à deux semaines), à condition qu'ils ne soient pas trop serrés entre eux ou au contact d'autres fruits, ni trop exposés à la chaleur (du soleil en été, d'un radiateur en hiver). La clémentine se distingue, avec une durée de conservation moins longue (une semaine hors réfrigérateur). Si vous aimez les jus d'agrumes frais, conservez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur (jusqu'à trois semaines).



# AIL

## ADOUCIR

Faites baigner votre ail un peu « passé » dans du lait pendant quelques minutes. Cette astuce fonctionne également avec de l'ail séché, qui a tendance à devenir « âcre » au fil de la conservation.

## CHOISIR

Tâtez la tête d'ail : elle est ferme, rebondie, le doigt ne s'enfonce pas dans un craquement et aucun germe ne dépasse ? C'est ainsi qu'elle est bonne. Grand-mère l'achetait en tresse, et avait un penchant pour l'ail de Lautrec, reconnaissable à sa couleur rosée.

## CONSERVER

Il préfère l'ombre, le frais et le sec, sinon la germination fait vite son œuvre. Les gousses doivent être saines, sans aucune écorchure.

## CONSERVER À L'HUILE

Épluchez les gousses et jetez-les dans un bocal d'huile d'olive. Prélevez-les au fur et à mesure de vos besoins.

## ÉPLUCHER RAPIDEMENT

Pour ne pas lutter avec la petite peau qui enveloppe la gousse, posez-la bien à plat sur la table, et écrasez-la avec le plat du couteau. Une fois désolidarisée, il ne



reste qu'à retirer la peau avec les doigts. Autre possibilité : laissez tremper la gousse ½ heure dans l'eau froide ou plongez-la 1 minute dans l'eau bouillante avant de l'éplucher.

## HALEINE FRAÎCHE

Le vrai problème de l'ail, c'est l'haleine. Pour atténuer son empreinte, ôtez le germe avant de le hacher. Après le repas, croquez un grain de café, sucez de la cardamome ou mâchez du persil.

## HUILE PARFUMÉE

Aromatisez vos salades et petits plats avec l'huile dans laquelle vous avez plongé vos gousses (voir « Conserver à l'huile »).

## ODEUR SUR LES MAINS

« Lavez-vous » les mains avec une pomme de terre cuite, tiède, épluchée. Écrasez sa chair et en la faisant circuler entre vos doigts.



## **PAIN À L'AIL**

Faites griller quelques tranches de pain. Frottez-les avec une gousse d'ail, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Dégustez.

## **POULET PARFUMÉ**

Pour bénéficier des avantages de l'ail (parfum) sans en subir les inconvénients (haleine, digestion), glissez une gousse entière dans une viande qui rôtit ou une cocotte qui mijote. En fin de cuisson, les gourmands dégustent sa chair douce et fondante, les yeux fermés de bonheur.

## **PURÉE D'AIL À CONSERVER**

Détachez les gousses d'ail sans les éplucher. Faites-les cuire 30 minutes à l'eau bouillante ou au cuit-vapeur. Laissez-les refroidir un peu pour ne pas vous brûler, puis épluchez-les enfin et mixez-les en ajoutant un petit peu d'huile d'olive pour lier le tout. Rangez votre purée d'ail dans une boîte en plastique bien fermée et prélevez la quantité nécessaire au fur et à mesure de vos besoins.

## **SUSPENDU**

L'ail suspendu se conserve mieux que posé sur une surface. Lorsque vous enfilerez vos têtes d'ail les unes après les autres dans un bas, n'oubliez pas de faire un nœud entre chacune. Puis accrochez le tout à un clou dans une cave, le cellier ou un placard.

# **AIRELLES**

## **DE L'EAU CONTRE LES MOISSISSURES**

Faites tremper vos airelles dans un bocal rempli d'eau pendant 1 nuit. Les moisissures vont éclore, leurs spores aussi, et vous pourrez ensuite stériliser en passant simplement votre bocal à l'eau bouillante.

## **CONSERVER**

Une fois vos airelles nettoyées, écrasez-en un peu au fond d'un bocal à l'aide d'un presse-purée, puis emplissez-le d'airelles intactes jusqu'en haut. Fermez hermétiquement et entreposez à la cave. Les airelles se conservent facilement pendant 1 an.



# ALIMENTS DU PLACARD

## BIEN REMPLI

Grand-mère n'était jamais prise au dépourvu et pouvait vous préparer à peu près tout ce que vous vouliez sans sortir de sa cuisine. Pourtant, elle n'avait pas de

supermarché dissimulé dans le cellier, juste un placard bien rangé dans lequel elle piochait vinaigres, légumes, fruits, purée et même crème ou lait. Faites comme elle : achetez les « bases » et lorsque vous utilisez l'un ou l'autre produit, remplacez-le dès les prochaines courses. Pour ne rien oublier, les listes aimantées sur le réfrigérateur restent irremplaçables.

Catégorie de produits	Par exemple	Elle les améliorerait comme ça
<b>Produits secs et/ou déshydratés</b>		
Pâtes et riz	Vermicelles, coquillettes, spaghettis, cannellonis / riz blanc, riz brun, riz sauvage	En gratin : du jambon, du gruyère un peu de crème fraîche, 10 minutes sous le gril du four
Légumes secs	Lentilles, haricots, flageolets, pois chiches	Cuits à la vapeur avec carottes, céleri, échalote, ail et sarriette, mixés dans du bouillon, quelques croûtons.
Fruits secs	Amandes, noix, noisettes, pignons/ Abricots, pruneaux, figues, dattes	Broyés et parsemés sur les desserts/ Marinés dans du thé et cuits façon compote pour accompagner les fromages blancs.
Farine	Farines diverses, dont une à levure incorporée « maison »	Crêpes, gaufres.
<b>Conserves (boîtes ou bocaux)</b>		
Poisson	Thon, sardine, maquereau	En rillettes : écrasé à la fourchette avec 1 ou 2 Carré Frais et 1 filet de citron.
Pâtes cuisinées	Raviolis, cannellonis	Recouvertes de comté en lamelles et gratinées.
Autres plats cuisinés	Choucroute, cassoulet, petit salé aux lentilles	Vin blanc / Chapelure et gratiné
Légumes frais, simples	Tomates (pelées et entières, concassées, en coulis...), maïs, épinards, carottes, petits pois	Herbes / Beurre fondu / Crème fraîche muscade / Cumin, citron / Beurre mentholé.
Légumes secs	Lentilles, haricots, flageolets, pois chiches	1 poignée de lardons et un œuf poché ou une vinaigrette et du cumin.

Catégorie de produits	Par exemple	Elle les améliorerait comme ça
Légumes condiments ou apéritifs	Olives noires et vertes, cornichons, câpres, oignons	En tapenade : ail, olives noires, filet d'anchois, câpres et huile d'olive au mixeur. En pickles.
Sauces	Tomate	Basilic, origan, sauge.
Fruits	Ananas, poire, litchi, pêche, cocktail de fruits	Sirop des fruits caramélisé avec raisins secs et zestes de citron.
Desserts lactés	Riz au lait, semoule, crèmes (vanille, chocolat, praliné, pistache...). Lait concentré non sucré.	Caramel liquide, coulis de fruits rouges, miel, noisettes hachées.

## AMANDE FRAÎCHE

### CHOISIR

Sur les marchés, on n'en trouve qu'en juin-juillet. Secouez-les avant de les acheter : légères ou bruyantes, elles sont déshydratées, immangeables.

### CONSERVER

Les amandes entières (avec peau) se conservent nettement mieux.

### DÉCORTIQUER PLUS FACILEMENT

Passez-les quelques minutes à four bien chaud, telles quelles, ou faites-les tiédir à la poêle. Le casse-noix en vient alors très facilement à bout.



### RETIRER LA PETITE PEAU

Les amandes entières (avec peau) se conservent mieux. Il est donc préférable de les éplucher soi-même au dernier moment. Inutile de s'acharner pendant des heures : laissez-les tremper dans de l'eau froide pendant toute une nuit. Le lendemain, la fine enveloppe partira toute seule. Pour la même chose en « express », plongez vos amandes dans une casserole d'eau bouillante et retirez-les dès que l'eau se remet à bouillir.