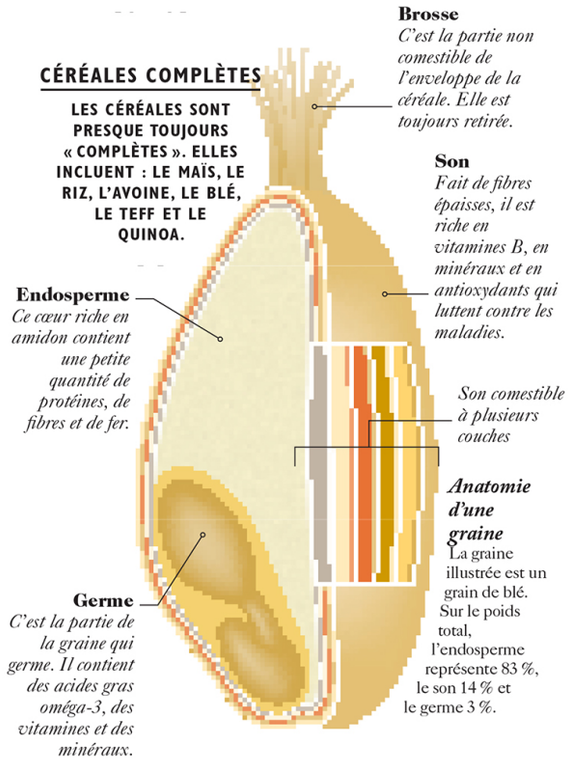
POURQUOI LES CÉRÉALES COMPLÈTES SONT-ELLES MEILLEURES ?

Les céréales complètes contiennent du son, riche en nutriments essentiels.

Les aliments complets sont faits à partir de graines ou céréales dites « complètes », car elles contiennent tout le son et le germe. Les farines dites « bises » contiennent moins de son, alors que les appellations « multi-céréales », « meule de pierre », ou « intégrale » indiquent qu'elles contiennent le germe riche en nutriments, mais pas tout le son.

Le son apporte à la fois des arômes savoureux et beaucoup de nutriments. La fibre du son n'est pas digeste, mais elle donne du volume aux aliments et donne une sensation de satiété. Un cinquième de la fibre est « soluble », et se transforme en gel visqueux dans l'intestin, permettant de réduire l'absorption du sucre et du cholestérol des aliments.



Anatomie d'une graine
La graine illustrée est un grain de blé. Sur le poids total, l'endosperme représente 83 %, le son 14 % et le germe 3 %.

FAUT-IL FAIRE TREMPER LES LÉGUMES SECS ?

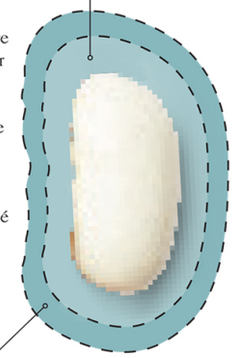
Le trempage réduit le temps de cuisson, mais il a ses inconvénients.

Les légumes secs, connus sous le nom de « légumineuses », sont riches en protéines, glucides, fibres et autres nutriments, comme les vitamines B essentielles. Beaucoup de recettes indiquent qu'il faut faire tremper les légumes secs avant de les cuire, mais ce n'est pas toujours exact.

Pour qu'ils soient comestibles, il faut rétablir l'humidité perdue dans le procédé de séchage, et cela peut être réalisé en les faisant cuire pendant longtemps (jusqu'à 2 h pour les gros haricots). Faire tremper les haricots permet de les réhydrater tout en réduisant le temps de cuisson. Cependant, le trempage peut affecter leur texture et les rendre pâteux et insipides.

« Beaucoup de **recettes** *indiquent qu'il faut faire* **tremper** *les légumes secs avant de les cuire, mais ce n'est pas toujours* **excact.** *»*

Faut-il saler l'eau ?
On dit qu'il ne faut jamais saler l'eau des haricots secs avant ou pendant la cuisson, mais c'est faux. Ajouter du sel dans l'eau (environ 15 g [2 c. à café] par litre [4 tasses]) permet de développer le goût et d'empêcher les légumes secs de se gorger d'eau et d'être pâteux. Le sel repousse l'eau des haricots les moins salés, ralentissant la vitesse à laquelle l'eau pénètre la peau. Le sel va finalement être absorbé par le haricot, où il déstabilise alors la pectine, faisant cuire les cellules plus vite et de manière plus homogène.



LÉGUMES SECS	EFFETS DU TREMPAGE		
La taille des légumes secs que vous utilisez affecte le temps de cuisson et le temps de trempage. Les haricots en boîte ont été précuits pendant le processus de stérilisation à haute température. Ils n'ont besoin que d'être réchauffés.	***Trempage d'une nuit*** Laissez les légumes secs dans l'eau froide pendant une nuit (ou pendant 8 h avant cuisson).	***Réhydratation rapide*** Faites tremper 30 à 60 min dans l'eau froide juste avant la cuisson pour amorcer la réhydratation.	***Trempage intégré*** Faites bouillir les légumes secs 1 à 2 min, retirez du feu, couvrez et laissez-les tremper dans l'eau chaude pendant 30 min, puis faites-les cuire.
Pois cassés Ils ont été fendus au milieu après récolte et ont donc un cœur exposé. POIS CASSÉS	À moins qu'ils ne soient trop vieux, un long trempage n'est pas nécessaire, car ils se réhydratent rapidement.	Les légumes secs cassés se réhydratent rapidement quand ils sont cuits, il y a donc peu à gagner en faisant ce trempage.	Du fait de leur temps de cuisson plus court, les pois cassés n'ont pas besoin de ce mode de trempage.
Petits légumes secs Haricots pinto, haricots azuki, haricots noirs ou plus petits. HARICOTS NOIRS	Ils peuvent se saturer d'eau après un long trempage et perdre leur texture et leur goût.	Un trempage rapide accélère légèrement la cuisson sans entraîner de perte de texture.	Cela ne fait gagner que 5 min sur le temps total de cuisson, mais permet d'intensifier le goût sans perte de texture.
Gros haricots et pois chiches Haricots de la taille des cannellini ou plus gros, et pois chiches. HARICOTS ROUGES POIS CHICHES	Le trempage toute une nuit réduit le temps de cuisson de près de 40 % mais peut affecter la saveur.	Cela réduit juste un peu le temps de cuisson, mais préserve la saveur et la texture.	Les gros légumes secs se réhydratent et gardent leur saveur.

VIEUX ET SECS

INDÉPENDAMMENT DE LEUR TAILLE, PLUS LES LÉGUMES SECS SONT VIEUX, PLUS ILS AURONT BESOIN DE TREMPER.

TAILLE DES LÉGUMES SECS

Utilisez ce tableau pour connaître le temps de trempage des légumineuses en fonction de leur taille.

CASSÉ	PETIT LÉGUME SEC				GRAND LÉGUME SEC			
POIS CASSÉ	LENTILLE DU PUY	FÈVE DE SOYA	HARICOT NOIR	HARICOT PINTO	POIS CHICHE	HARICOT CANNELLINI	HARICOT ROUGE	HARICOT DE LIMA

COMMENT COUPER UN OIGNON SANS PLEURER ?

Apprenez les gestes d'autodéfense pour combattre les oignons.

Comme beaucoup de légumes, les oignons n'aiment pas être mangés. Les cellules endommagées libèrent un gaz irritant, l'oxyde de propanethial, censé repousser les animaux et les insectes. Une fois que ce gaz atteint la surface de vos yeux, il réagit avec l'eau de votre globe oculaire et se transforme en acide sulfurique. Vos yeux libèrent à leur tour des larmes pour essayer de chasser l'acide douloureux.

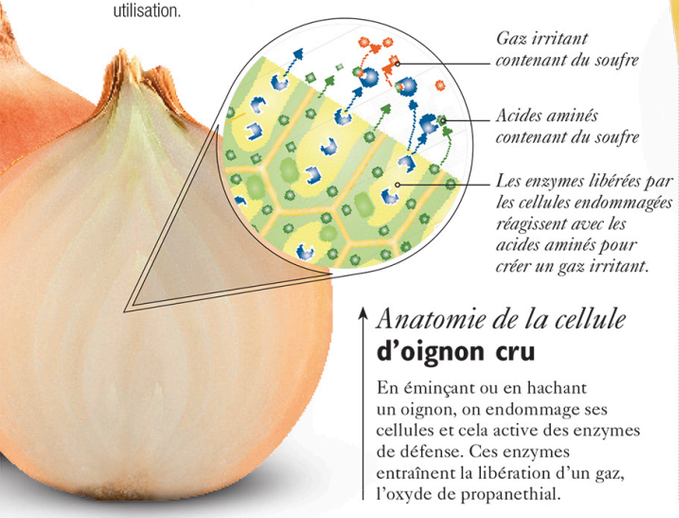
Il y a différentes façons de réduire la quantité de gaz qui atteint vos yeux. Utilisez toujours un couteau aiguisé et essayez de faire le moins d'incisions possible afin de limiter le nombre de cellules endommagées et de minimiser la libération du gaz irritant.

Froid
Conservez les oignons au réfrigérateur ou mettez-les au congélateur 30 min avant utilisation.

Précuisson
Faites rapidement blanchir l'oignon avant utilisation pour désactiver la libération des enzymes irritantes.

Protection
Portez des lunettes de protection bien serrées et une pince de nez.

Immersion
Coupez les oignons dans un bol d'eau ou sous l'eau courante du robinet.



Anatomie de la cellule **d'oignon cru**

En émincant ou en hachant un oignon, on endommage ses cellules et cela active des enzymes de défense. Ces enzymes entraînent la libération d'un gaz, l'oxyde de propanethial.

POURQUOI LES POIVRONS ONT-ILS UN GOÛT DIFFÉRENT ?

Il existe de nombreux parfums de poivrons.

Parmi les couleurs de poivrons, les verts jouent les intrus. En effet, ce sont des poivrons pas mûrs et non une variété. Ils contiennent beaucoup de chlorophylle. Lorsque le poivron atteint sa maturité, la chlorophylle n'est plus nécessaire pour alimenter la plante en énergie et elle se détériore, laissant d'autres pigments se révéler. Les couleurs et les saveurs qui se développent dépendent de la variété du poivron. La texture se ramollit à mesure que la pectine structurant le fruit s'amenuise, puis les glucides se transforment en sucres laissant de nouvelles saveurs se développer.

VERT

Saveur
Pleins de chlorophylle verte, les poivrons verts sont fermes et parfumés.

Usage
Coupez-les en tout petits morceaux et utilisez-les dans les salades ou les plats mijotés.

200 %
Les poivrons rouges contiennent **deux fois plus de sucre** que les poivrons verts.

LE PAPRIKA

LES POIVRONS ROUGES SONT D'ABORD SÉCHÉS PUIS ÉCRASÉS AFIN DE FABRIQUER LE PAPRIKA.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous ne pouvez pas faire mûrir les poivrons chez vous
Bien que beaucoup de fruits et de légumes peuvent encore mûrir à la maison, les poivrons, eux, ont un processus légèrement différent.

Récolte et maturation
Les fruits se distinguent en deux catégories : ceux qui continuent de mûrir après récolte et les autres. Les poivrons ne mûrissent plus dans votre réfrigérateur ni dans votre coupe à fruits, il vaut donc mieux les choisir parfaitement mûrs lorsque vous les achetez.

« Les poivrons verts *sont en réalité des poivrons* **pas mûrs.** *Ils ne constituent pas une* **variété** *à part entière.* **»**

JAUNE

Saveur
Les poivrons jaunes qui ont un goût léger et fruité tirent leur couleur de la lutéine.

Usage
Consommés crus, grillés ou cuits au barbecue.

ORANGE

Saveur
Riches en bêtacarotène, les poivrons orange sont doux et sucrés.

Usage
Chargés en fructose, comme les poivrons rouges, ils brunissent en grillant. Parfaits pour les salades ou à faire sauter.

ROUGE

Saveur
Les poivrons rouges sont doux et juteux grâce à des pigments appelés capsanthine et capsorubine.

Usage
Pour parfumer les sauces et les ragoûts ou farcis avec du thon, de la viande de bœuf hachée ou des légumes.

VIOLET

Saveur
Douce et ferme, sa saveur varie selon la variété.

Usage
Les poivrons violets ont souvent un intérieur vert : ils donnent une couleur unique, ajoutés aux salades et aux crudités.

MARRON

Saveur
Les poivrons marron sont des variantes de poivrons rouges vieillis. Ils ont une saveur douce.

Usage
La chaleur atténue leur couleur, il est donc préférable de servir ces poivrons crus.