

## **ABRICOTS (NOYAUX)**

**Choix** : évitez de les acheter insuffisamment mûrs car ce sont des fruits qui ne mûrissent plus une fois cueillis. De plus, leur acidité décroît durant les 3 à 6 jours qui suivent la cueillette donc ne vous précipitez pas pour les manger.

**Confiture** : pour une confiture encore plus parfumée et savoureuse, ajoutez toujours quelques amandes extraites des noyaux d'abricots lors de la cuisson (mais pensez à les retirer une fois la confiture cuite - voir CONFITURE).

**Attention** : *Ne laissez surtout pas vos enfants manger ces amandes car elles contiennent de l'acide prussique qui peut provoquer des malaises digestifs.*

## **ACACIAS (FLEURS D')**

Savez-vous que les fleurs d'accacia font non seulement de succulents beignets ainsi aussi une liqueur délicieuse et originale ?

**Beignets** : trempez tout simplement les fleurs fraîchement cueillies (attention aux épines !) dans une pâte à beignets puis dans un bain d'huile (très chaude).

**Liqueur** : remplissez un bocal en verre de fleurs fraîchement cueillies et recouvrez d'eau-de-vie. Laissez

macérer, à l'abri de la lumière, 1 semaine. Ajoutez ensuite du sirop de sucre (1/2 litre par litre) + 3 clous de girofle + 1 bâton de cannelle. Laissez macérer encore 1 semaine puis filtrez et mettez en bouteille.

## **AGNEAU**

**Consommation** : c'est du mois de décembre au mois d'août que la viande d'agneau est particulièrement goûteuse et qu'il est recommandé de la consommer (la viande est alors à son meilleure).

**Saveur** : si vous aimez pas le goût très prononcé de l'agneau, plongez alors votre viande crue (gigot ou autre) 1/2 heure (minimum) ou 4 heures (maximum) dans du lait avant de la cuire. Les acides lactiques du lait lui donneront une saveur plus douce et rendront votre viande plus tendre

**TRUC+** : *Les agneaux des régions de prés salés "élevés sous la mère" sont les plus réputés.*

## **AIL**

**Digestion** : pour digérer plus facilement l'ail (cru ou cuit), il suffit d'ôter le germe vert au centre la gousse (n'ayez crainte, le parfum de l'ail ne sera en rien modifié et.... votre estomac s'en portera mieux !).

***Epluchage*** : pour éplucher de nombreuses gousses d'ail sans qu'elles perdent leur saveur, le mieux est de les mettre à tremper 1 heure dans de l'eau tiède. Elles s'éplucheront ensuite très facilement.

***Cuisine*** : attention, ne laissez jamais l'ail brunir dans l'huile car il dénature alors le goût des aliments.

*Pour parfumer délicatement un plat* : frottez tout simplement le plat avec une gousse d'ail épluchée.

*Pour un gigot ou un rosbif* : surtout, n'enfonchez pas la gousse verticalement mais... transversalement (l'ail cuira ainsi plus vite et sera plus digeste).

***Salade*** : délicieuses, les tiges vertes de l'ail peuvent parfaitement remplacer oignon ou ciboulette.

*Pour en avoir tout l'hiver* : mettez une tête d'ail dans un verre d'eau et vous verrez les tiges se développer rapidement.

***Haleine*** : après le repas, si votre haleine alliagée est trop prononcée, croquez un sucre, un grain de café, mâchez un brin de persil cru ou un clou de girofle mais surtout, évitez de consommer en même temps ail et vin blanc car ce dernier renforce terriblement l'arôme de l'ail.

***Conservation*** : il est plus économique d'acheter plusieurs têtes d'ail. Pour éviter qu'elles ne germent : brûler systématiquement les racines.

*“Spécial récolte”* : pour conserver au mieux l'ail

de votre potager, la tresse constitue la seule solution réellement efficace et, qui plus est, décorative !

Le principe est des plus simple... Tresser de la grosse ficelle en même temps que les tiges et intégrer de nouvelles têtes d'ail au fur et à mesure que la tresse s'allonge. Ainsi, chaque tête d'ail restera au contact de l'air et ne pourrira pas.

**Santé** : si on lui reproche souvent son odeur persistante, l'ail a toutefois des effets régulateurs sur la circulation sanguine et fortifie le cœur. Selon les spécialistes, 1 gousse d'ail crue par jour suffirait à prolonger la vie de plusieurs années. A bon entendeur...

## **ALCOOL**

**Ajout** : si vous devez incorporer de l'alcool à une crème (ou à une sauce), ajoutez-le toujours *en fin de cuisson* pour qu'il conserve tout son arôme (voir CREME - SAUCE).

## **AMANDES**

**Fraîches** : pour écaler des amandes fraîches sans difficulté, laissez-les tremper quelques minutes dans de l'eau bouillante.

**Sèches** : pour casser plus facilement les coques des

amandes sèches, faites-les tiédir dans une poêle pour rendre les coques plus friables.

*Pour piler des amandes sèches sans difficulté* : saupoudrez-les auparavant de sucre en poudre (légèrement) pour les empêcher de "sauter" lorsque vous les pilerez (ce conseil est également valable pour les noix).

**TRUC+** : *Avis aux gourmets ! Si votre confiserie préférée sont les dragées, sachez que les meilleures amandes viennent d'Avola en Sicile.*

## **ANANAS**

**Maturité** : pour savoir si un ananas est bien mûr, soulevez-le par la touffe de feuilles à son sommet.

*Si des feuilles se détachent* : il est à point pour être consommé le jour même, voire le lendemain.

*Dans le cas inverse* : il vous faudra attendre.

**Saveur** : parsemez la chair de votre ananas d'un petit peu de sel (très peu), il n'en sera que plus goûteux

**Pâtisserie** : l'ananas *frais* possède la propriété de détruire les graisses et de faciliter la digestion. Malheureusement, s'il est apprécié pour ses qualités diététiques, il l'est beaucoup moins lorsqu'il sert de garniture à des tartes (ou gateaux) car il empêche la bonne levée de la pâte.

*Pour éviter cet inconvénient* : avant de l'incorporer à

vosre tarte (ou gateau), faites-le cuire 15 mn au four (feu doux), coupé en tranches et saupoudré de sucre.

***Diététique*** : le saviez-vous, l'ananas est réputé détruire les graisses grâce à l'enzyme qu'il contient (la "bromaline") ? C'est donc un aliment parfait pour qui surveille sa ligne....

## **ANCHOIS**

***Dessalage*** : laissez les anchois tremper dans du lait cru durant une dizaine d'heures. Vous pourrez ensuite les cuisiner selon votre recette.

***Si vous êtes pressé*** : lavez-les alors à l'eau courante puis laissez-les tremper ¼ d'heure dans du vinaigre de vin. Ils seront ainsi vite et parfaitement dessalés (autre avantage : ils gardent leur goût).

## **ANDOUILLETES**

***Cuisson*** : même ceux qui ne raffolent pas des andouillettes les aimeront si vous les badigeonnez de moutarde et si vous les saupoudrez de chapelure avant de les placer sous le grill.