

Des astuces pour une meilleure conservation des aliments

Des astuces pour conserver les aliments, il en existe beaucoup...(extrait du site du gouvernement)

- Boissons gazeuses : pour éviter que le gaz ne s'échappe, il suffit de les placer le goulot en bas dans le réfrigérateur.
- Citron coupé en deux : saupoudrez-le de sel
- Champignons de Paris : emballez-les dans du papier journal
- Tomates : Blanchir un surplus de tomates, les peler et les couper en dés. On les congèle pour les utiliser dans une prochaine sauce tomate.
- Pommes de terre : pour éviter qu'elles ne germent, les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes.
- Pour conserver le moelleux du pain : le mettre dans une boîte avec une moitié de pommes.
- Rafraîchir des vieilles pommes : les ébouillanter quelques minutes.
- Rendre croquants des légumes : les couper et les laisser tremper dans de l'eau au réfrigérateur.
- Rajeunir des vieilles carottes : rajouter 1 cuillerée à café de sucre à l'eau de cuisson.
- Ramollir du pain dur : pour le manger tout de suite, le placer quelques secondes au micro-onde ou l'humidifier légèrement puis le placer au four quelques minutes.



Recette du mois

Hachis parmentier aux courgettes (Pour 4 personnes)

Ingrédients : 4 Courgettes, 500 g de reste de viandes ou viande de bœuf hachée ,1 Oignon, 50 g de fromage râpé, 1 Œuf, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Laver et sécher les courgettes et les couper en lamelles fines dans la longueur.
2. Cuire les courgettes à la vapeur ou dans une sauteuse avec deux cuillères d'huile d'olive.
3. Peler et hacher finement l'oignon.
4. Le mettre dans un saladier, ajouter la viande hachée et l'œuf, saler et poivrer et malaxer.
5. Préchauffer le four th 6 (180°).
6. Mettre une feuille de papier sulfurisé au fond d'un moule à cake par exemple.
7. Recouvrir le fond de la moitié des lamelles de courgettes. Saler et poivrer.
8. Arroser de deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
9. Recouvrir de viande hachée puis terminer par le reste de lamelles de courgettes. Parsemer du fromage râpé et enfourner.
10. Faire cuire 20 minutes et sortir le moule du four et démouler.

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas ces mois-ci, ce sont les mois des courgettes et des pommes !