

## La cuisine du célibataire

- Songez tout d'abord que le plaisir de l'estomac passe avant tout par celui des yeux. C'est pourquoi, plus encore si vous êtes seul(e), efforcez-vous de bien présenter les mets que vous allez manger. Dressez une jolie table, éventuellement ornée de fleurs.
- Vous absorberez votre ration quotidienne de protéines (indispensables à l'organisme) en inscrivant à votre menu un plat de viande, de poisson, de volaille ou d'œufs. Consommez également des laitages, des légumes et des fruits.
- Pensez à varier vos menus. Remplacez, par exemple les traditionnelles pommes de terre par du riz ou des pâtes. Pour le dessert, songez aux yaourts et aux fromages.
- Quand vous cuisinez, ne prévoyez pas de trop grandes quantités. Cela vous évitera de manger le même aliment plusieurs fois de suite.
- Il existe une excellente façon d'accommoder les restes: les salades composées. Elles sont généralement à base du riz ou de pâtes. On y ajoute des restes divers (viande froide, volaille, etc.) détaillés en cubes et on les assaisonne de mayonnaise ou de vinaigrette. Quelques rondelles de tomates, quelques cornichons émincés et quelques quartiers d'œufs durs pour la garniture, et voilà un repas vite prêt et économique.
- Pas de cuisine, bien sûr, sans ustensiles. Les instruments indispensables sont : une poêle, un poêlon - si possible muni d'un couvercle - une petite casserole et une casserole moyenne, une friteuse. C'est là une base qui vous permettra de réaliser la presque totalité des recettes dites classiques.
- Veillez également à avoir toujours sous la main un certain nombre de provisions de base : huile, beurre, vinaigre, moutarde, sel, poivre, sucre, café, lait, farine, riz, pâtes, pommes de terre, œufs.
- Songez également à avoir un stock de conserves variées : légumes - assaisonnés et au naturel - fruits au sirop, plats cuisinés (cassoulet, choucroute, etc.), poisson (thon, sardines, saumon). Les surgelés peuvent, eux aussi, vous rendre de grands services.
- Pour la préparation de vos repas, commencez toujours par confectionner le plat qui demande le plus long temps de cuisson. Pendant ce temps, vous pourrez confectionner les mets plus rapidement prêts.
- Avant de confectionner une recette vérifiez toujours que vous ayez sous la main ingrédients et ustensiles nécessaires.
- Si vous avez envie d'un potage ou d'une sauce élaborée, faites appel aux produits déshydratés et aux sauces en sachet.
- Lorsque vous achetez une boîte de conserve, veillez à ce que son couvercle ne soit pas bombé ; s'il l'était, la conserve ne serait plus bonne.

### Quelques recettes

- Le velouté aux tomates. Faites chauffer le contenu d'une boîte de potage aux tomates dans une casserole après avoir ajouté 2 dl d'eau et 1 dl de lait. Remuez de temps en temps. Quand le velouté est chaud, ajoutez un verre de madère, de la noix de muscade râpée et une poignée de cerfeuil finement hachée.
- La sauce vinaigrette (en accompagnement de toutes les crudités et salades vertes). Placez dans le saladier de service une cuillerée à dessert de moutarde blanche, trois cuillerées à soupe d'huile et une cuillerée à soupe de vinaigre de vin ; ajoutez du sel et du poivre et fouettez. Vous pouvez remplacer le vinaigre par le jus d'un citron, ajouter des fines herbes hachées, des câpres ou un œuf dur haché.
- Les œufs farcis aux herbes. Hachez ensemble du persil, de la ciboulette et de l'estragon. Coupez deux œufs durs dans le sens de la longueur. Otez les jaunes en laissant le blanc intact et travaillez avec une grosse cuillerée à soupe de beurre. Assaisonnez de sel et de poivre et ajoutez les fines herbes hachées. Remplissez les demi-blancs d'œufs de cette préparation.
- Le steak au poivre vert. Placez une grosse noix de beurre dans la poêle. Faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il grésille. Placez-y le steak. Faites-le cuire à feu vif durant 4 minutes environ d'un côté ; retournez-le et poursuivez la cuisson durant 4 minutes encore, de l'autre côté. Déposez-le sur votre assiette (vous l'aurez préalablement réchauffée dans de l'eau très chaude et essuyée). Ajoutez dans la poêle de cuisson une cuillerée à dessert de poivre vert grossièrement écrasé. Ajoutez encore deux cuillerées à soupe de crème fraîche et faites cuire en tournant dans la poêle durant une minute. Nappez le steak de sauce et accompagnez de pommes frites et d'une salade verte à la vinaigrette.

- Les œufs sur le plat. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle. Quand il grésille, cassez deux œufs dans la poêle et faites cuire durant 4 minutes environ (il faut que le blanc soit pris) et salez. Détachez les œufs à l'aide d'une spatule et faites glisser sur l'assiette. (Vous pouvez ajouter aux œufs sur le plat, des tranches de bacon, des filets d'anchois, des rondelles de saucisson, des tranches de tomates, des rouelles d'oignons, du gruyère râpé ou de la sauce ketchup).

- Vous pouvez également faire glisser l'œuf sur le plat sur une épaisse tranche de jambon cuit ou sur un steak de viande hachée que vous aurez préalablement fait cuire durant une vingtaine de minutes.

#### Utiliser les restes

- Restes de viande ou de volaille. Les mélanger à une tasse de riz cuit ou de pâtes cuites. Ajouter 1/2 tasse de sauce béchamel (vendue en sachet dans le commerce, il suffit d'y ajouter du lait et de suivre les indications de la recette). Saupoudrer de gruyère râpé et passer au four chaud durant 15 minutes.

- Restes de légumes crus ou cuits. Les incorporer à une salade composée froide et les assaisonner de mayonnaise ou de vinaigrette (délicieux avec lanières de jambon cuit ou fumé, rondelles de cervelas, cubes de saucisson, lamelles de poulet, thon, filets d'anchois, etc).

- Restes de poisson. Comme pour la viande ou la volaille, les incorporer à une base de riz ou de pâtes, les accommoder de sauce Mornay (béchamel et gruyère râpé) et les faire gratiner à four chaud

- Restes de pommes de terre Excellents pour la confection d'une omelette aux pommes de terre, de pommes de terre sautées au beurre, d'une salade de pommes de terre froides à la vinaigrette (ajouter un hachis de persil et d'échalotes).

#### Quelques chiffres

Voici quelques quantités qui conviennent à la ration quotidienne d'une personne :

Viande	150 à 200 g
Saucisse et viande hachée	250 à 300 g
Poisson	300 à 350 g
Légumes cuits individuelles)	200 g environ (la plupart des légumes en conserve sont vendus en boîtes
Pommes de terre	3 de grosseur moyenne

Il faut en outre prévoir quotidiennement :

- 20 à 25 g de beurre
- 3 dl de lait ou 30 g de fromage
- 1 fruit au moins

#### Quelques temps de cuisson

Steak	5- 7 minutes
Viande hachée	20 - 25 minutes
Viande mijotée	60 - 90 minutes
Poisson	10 -15 minutes
Légumes verts	15 - 20 minutes
Pommes de terre	20 minutes
Riz	20 minutes
Pâtes	8 à 15 minutes

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.