



## Cuisiner à la maison pendant le confinement


Le confinement, un moment propice pour cuisiner « maison » et renouer avec le plaisir de bien manger.


À l'heure de la société de consommation, on a (presque) oublié que l'on peut faire des choses par soi-même. Les plats cuisinés ont remplacé les plats faits « maison », les biscuits industriels ont supplanté les gâteaux maison... Pourtant les plats faits maison, ont de nombreuses qualités que nous allons tenter d'énumérer ci-dessous.

**Cuisiner maison est une opportunité de maîtriser la qualité des matières premières :** bio ou équitable, farine plus ou moins riche en fibres, limitation des additifs, maîtrise des ingrédients (en cas d'allergies, intolérances alimentaires ou régime particulier), possibilité de choisir des produits locaux, de saison : on sait ainsi d'où viennent les ingrédients. Il ne reste plus qu'à choisir le mode de cuisson qui permettra de préserver au maximum les nutriments (ex : légumes vapeur plutôt que bouillis)...

 **En vous mettant aux fourneaux vous pourrez adapter les quantités :** souvent les recettes sont trop riches en sucre, en graisses... Il est possible de progressivement moins saler, moins sucrer ; les recettes deviennent plus « healthy », les matières premières « nobles » sont présentes en plus grandes quantités (ex : lasagne au saumon avec une quantité de saumon intéressante plutôt que le plat cuisiné industriel qui en contient moins pour une raison économique...).


 **Personnaliser vos repas quel bonheur !** Il est alors possible de choisir une épice qui vous convient mieux ou que vous adorez, ou encore une forme plus adaptée à votre famille (ex : un « burger maison » portion enfant...).

 **Cuisiner c'est retrouver le plaisir de faire soi-même et d'être moins dépendant.e.s de l'industrie.** C'est renouer avec la soif d'apprendre puisque cela implique une montée en compétence : le fait maison a donc une valeur émotionnelle bien plus forte et il est très gratifiant.


 **Cuisiner fait travailler l'imagination :** on peut découvrir de nouveaux aliments et décliner des recettes à l'infini, ou bien décider de n'utiliser que ce que l'on a dans nos placards (voir les « recettes du placard du confiné »).

Vous pouvez surprendre par des associations ou **des ingrédients inédits** pour la famille.

**Faire des économies :** vous n'y pensiez pas... et pourtant ! Cuisiner maison fait du bien à votre porte-monnaie surtout quand on a une grande famille, vous pouvez cuisiner les restes, il est également possible de cuisiner des ingrédients insolites et bon marché (ex : soupe de fanes de carottes ou de radis, de feuilles de chou-fleur... même les grands chefs cuisinent les épluchures de légumes!).

 **Cuisiner maison est écologique :** moins d'emballages ou de suremballages en plastique et moins de gaspillage.

En ces temps de confinement on peut passer de bons moments en famille à cuisiner tous ensemble. **Une occasion pour l'éducation au goût** et culinaire que l'on peut négliger d'habitude dans le quotidien.

 Partager les joies de la cuisine familiale, c'est aussi **préserver les connaissances culturelles et l'histoire en transmettant des recettes** mais aussi de bonnes habitudes de génération en génération.

### On peut voyager par les saveurs qui apportent une touche dépayssante :

herbes, épices ou ingrédients différents selon les régions et contrées du monde...

C'est **une façon de s'apaiser** et de penser à autre chose durant cette période particulière.

Vous retrouverez le goût originel des aliments et réhabituez votre palais aux vraies saveurs.



### Bref, c'est bon pour votre corps, pour votre esprit et pour la planète et vous réaliserez que ça ne prend pas tellement de temps au regard du bénéfice obtenu.

En cuisinant, vous concocterez vous-même des recettes équilibrées et qui vous feront du bien.

Plus nous nous habituons à consommer de cette manière, plus préparer et cuisiner chez nous devient un plaisir.



## LES RECETTES DU PLACARD DU CONFINÉ

Vous ne savez que faire de la farine de sarrasin qui vous reste au fond du placard et en ces temps de confinement vous souhaitez faire plaisir à vos enfants ? Voici une recette de cookies « maison », riches en fibres, qui raviront les papilles des petits et des grands.



## Cookies « maison » à la farine de sarrasin

**Temps de préparation :** 25 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

**Portions :** 15 cookies environ

### Liste des ingrédients :

- ▶ 175 g de farine de sarrasin
- ▶ 1 pincée de levure chimique
- ▶ 125 g de chocolat noir ou de pépites de chocolat noir
- ▶ 100 g de beurre doux
- ▶ 75 g de sucre
- ▶ 1 œuf de gros calibre (65g environ)

### Déroulé de la recette :

- ▶ Sortez le beurre du réfrigérateur une demi-heure avant utilisation et laissez-le à température ambiante.
- ▶ Préchauffez le four à 180°C.
- ▶ Coupez le chocolat en grosses pépites à l'aide d'un gros couteau ou utilisez des pépites de chocolat noir.
- ▶ Quand le beurre est bien ramolli, mettez-le dans un saladier puis travaillez-le énergiquement à la spatule jusqu'à ce que la texture soit aussi souple que celle d'une pommade.
- ▶ Mélangez le beurre avec le sucre puis l'œuf battu, jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- ▶ Ajoutez la farine de sarrasin additionnée de levure. Mélangez bien.
- ▶ Ajoutez les pépites de chocolat au mélange.
- ▶ Formez 15 boules de pâte. Déposez ces boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis appuyez pour les aplatir légèrement.
- ▶ Enfouez pour 12 à 15 mn selon l'épaisseur de vos cookies et la puissance de votre four.
- ▶ Laissez refroidir sur une grille avant de déguster. Les cookies prennent leur croustillant en refroidissant.

### Conseils de conservation :

Conservez les cookies dans un récipient hermétique pour éviter qu'ils ne ramollissent.