

EXEMPLE DE RECETTE RAPIDE ET DIETETIQUE A FAIBLE CONSOMMATION D'ENERGIE

Fricassée de légumes de saison (été)



Les légumes sont découpés en julienne grossière
L'emploi d'un robot consommateur d'électricité et de gros volumes d'eau pour le lavage sont ainsi évités



2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poêle épaisse en inox, préférable au revêtement perfluoré d'origine pétrolière et à l'effet de perturbateur endocrinien



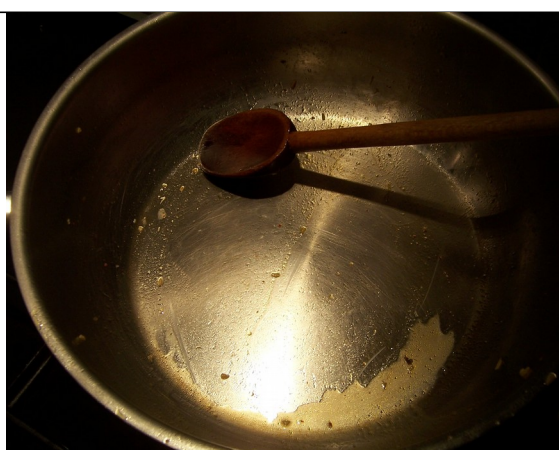
A feu assez vif, on fait revenir les légumes 2 mn



Le feu est réduit, un peu d'eau peut être introduit, mise en place du couvercle, arrêt à 5 à 7 mn



Les légumes accompagnant un œuf mollet



Poêle inox après usage, sans adhérence !

Les poêles fluorées relarguent, elles, du PFOA, retrouvé dans les eaux usées qui empoisonneront notre environnement en perturbateurs endocriniens.

Commentaires : La découpe en julienne ou brunoise (petits cubes) permet de réduire les temps de cuisson et donc de réduire l'énergie consommée. La technique présentée ici, utilisée par quelques grands Chefs spécialisés dans les légumes s'inspirent des modes de cuisson asiatiques. Elle est très rapide et elle ne "lave" pas les légumes comme la cuisson à la vapeur ou à l'eau. On peut donc penser que les vitamines sont mieux préservées.