

Fiche conseil

Cuisiner sans réfrigérateur ni cuisinière

Qu'est-ce que l'on achète ?

	Sans réchauffer (ni micro-ondes ni cuisinière)	Sans avoir de réfrigérateur
Boîtes de conserve	<ul style="list-style-type: none"> -maquereaux, harengs, sardines, thon, crabe, crevettes -maïs, haricots rouges, pois chiches, macédoine, lentilles vertes -coeurs d'artichauts, asperges, champignons de paris, céleri rave râpé, poireaux, haricots verts, haricots mungo, pousses de bambou, coeurs de palmier 	<ul style="list-style-type: none"> -maquereaux, harengs, sardines, thon, crabe, crevettes -maïs, haricots rouges, pois chiches, macédoine, haricots blancs nature ou à la tomate, flageolets, petits pois carottes, lentilles vertes -coeurs d'artichauts, asperges, champignons de paris, céleri rave râpé, poireaux, légumes pour couscous, légumes ratatouille, tomates, haricots verts, haricots beurres, haricots mungo, pousses de bambou, coeurs de palmier
Produits d'épicerie	<ul style="list-style-type: none"> -biscottes, pain suédois, tortillas de maïs ou de blé, pain pita, muffin, pain de mie -pain d'épices, corn flakes, muffin, petit beurre -compotes, fruits au sirop -semoule, sachet individuelle de nouilles instantanées, purée en flocons, sachets de céréales déjà cuites (blé, boulgour, quinoa, riz...) 	<ul style="list-style-type: none"> -biscottes, pain suédois, tortillas de maïs ou de blé, pain pita, muffin, pain de mie -pain d'épices, corn flakes, muffin, petit beurre -compotes individuelles, fruits au sirop en coupelles individuelles, crèmes dessert stérilisées -purée en flocons pâtes, semoule, riz, sachet individuelle de nouilles instantanées, sachets de céréales déjà cuites (blé,

		boullgour, quinoa, riz...)
Produits « frais »	<ul style="list-style-type: none"> -tomates, endives, radis, salades, betteraves « sous vide », avocat, concombre -pomme, banane, kiwi, orange, clémentines... -jambon, surimi, blanc de poulet, rôti de dinde, rosbif, dèss de jambon ou de poulet, filet de bacon -laitages, fromages, lait -pommes de terre « sous vide » 	<ul style="list-style-type: none"> -tomates, endives, radis, salades, betteraves sous vides, avocat, concombre, céleris -courgettes, aubergines, poivrons, carottes, navets, choux -pommes de terre, patates douces -fromages à pâte dure, fromage type babibel - lait en poudre écrémé, lait stérilisé UHT en petites bouteilles, petites capsules de lait



Crédit photo : © Matthew Cole - Fotolia.com

Comment conserver les aliments ?

Les conserves se conservent (eh oui !) à température ambiante, à l'abri des sources de chaleur (gazinière, micro-ondes...) et si possible de la lumière du soleil. Elles peuvent être consommées très longtemps après l'achat si elles n'ont pas été ouvertes et si elles ne présentent pas d'aspect « gonflé » ou d'odeur désagréable à l'ouverture. Une fois ouverte, le contenu de la boîte de conserve doit être transvasé dans un récipient avec couvercle, placé au réfrigérateur. En l'absence de frigo, préférez les boîtes de conserve individuelles afin de n'avoir que la juste dose et pas de restes.

Les biscuits, biscottes et autres produits d'épicerie (farine, sucre, sel, céréales, pain grillé...) peuvent se conserver à température ambiante, à l'abri de l'humidité. Une fois ouverts, ces produits doivent être conservés dans des boîtes hermétiques les protégeant de l'air et de l'humidité, qui ont pour effet de dessécher ou, au contraire, de les ramollir.

Les produits tels que le vinaigre, la moutarde, les épices, le cacao en poudre doivent être conservés de façon hermétique, à l'abri de source de chaleur et de l'humidité.

Les épices, en raison de leur fragilité, doivent si possible être préservées de la lumière du jour, qui pourrait nuire à leurs couleurs et à leurs saveurs.

De même, les huiles (et particulièrement olive, colza et noix), doivent être conservées à l'abri de la lumière, au risque de dégrader la qualité des acides gras.

Les fruits et légumes frais doivent être conservés à 6-7°C idéalement. On peut alors mettre les légumes dans le bac à légumes et les fruits dans une corbeille. Les légumes peuvent également être conservés hors du frigo mais dans un endroit suffisamment frais et aéré.

Il existe des fruits qui mûrissent, même une fois cueillis et qui font même mûrir les fruits qui se trouvent à côté d'eux ! Parmi ces fruits on note les pommes, les poires, les bananes et les pêches. On évite donc de mélanger dans la même corbeille ceux-ci avec les autres fruits (à moins que l'on cherche à la faire mûrir !)

Qu'est-ce que l'on cuisine ?

Sans frigo ni cuisinière :

Salade mexicaine :

- 1 petite boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de maïs
- 1 tomate coupée en dés
- quelques olives noires
- 1 cuillère à soupe de vinaigrette

Salade de Nice :

- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 tomate en dès
- 1/2 concombre
- quelques olives noires
- 50g de croûtons à l'ail
- 1 CS d'huile d'olive

Salade de pois chiches :

- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 petites boîte de haricots verts
- 1 échalote
- 1 petite boîte de sardine à l'huile d'olive
- 1cc de vinaigre

Avocat fraîcheur :

- 1 petit avocat
- 1 pamplemousse
- 1 petite boîte de crevettes
- 1cc de moutarde
- 1 filet de citron

Couper l'avocat, enlever le noyau (conserver les « coques ») mettre la chair - dans un saladier puis mélanger avec les crevettes, les quartiers de pamplemousse, la moutarde et le jus de citron. Remplir les coques d'avocat.

Auteur : Mélanie Mercier, diététicienne- nutritionniste

Site internet : <http://www.mymonitordiet.fr/>