

Fonds de frigo

Œufs

Un réfrigérateur sans œufs c'est comme un jean sans poches. Les œufs vous sauvent la vie. À la coque quand ils sont frais, en omelette nature ou enrichie, au plat ou durs, accompagnés d'une petite salade, et voilà une belle combinaison protéines/fibres... Indispensables pour la pâte à crêpes ou la plupart des gâteaux, des quiches, fougottes, soufflés...

Légumes

pommes de terre, tomates, carottes, endives, salade, blancs de poireaux, brocolis ou n'importe quoi d'autre de saison (radis, radis noirs, courgettes, topinambours, champignons...) en quantité suffisante pour la famille et pour en manger tous les soirs pendant au moins une semaine... Attention, ils peuvent aussi être surgelés (épinards, petits pois, fleurs de brocoli, ail, oignons coupés, haricots verts, quarts de tomates sans peau...).

Coriandre, basilic, menthe

(peuvent être congelés, mais nous vous recommandons de le faire vous-même, ceux malheureusement vendus dans le commerce déjà préparés n'ont plus de goût).

Fruits.

Pour croquer, cuire ou boire selon la saison (exquises framboises ou mangues surgelées pour un milk-shake ou yaourt-shake surprise, la banane trop mûre se congèle très bien, ainsi que les fraises ramassées et un peu en bouillie...).

Ail et oignons

(frais ou congelés).

Pâte à filo, feuilles de brick, pâte feuilletée

(choisissez-la pur beurre ; quant aux pâtes brisées ou sablées, elles gagnent vraiment à être faites maison). Brick et filo ont l'avantage de se conserver très longtemps au réfrigérateur.

Fromages

mozzarella, mimolette jeune, parmesan, emmenthal râpé.

Petits lardons

et/ou petits dés de bacon et lard en tranches fines...

Lait.

Une bière

(réservée exclusivement pour les crêpes).

Protéines autres que les œufs

C'est vous qui voyez selon vos goûts et les disponibilités du moment. Frais ou surgelés, poisson, viande, charcuterie, crevettes (pas déjà cuisinées).

Yaourts

petits suisses ou fromages blancs.

Beurre, margarine ou crème fraîche

selon vos habitudes familiales. Mieux vaut en utiliser peu mais de bonne qualité. Une vraie bonne crème qui n'a rien à voir avec les ersatz. Nous réserverons donc celle-ci aux préparations ou aliments qui ont besoin de ce goût et de cette onctuosité inégalable : une tarte aux pommes chaude ou un excellent saumon fumé...

Fonds de congélateur

Mettez-y ce qui vous arrange sans vous priver de ce qui se trouve chez les spécialistes des surgelés et qui vous facilite la vie.

Pourquoi acheter hors saison (et hors de prix) des haricots verts frais filandreux, qu'il faudra en plus éplucher, alors qu'on en trouve de meilleurs tout prêts et moins chers ? Congelez vos trouvailles de viandes et de poissons, achetez de bons produits surgelés par des pros, faites certains plats en avance et congelez-les... Vous êtes adulte et responsable, non ?

Un exemple de contenu de congélateur qui ne nous est pas inconnu :

- Des fruits surgelés (framboises, mangues, bananes, fraises, myrtilles).
- Quelques légumes (haricots verts, oignons, ail, tomates en quart ou en cube, petits pois...).
- Quelques desserts surgelés (ah les petits fondants et cannelés de Picard...).
- Du pain pour de fréquents dépannages.
- Une plaquette de beurre de dépannage.
- De la viande, des crevettes et du poisson selon les trouvailles.
- Quelques plats chinois tout faits parce que parfois la fainéantise a du bon.
- Des glaçons.
- Curcuma, piments, citronnelle pilée et des trucs bizarres plus ou moins identifiés.
- Des miettes et des vieux trucs oubliés (qui ne devraient pas être présents si nous vidions complètement le congélateur au minimum deux fois par an pour le nettoyer).

Fonds de placards et épices

Le standard

- Farine, maïzena, fécule de pomme de terre.
- Huile d'olive et huile neutre.
- Vinaigre balsamique et vinaigre neutre.
- Moutarde à l'ancienne.
- Moutarde dite de Dijon.
- Sucre.
- Thon nature.
- Réserve de pâtes et lasagnes (les enfants et les grands, ça aime les pâtes).

- Riz (thaï et basmati) par sacs de 5 kg minimum.
- Maïs en boîte croquant.
- Coulis de tomate nature.
- Fruits secs (abricots, pruneaux, figes...).
- Olives (noires à la grecque et vertes nature).
- Crème fraîche liquide et/ou épaisse (cf. commentaire plus haut).
- Bouillon cube.
- Légumes secs (haricots rouges, lentilles vertes).
- Semoule.
- Chocolat (à croquer et à cuire).
- Purée de pommes de terre en flocon (servira à épaissir n'importe quelle soupe).

Le bizarre sec

- Huile de sésame chinoise (le sésame est grillé avant).
- Sauce soja claire.
- Mirin (vin de riz doux).
- Poivre du Sichuan (si si !).
- Lait de coco (il en existe de l'allégé en graisse).
- Graines de sésame.
- Graines de moutarde.
- Mélange cinq épices.
- Cardamome.
- Cannelle en poudre et en bâtons.
- Anis étoilé (badiane).
- Curry (poudre ou pâte, la puissance en piment dépend de vos goûts).

Le bizarre frais et/ou à congeler

- Curcuma frais (se congèle très bien).
- Gingembre.
- Poivre vert frais.
- Piment oiseau frais et piment bouc (aussi appelé piment antillais ou Scotch Bonnet Pepper. Il ressemble à un petit poivron. C'est le plus fort mais le plus parfumé des piments. C'est le roi des piments ! Se congèle parfaitement).
- Des fruits et des légumes bizarres (soyez curieux !).

➔ Pour les plus prévoyants et organisés : grattez la peau du gingembre (même imparfaitement, si elle est lisse ce n'est pas trop grave) et hachez-le, hachez aussi les différentes herbes (la coriandre : feuilles ET tiges, le basilic et la menthe : que les feuilles). Congelez-les dans des bacs à glaçons après les avoirs préalablement mêlés à un peu d'eau. Une fois pris et répartis dans des petits sacs ou des boîtes à congélation correctement étiquetés et datés, vous aurez des dosettes bien pratiques.
