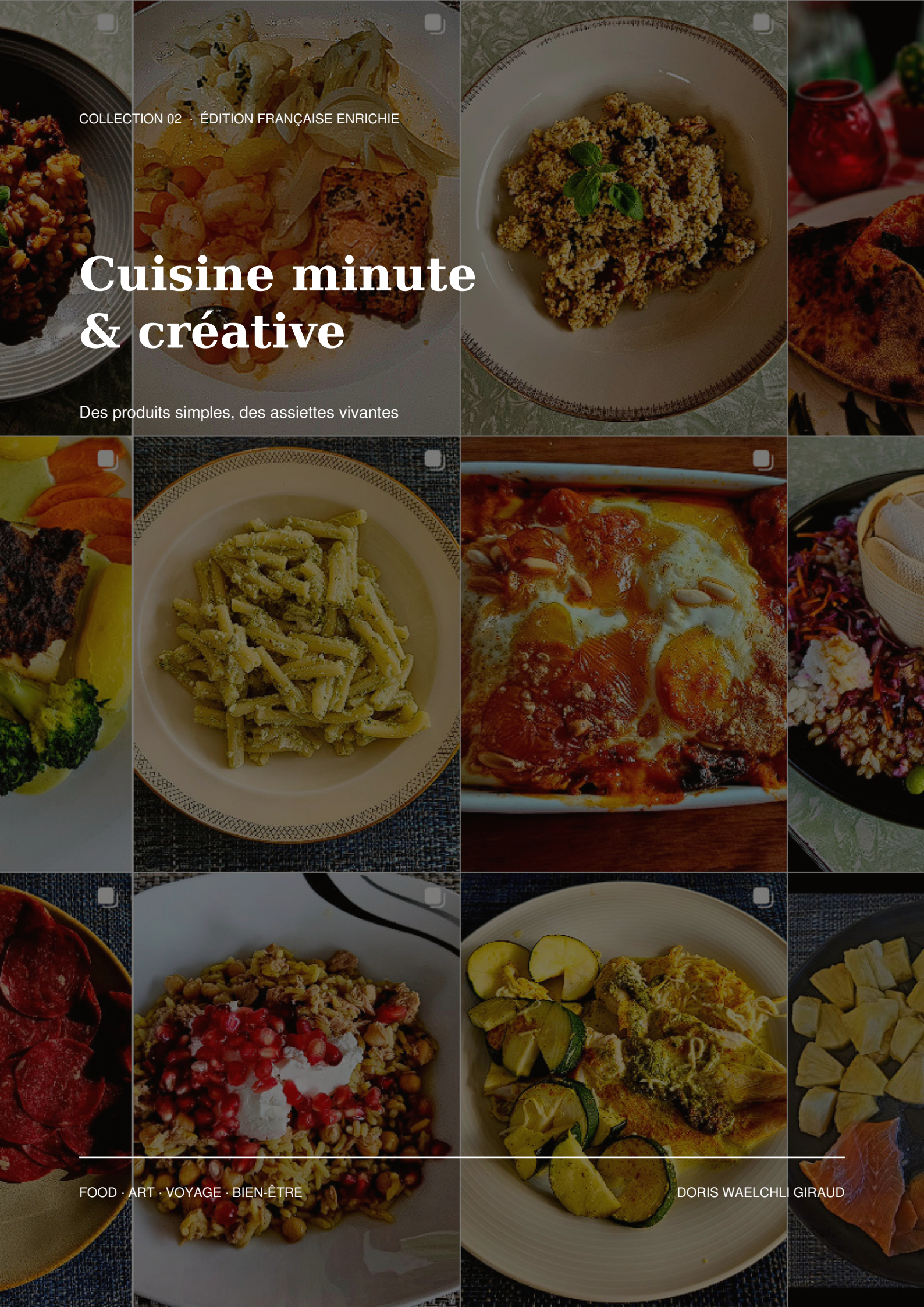




COLLECTION 02 · ÉDITION FRANÇAISE ENRICHIE

Cuisine minute & créative

Des produits simples, des assiettes vivantes

FOOD · ART · VOYAGE · BIEN-ÊTRE

DORIS WAECHLI GIRAUD

Une invitation à faire avec attention

Une méthode concrète pour cuisiner vite sans manger toujours la même chose: ordre de cuisson, assaisonnement, textures et solutions anti-gaspillage.

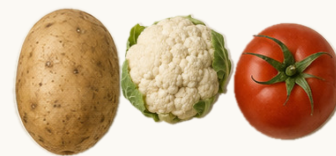
Cette édition a été conçue comme un véritable compagnon de pratique. Les gestes sont détaillés, les variantes restent réalistes et chaque proposition laisse une place à l'intuition. L'objectif n'est pas d'accumuler des règles, mais de comprendre quelques principes solides afin de pouvoir ensuite les adapter.



Comment utiliser ce carnet

Lire une première fois, préparer le matériel, puis suivre les étapes sans chercher la perfection. Noter ce qui fonctionne, ce qui résiste et ce que l'on souhaite transformer la prochaine fois.

Sommaire



- 01 La poêlée 5 couleurs
- 02 Pâtes citron, petits pois et ricotta
- 03 Soupe de tomates rôties minute
- 04 Tartine blanche, poire et noix
- 05 Curry de pois chiches du placard
- 06 Omelette roulée aux herbes
- 07 Semoule verte, feta et agrumes
- 08 Nouilles sésame-cacahuète
- 09 Crumble salé de légumes
- 10 Yaourt glacé minute aux fruits

Avant de commencer



Lire jusqu'au bout

Repérer les temps de repos, les cuissons simultanées et les ingrédients ajoutés hors du feu.



Préparer le plan de travail

Sortir, laver, peser et couper avant la cuisson. La vitesse vient de l'ordre, pas de la précipitation.



Goûter en trois temps

Goûter avant le sel, après la réduction, puis après l'acidité finale. Une sauce change pendant la cuisson.



Adapter avec logique

Remplacer un ingrédient par un autre qui joue le même rôle: croquant, gras, acide, parfum ou texture.

La poêlée 5 couleurs

Cette proposition inspirée de Base quotidienne privilégie une cuisine lisible et généreuse. L'ordre de cuisson fait toute la différence: chaque légume garde une texture lisible. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 1 oignon
- 2 légumes fermes
- 2 légumes tendres
- 1 poignée de feuilles vertes
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 acide: citron ou vinaigre
- Herbes, sel, graines



OIGNON



POIVRON



ÉPINARD



CITRON

Le principe à retenir

L'ordre de cuisson fait toute la différence: chaque légume garde une texture lisible.

La méthode, pas à pas



Préparer

Chauffer la poêle avant d'ajouter l'huile.



Construire

Cuire d'abord oignon et légumes fermes.



Assembler

Ajouter les légumes tendres quand les premiers sont presque prêts.



Cuire

Terminer avec les feuilles, puis couper le feu.



Finir

Assaisonner d'acide, d'herbes et de graines.

Variantes intelligentes

- Version méditerranéenne au thym
- Version asiatique au soja et sésame
- Ajouter pois chiches ou œuf

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 1 oignon - donne la structure; herbes, sel, graines apporte la finition. L'ordre de cuisson fait toute la différence: chaque légume garde une texture lisible. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

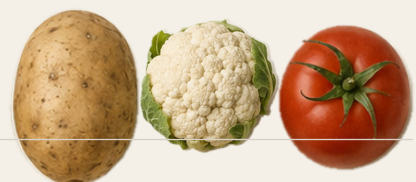
Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: version méditerranéenne au thym. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Pâtes citron, petits pois et ricotta

Cette proposition inspirée de Placard + frais privilégie une cuisine lisible et généreuse. L'eau amidonnée transforme la ricotta en sauce soyeuse sans crème supplémentaire. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 320 g de pâtes
- 250 g de petits pois surgelés
- 200 g de ricotta
- 1 citron bio
- 40 g de parmesan
- Poivre noir, sel
- Menthe ou basilic



PÂTES / NOUILLES



CITRON



FROMAGE



HERBES

Le principe à retenir

L'eau amidonnée transforme la ricotta en sauce soyeuse sans crème supplémentaire.

La méthode, pas à pas



Préparer

Cuire les pâtes dans une eau modérément salée.



Construire

Ajouter les petits pois dans la casserole 3 minutes avant la fin.



Assembler

Mélanger ricotta, zeste, jus de citron et parmesan.



Cuire

Détendre la crème avec une louche d'eau de cuisson.



Finir

Enrober les pâtes hors du feu et terminer avec les herbes.

Variantes intelligentes

- Remplacer ricotta par chèvre frais
- Ajouter épinards
- Utiliser des pâtes complètes

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 320 g de pâtes - donne la structure; menthe ou basilic apporte la finition. L'eau amidonnée transforme la ricotta en sauce soyeuse sans crème supplémentaire. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: remplacer ricotta par chèvre frais. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Soupe de tomates rôties minute

Cette proposition inspirée de Four ou air fryer privilégie une cuisine lisible et généreuse. La forte chaleur concentre le goût et évite une longue réduction sur le feu. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 700 g de tomates cerises
- 1 poivron rouge
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 500 ml de bouillon
- 1 c. à soupe d'huile
- Paprika, basilic, sel



TOMATE



POIVRON



OIGNON



AIL

Le principe à retenir

La forte chaleur concentre le goût et évite une longue réduction sur le feu.

La méthode, pas à pas



Préparer

Rôtir tomates, poivron, oignon et ail à 220 °C pendant 18 minutes.



Construire

Transférer les légumes et leur jus dans une casserole.



Assembler

Ajouter bouillon et paprika puis mixer finement.



Cuire

Faire frémir 3 minutes et rectifier la texture.



Finir

Servir avec basilic et pain grillé.

Variantes intelligentes

- Ajouter haricots blancs avant de mixer
- Finir avec yaourt
- Servir comme sauce pour pâtes

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 700 g de tomates cerises - donne la structure; paprika, basilic, sel apporte la finition. La forte chaleur concentre le goût et évite une longue réduction sur le feu. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: ajouter haricots blancs avant de mixer. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Tartine blanche, poire et noix

Cette proposition inspirée de Repas léger privilégie une cuisine lisible et généreuse. L'équilibre repose sur quatre contrastes: croustillant, crémeux, fruité et poivré. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 4 grandes tranches de pain au levain
- 200 g de fromage frais
- 2 poires
- 60 g de noix
- 1 c. à café de miel
- Citron
- Poivre, roquette



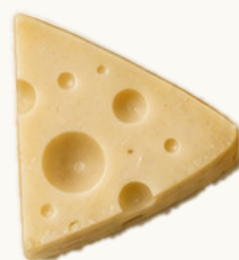
PAIN



POIRE



NOIX



FROMAGE

Le principe à retenir

L'équilibre repose sur quatre contrastes: croustillant, crémeux, fruité et poivré.

La méthode, pas à pas



Préparer

Griller le pain juste assez pour garder le cœur tendre.



Construire

Citronner les poires coupées en fines lamelles.



Assembler

Étaler le fromage en couche généreuse.



Cuire

Disposer poire, noix concassées et roquette.



Finir

Finir avec miel, poivre et quelques gouttes de citron.

Variantes intelligentes

- Remplacer poire par pomme
- Utiliser bleu doux
- Ajouter jambon cru

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 4 grandes tranches de pain au levain - donne la structure; poivre, roquette apporte la finition. L'équilibre repose sur quatre contrastes: croustillant, crémeux, fruité et poivré. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: remplacer poire par pomme. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Curry de pois chiches du placard

Cette proposition inspirée de Une casserole privilégie une cuisine lisible et généreuse. Rincer les pois chiches réduit le goût de conserve; une courte réduction lie la sauce. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 2 boîtes de pois chiches
- 400 g de tomates concassées
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à café de cumin
- Citron, sel, épinards



POIS CHICHES



TOMATE



LAIT DE COCO



ÉPINARD

Le principe à retenir

Rincer les pois chiches réduit le goût de conserve; une courte réduction lie la sauce.

La méthode, pas à pas



Préparer

Faire suer l'oignon 5 minutes.



Construire

Ajouter les épices et remuer 30 secondes.



Assembler

Verser tomates, coco et pois chiches rincés.



Cuire

Laisser mijoter 12 minutes à découvert.



Finir

Ajouter épinards et citron, puis ajuster le sel.

Variantes intelligentes

- Écraser une louche pour épaissir
- Ajouter patate douce précuite
- Servir avec yaourt

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 2 boîtes de pois chiches - donne la structure; citron, sel, épinards apporte la finition. Rincer les pois chiches réduit le goût de conserve; une courte réduction lie la sauce. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: écraser une louche pour épaissir. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Omelette roulée aux herbes

Cette proposition inspirée de Petit-déjeuner ou dîner privilégie une cuisine lisible et généreuse. L'eau crée de la vapeur et garde l'omelette souple; une cuisson douce évite le brunissement. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 8 œufs
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 botte d'herbes mélangées
- 2 oignons nouveaux
- 60 g de fromage râpé
- Sel, poivre, huile



ŒUF



HERBES



OIGNONS NOUVEAUX



FROMAGE

Le principe à retenir

L'eau crée de la vapeur et garde l'omelette souple; une cuisson douce évite le brunissement.

La méthode, pas à pas



Préparer

Battre les œufs avec l'eau, le sel et le poivre.



Construire

Verser une fine couche dans une poêle antiadhésive.



Assembler

Ajouter herbes et fromage quand la surface reste légèrement humide.



Cuire

Rouler l'omelette sur elle-même à l'aide d'une spatule.



Finir

Laisser reposer une minute puis trancher.

Variantes intelligentes

- Ajouter champignons cuits
- Remplacer fromage par tofu émietté
- Servir dans un sandwich

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 8 œufs - donne la structure; sel, poivre, huile apporte la finition. L'eau crée de la vapeur et garde l'omelette souple; une cuisson douce évite le brunissement. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: ajouter champignons cuits. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Semoule verte, feta et agrumes

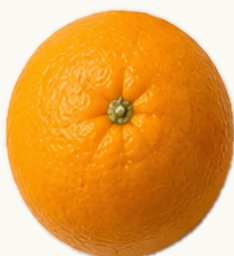
Cette proposition inspirée de Bol complet privilégie une cuisine lisible et généreuse. Égrainer pendant que la semoule est chaude puis la laisser refroidir avant les herbes. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 300 g de semoule moyenne
- 300 ml d'eau bouillante
- 1 concombre
- 2 oranges
- 150 g de feta
- 1 gros bouquet de persil
- Citron, huile d'olive, sel



CONCOMBRE



ORANGE



PERSIL



CITRON

Le principe à retenir

Égrainer pendant que la semoule est chaude puis la laisser refroidir avant les herbes.

La méthode, pas à pas



Préparer

Verser l'eau salée sur la semoule, couvrir 5 minutes.



Construire

Égrainer avec une fourchette et un filet d'huile.



Assembler

Peler les oranges à vif et récupérer leur jus.



Cuire

Ajouter concombre, feta et beaucoup de persil.



Finir

Assaisonner avec jus d'orange, citron et huile.

Variantes intelligentes

- Utiliser quinoa
- Ajouter pois chiches
- Remplacer feta par amandes grillées

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 300 g de semoule moyenne - donne la structure; citron, huile d'olive, sel apporte la finition. Égrainer pendant que la semoule est chaude puis la laisser refroidir avant les herbes. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

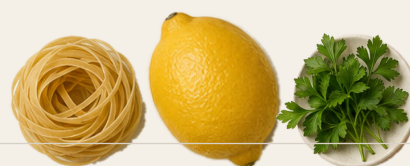
Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: utiliser quinoa. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Nouilles sésame-cacahuète

Cette proposition inspirée de Déjeuner rapide privilégie une cuisine lisible et généreuse. La sauce paraît trop épaisse avant l'eau de cuisson: l'ajouter progressivement pour garder une émulsion. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 300 g de nouilles
- 2 c. à soupe de purée de cacahuète
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à café de miel
- 1 concombre
- Sésame, piment facultatif



PÂTES / NOUILLES



SAUCE SOJA



CONCOMBRE



SÉSAME

Le principe à retenir

La sauce paraît trop épaisse avant l'eau de cuisson: l'ajouter progressivement pour garder une émulsion.

La méthode, pas à pas



Préparer

Cuire les nouilles et réserver une tasse d'eau.



Construire

Mélanger cacahuète, soja, vinaigre et miel.



Assembler

Détendre la sauce avec l'eau chaude jusqu'à texture nappante.



Cuire

Ajouter les nouilles encore chaudes et bien enrober.



Finir

Servir avec concombre, sésame et piment.

Variantes intelligentes

- Ajouter poulet effiloché
- Utiliser tahini
- Servir froid en salade

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 300 g de nouilles - donne la structure; sésame, piment facultatif apporte la finition. La sauce paraît trop épaisse avant l'eau de cuisson: l'ajouter progressivement pour garder une émulsion. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: ajouter poulet effiloché. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Crumble salé de légumes

Cette proposition inspirée de Anti-gaspillage privilégie une cuisine lisible et généreuse. Un fond trop humide détrempe la croûte: faire réduire ou ajouter une cuillère de fécule. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

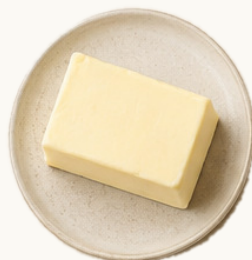
- 700 g de légumes cuits ou surgelés
- 80 g de farine
- 60 g de flocons d'avoine
- 60 g de beurre ou huile
- 50 g de parmesan
- Herbes, sel, poivre



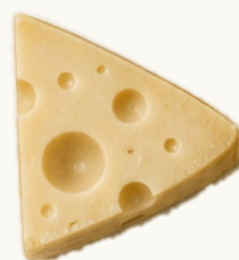
FARINE



AVOINE



BEURRE



FROMAGE

Le principe à retenir

Un fond trop humide détrempe la croûte: faire réduire ou ajouter une cuillère de fécule.

La méthode, pas à pas



Préparer

Réchauffer les légumes dans un plat et évaporer l'excès d'eau.



Construire

Mélanger farine, avoine, matière grasse et parmesan du bout des doigts.



Assembler

Assaisonner les légumes avec herbes et poivre.



Cuire

Répartir le crumble sans le tasser.



Finir

Cuire 20 minutes à 200 °C jusqu'à coloration.

Variantes intelligentes

- Ajouter moutarde sous la croûte
- Utiliser noisettes moulues
- Transformer en portions individuelles

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 700 g de légumes cuits ou surgelés - donne la structure; herbes, sel, poivre apporte la finition. Un fond trop humide détrempe la croûte: faire réduire ou ajouter une cuillère de fécule. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: ajouter moutarde sous la croûte. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Yaourt glacé minute aux fruits

Cette proposition inspirée de Dessert privilégie une cuisine lisible et généreuse. Un mixage prolongé fait fondre la préparation. Travailler vite avec des fruits bien gelés. Lire la recette une fois, préparer tous les éléments, puis laisser la cuisson faire son travail.

Ingrédients · 4 personnes

- 500 g de fruits rouges surgelés
- 250 g de yaourt grec
- 2 c. à soupe de miel
- 1 citron
- Vanille
- Pistaches ou coco



FRUITS ROUGES



YAOURT



MIEL



CITRON

Le principe à retenir

Un mixage prolongé fait fondre la préparation. Travailler vite avec des fruits bien gelés.

La méthode, pas à pas



Préparer

Placer le bol du mixeur au frais si possible.



Construire

Mixer d'abord les fruits par impulsions.



Assembler

Ajouter yaourt, miel, vanille et citron.



Cuire

Mixer juste assez pour une texture lisse et dense.



Finir

Servir immédiatement avec pistaches ou remettre 30 minutes au congélateur.

Variantes intelligentes

- Utiliser mangue
- Remplacer yaourt par coco
- Ajouter basilic ou menthe

Comprendre pour devenir autonome

1. La logique du plat

Cette recette ne dépend pas d'un ingrédient rare, mais d'un enchaînement. Le point de départ - 500 g de fruits rouges surgelés - donne la structure; pistaches ou coco apporte la finition. Un mixage prolongé fait fondre la préparation. Travailler vite avec des fruits bien gelés. Retenir cette logique permet de retrouver le même équilibre avec les produits disponibles.

2. L'organisation

Pour cuisiner sans stress, préparer d'abord les éléments qui demandent une découpe, puis mesurer les liquides et garder les finitions à part. Pendant la cuisson, intervenir le moins possible: observer la vapeur, la coloration et la consistance avant de remuer. Une minute de repos hors du feu peut être plus utile qu'une minute de cuisson supplémentaire.

3. Rectifier avec méthode

Si le résultat paraît plat, ne pas ajouter immédiatement du sel. Vérifier successivement la concentration, l'acidité et la texture. Une des adaptations les plus simples consiste à: utiliser mangue. Servir une petite portion test, goûter, puis corriger l'ensemble.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



La suite vous appartient

Une pratique devient personnelle lorsqu'elle est répétée, simplifiée puis transformée. Revenir à une recette, un exercice ou une page de carnet permet de voir ce qui a changé dans le geste et dans le regard. Garder des notes courtes, dater les essais et partager les sources d'inspiration construit une démarche plus sincère.



Trois engagements

1. Choisir la curiosité plutôt que la perfection.
2. Respecter les personnes, les cultures, les produits et les limites du corps.
3. Créer quelque chose d'utile, même très simple, puis le transmettre avec justesse.



Doris Waelchli Giraud

Food · Art · Voyage · Bien-être

Une collection inspirée par les voyages, la Suisse, la création et une cuisine simple, authentique et sans stress.

Note éditoriale

Les recettes doivent être testées dans les conditions de votre cuisine avant publication commerciale. Les contenus de bien-être sont informatifs et ne remplacent pas un conseil médical, nutritionnel ou psychologique individualisé.

