

# *Mettez du Vinaigre dans vos plats*



Les secrets vinaigrés des grands chefs

Samuel Chapin

AVERTISSEMENT LEGAL

© 2010 vinaigremalin.fr – Samuel Chapin

Ce livre est protégé au titre du droit d'auteur.

Vous pouvez distribuer librement des exemplaires gratuits de cet ouvrage sur votre site internet, par emails, l'offrir à des amis, à vos collègues, le donner en cadeau à vos visiteurs sur votre site ou blog, et à toutes les personnes qui sont susceptible d'être intéressé par le contenu de cet ebook.

Cependant, vous devez respecter certaines règles lors de la diffusion :

- Vous devez offrir cet ebook dans sa totalité
- Vous ne devez pas modifier le contenu de cet ebook (image, copyright, texte, etc.)
- Il est interdit de faire du spam pour le diffuser

Si une de ces conditions n'est pas respectée, l'auteur se réserve le droit de vous demander des dommages et intérêts.

L'auteur se dégage de toute responsabilité quant à l'utilisation éventuelle des informations contenu dans cet ouvrage. Les éventuels dégâts ou dégradations pouvant avoir lieu sont systématiquement à la charge et à la responsabilité de l'acheteur.

<b>Introduction .....</b>	<b>5</b>
---------------------------	----------

## **Partie 1 : Les secrets des chefs**

L'agneau .....	6
Les anchois .....	6
Les artichauts .....	7
Les avocats .....	7
La béchamel.....	7
Les beignets .....	7
Le chou .....	8
Le chou-fleur .....	8
Le citron.....	8
Les cornichons.....	8
Les épinards fanés .....	9
Les fraises .....	9
La friture .....	9
Le fromage.....	10
Les fruits .....	10
La gélatine .....	10
Le gingembre.....	11
Les haricots secs .....	11
Le jambon .....	11
Les légumes .....	12
Les lentilles.....	12

Les œufs.....	12
Les olives.....	13
Le pain.....	14
Les pâtes et autres spaghettis.....	14
Les pâtisseries.....	14
Le poisson.....	15
Les pommes.....	16
Les pommes de terre.....	16
Le riz.....	17
La salade.....	17
La soupe.....	18
La viande.....	18

## **Partie 2 : Du vinaigre pour dépanner**

Citron.....	19
Levure.....	19
Œuf.....	19
Sel.....	20
Vin blanc.....	20
Yaourt.....	20
<b>Conclusion .....</b>	<b>21</b>

# *Introduction*

Savez-vous comment utiliser le vinaigre quand vous cuisiner et préparer de vos plats ?

Ce livre électronique vous révèle quelques astuces simples et pratiques. Evidemment ce n'est qu'un aperçu des bienfaits de ce que vous pourrez faire avec du vinaigre sur les aliments. Peut-être avez-vous quelques astuces qui méritent de figurer dans ce guide.

Faites du vinaigre un ingrédient de choix au sein de votre cuisine.

Je vous souhaite une bonne lecture et réalisez de délicieux plats.

Samuel Chapin

## *Mise à jour*

Si dans une astuce le vinaigre n'est pas précisé, vous pouvez utiliser n'importe quel sorte de vinaigre. C'est-à-dire celui qui vous convient le mieux ou que vous avez tout simplement sous la main.

## *Partie 1 : Les secrets des chefs*

Découvrez comment les grands chefs cuisiniers se servent du vinaigre dans la réalisation de leurs plats. Voici des astuces simples et pratiques à utiliser dès que vous le pouvez.

### *A*

#### **L'agneau**

##### **Comment atténuer l'odeur de votre gigot d'agneau**

L'odeur de l'agneau sera moins forte avec cette préparation à la fin de la cuisson de votre gigot.

Ajoutez 2 cuillères à café de vinaigre de vin dans le jus de cuisson avec un peu de miel. Ensuite, arrosez votre viande 3 ou 4 fois avant la fin de la cuisson.

#### **Les anchois**

##### **Dessaler-les**

Pour dessaler facilement et rapidement vos anchois, d'abord lavez-les sous l'eau du robinet. Ensuite faites les tremper 20 minutes dans du vinaigre de vin. Ils conserveront ainsi tout leur goût sans qu'ils aient conservé l'excédent de sel.

## **Les artichauts**

### **Une couleur à faire pâlir Géant Vert**

Vous voulez que vos artichauts conservent leur belle couleur verte et ne soient pas tâchés de marron après leur cuisson ?

Lorsque votre eau de cuisson bout, ajoutez un morceau de sucre et une cuillère à soupe de vinaigre.

## **Les avocats**

### **Meilleurs dans votre assiette qu'au tribunal**

Les avocats, c'est délicieux ! Mais une fois entamés, ils se décolorent rapidement. Pour éviter cela, aspergez-les d'un peu de vinaigre.



## **La béchamel**

### **Le grand classique des sauces**

En fin de préparation, ajoutez une 1/2 cuillère à café de vinaigre de vin. Votre sauce aura plus d'allant.

## **Les beignets**

### **De beaux beignets**

Pour que vos beignets aient une belle forme, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre à l'huile de friture.



## **Le chou**

### **Plus facile à digérer**

Pour rendre plus digeste votre chou, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre dans l'eau de cuisson. De plus, l'odeur sera atténuée.

## **Le chou-fleur**

### **D'une belle blancheur**

Votre chou-fleur sera bien blanc si vous ajoutez dans l'eau de cuisson 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin.

## **Le citron**

### **Conservation du petit jaune ou petit vert**

Comment conserver votre citron entamé au réfrigérateur ? Retournez-le sur une soucoupe avec un peu de vinaigre.

## **Les cornichons**

### **Ça croque sous la dent**

Mettez dans votre bocal à cornichons un morceau de [raifort](#). Votre vinaigre ne perdra pas de sa force et vos cornichons conserveront tout leur croquant.



## *E*

### **Les épinards fanés**

#### **Pour Popeye le Marin**

Vos épinards ont une triste mine ? Pour leur redonner de la tenue, plongez-les dans un bain d'eau auquel vous ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre et 2 morceaux de sucre.

## *F*

### **Les fraises**

#### **Une surprenante saveur**

Vous voulez surprendre vos convives avec de nouvelles saveurs? Arrosez vos fraises d'un trait de vinaigre balsamique.

#### **Allergiques aux fraises ?**

Pour ceux et celles qui sont allergiques à ces délicieux fruits rouges, faites-les tremper 1 minute dans de l'eau vinaigrée. Cela enlève la couche urticante qui provoque les allergies. Ensuite rincez bien avant de vous régaler.

### **La friture**

#### **Meilleur sans ce goût de gras**

Pour éliminer le goût du gras, ajoutez dans l'huile de votre friteuse quelques gouttes de vinaigre.

## **Le fromage**

### **Conservation et dégustation**

Pour conserver votre fromage plus longtemps sans craindre les moisissures, enveloppez-le dans un linge imbibé de vinaigre blanc. Il ne vous reste plus qu'à le placer au réfrigérateur.

Si la surface de votre fromage est attaquée par les moisissures, trempez un couteau dans du vinaigre avant de les enlever. A chaque fois que vous vous coupez une tranche, trempez votre couteau dans du vinaigre pour éviter la formation de moisissures.

## **Les fruits**

### **Crus ou cuits, selon vos envies**

Pour enlever les insectes et les traces de produits chimiques sur vos fruits frais, lavez-les dans une solution vinaigrée composé d'1 cuillère à soupe de vinaigre pour 2 litres d'eau.

Vous voulez que vos fruits coupés ou pelés, comme les pommes, ne jaunissent ou ne brunissent plus, trempez-les dans une eau additionnée d'1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre.

Lorsque vous faites cuire vos fruits, ajoutez 1 cuillère à café de vinaigre. Vous optimiserez leur goût.

# **G**

## **La gélatine**

### **Une belle gélatine facilement**

Pour que votre gélatine prenne facilement, ajoutez 1 cuillère à café de vinaigre par sachet de gélatine utilisée.

## **Le gingembre**

### **Conservation de ce stimulant**

Pour conserver les restes de racines de gingembre, épluchez et tranchez ou râpez le gingembre dans un bocal ou un petit pot de verre. Ensuite vous recouvrez de vinaigre de cidre et vous mettez tout cela au réfrigérateur.



## **Les haricots secs**

### **Evitez les flatulences**

Vous aimez les manger mais vous n'appréciez pas les effets qu'ils peuvent avoir sur votre estomac. Utilisez le vinaigre, il casse la cellulose de ces aliments et vous évitera d'avoir des gaz.

Faites tremper vos haricots dans de l'eau additionnée de 2 cuillères à soupe de vinaigre. Puis, faites-les cuire dans de l'eau vinaigrée.



## **Le jambon**

### **Moins de sel et une conservation plus longue**

Pour dessaler votre jambon et rehausser son goût, ajoutez du vinaigre à l'eau de cuisson. Pour une plus longue conservation, frottez l'entame du jambon à l'os avec du vinaigre.

## L

### **Les légumes**

#### **Du tonus et de belles couleurs**

Comment rendre un peu de peps et de tonus à vos légumes un peu fanés ? Simplement avec un petit bain dans de l'eau vinaigrée. En plus, ils seront débarrassés de tout autre résidu ou produit indésirable.

Vous faites cuire vos légumes à la vapeur ? Pour qu'ils conservent leur couleur et sont moins fades, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre à la place du sel dans l'eau de cuisson.

### **Les lentilles**

#### **Du moelleux**

Rendez vos lentilles plus moelleuses avec un peu de vinaigre et 2 morceaux de sucre dans l'eau de cuisson. Et pour éviter les flatulences, ajoutez ¼ d'une cuillère à café de [bicarbonate de sodium](#)<sup>1</sup>.

## O

### **Les œufs**

#### **Plus d'excuses pour des œufs parfaits**

##### **Blancs d'œufs**

Rendez vos blancs en neige très ferme en ajoutant quelques gouttes de vinaigre.

---

<sup>1</sup> Si vous voulez en savoir plus sur les bienfaits du Bicarbonate de soude, rendez-vous sur <http://www.bicarbonatedesoude.fr>

Pour que vos meringues soient belles et aériennes, battez 3 blancs avec 1 cuillère à café de vinaigre

### **Œufs brouillés**

Du punch pour vos œufs brouillés ? Facile, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre.

### **Œufs durs**

Vos œufs n'auront plus leur coquille fendue avec 1 cuillère à soupe de vinaigre dans l'eau de cuisson.

### **Œufs frits**

Ne les brûlez plus, ajoutez 2-3 gouttes de vinaigre.

### **Œufs pochés**

Pour que vos œufs soient parfaits et ont une jolie forme, ajoutez ½ verre de vinaigre à l'eau de cuisson. Ils n'auront pas le goût de vinaigre.

### **Œufs sur le plat**

Pour qu'ils soient beaux et conservent une jolie forme, ajoutez dans votre poêle quelques gouttes de vinaigre.

## **Les olives**

### **Conservation**

Comment conserver très longtemps vos olives ou vos piments? Comme les cornichons. Recouvrez-les de vinaigre et mettez-les au réfrigérateur.



## **Le pain**

### **Une belle croûte**

Vous voulez que la croûte de votre pain soit bien brillante? Sortez votre pain du four un peu avant la fin de la cuisson. Ensuite badigeonnez-le avec un peu de vinaigre puis remettez-le au four.

## **Les pâtes et autres spaghettis**

### **Qui ne collent pas**

Ajoutez un trait de vinaigre dans l'eau de cuisson de vos pâtes pour éviter qu'elles collent à votre casserole.

## **Les pâtisseries**

### **Pour les gourmand(e)s**

#### **Pâte brisée**

Votre pâte sera plus légère et tendre en remplaçant 1 cuillerée d'eau par son équivalent en vinaigre de cidre.

#### **Pâte feuilletée**

Votre pâte sera moins collante avec 1 cuillerée de vinaigre de cidre.

### **Glaçage**

Pour un glaçage parfait de vos gâteaux, ajoutez 1 goutte de vinaigre lorsque vous mélangez le sucre glace et l'eau.

### **Goût trop sucré**

Atténuez le goût trop sucré de vos desserts et autres pâtisseries en ajoutant 1 cuillère à café de vinaigre.

### **Allergie aux œufs**

Dans vos recettes qui contiennent 1 œuf ou 2, remplacez chaque œuf par 1 cuillère à soupe de vinaigre.

## **Le poisson**

### **Pour une bonne préparation**

#### **Ecaillage en règle**

Pour écailler plus facilement le poisson, arrosez-le de vinaigre.

#### **Déshabillez-le**

Retirez la peau du poisson avec une plus grande facilité en le plongeant pendant plusieurs minutes dans du vinaigre.

#### **Astuces de cuisson**

Votre poisson restera bien blanc après l'avoir trempé dans de l'eau additionnée de 2 cuillères à soupe de vinaigre.

Avant de cuire votre poisson, mettez-le dans un peu d'eau vinaigrée. Votre poisson sera plus tendre, son goût plus fin et cela évitera qu'il se défasse pendant sa cuisson.

Vous faites du poisson bouilli ou poché? Ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre à l'eau de cuisson pour éviter qu'il se défasse.

#### **Dessalage**

Faites dessaler le poisson séché dans de l'eau additionnée de 2 cuillères à soupe de vinaigre. Son goût sera meilleur et il sera moins salé.

#### **Sur le grill**

Lorsque vous faites griller du poisson, appliquez du vinaigre sur sa peau. Cela évitera qu'elle ne colle à la grille du barbecue.

Ajoutez quelques gouttes de vinaigre sur votre poisson salé et grillé. Il n'en sera que meilleur et moins salé.

### **Evitez l'intoxication**

Pour réduire les risques d'intoxication alimentaire, passez vos poissons et fruits de mer dans une solution vinaigrée quelques minutes avant de les faire cuire.

Vaporisez un peu de vinaigre sur vos poissons et fruits de mer séchés. Vous atténuez l'odeur et évitez l'apparition de moisissures.

### **Un doigt de Porto**

Avant de servir vos poissons et crevettes en conserve, faites-les tremper dans un mélange de Porto et de vinaigre. Ils auront un goût délicieux.

## **Les pommes**

### **Pas de traces noires**

Les pommes c'est bon, mais une fois épluchées elles s'oxydent rapidement. Pour éviter ce phénomène, aspergez-les de quelques gouttes de vinaigre.

## **Les pommes de terre**

### **Cuisson et conservation**

Lorsque vous faites cuire vos pommes de terres épluchées, ajoutez 1 cuillère à café de vinaigre. Elles auront une jolie couleur.

En recouvrant vos pommes de terre épluchées d'eau additionnée de 2 cuillères à café de vinaigre, elles ne s'oxyderont pas.



Pour que vos pommes de terre restent entière à la cuisson, mettez 1 cuillère à soupe de vinaigre d'alcool. En ajoutant du vinaigre lors de la cuisson, il agit sur l'amidon, qui se dégrade plus lentement.

## R

### **Le riz**

#### **C'est toujours un succès !**

Un riz plus moelleux et léger? Facile! Ajoutez 1 cuillère à café de vinaigre à l'eau de cuisson quand elle bout.

## S

### **La salade**

#### **Lavage**

Un moyen simple et efficace pour un bon nettoyage de votre salade. Lavez-la feuille par feuille puis rincez-la dans de l'eau vinaigrée. Votre salade sera débarrassée de tous les insectes, pesticides et autres résidus chimiques.

#### **Un petit coup de tonus**

Redonnez de la fraîcheur à votre salade. Plongez-la dans un bon bain d'eau chaude pendant quelques secondes avant un grand saut dans une eau vinaigrée avec quelques glaçons.

## **La soupe**

### **Trop de sel ?**

Vous avez eu la main un peu trop lourde en sel pour votre soupe. Pour réparer les dégâts, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre et 1 cuillère à soupe de sucre.



## **La viande**

### **Plus tendre et moins forte en goût**

Pour attendrir votre viande, laissez-la mariner dans un vinaigre de vin mélangé à des herbes pendant toute une nuit dans votre réfrigérateur.

Atténuez le goût fort du gibier. Faites tremper votre viande dans une solution d'eau et de vinaigre avant de la mettre à cuire.

Pour améliorer la texture et le goût de la viande bouillie, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre dans l'eau de cuisson.

Maintenant, vous connaissez quelques secrets d'utilisation du vinaigre. Appliquez-les mais surtout n'en parler à personnes ;).

## *Partie 2 : Du vinaigre pour dépanner*

Parfois lors de la préparation d'une recette, on se rend compte un peu tard qu'il manque des ingrédients. Dans certains cas, le vinaigre vous aidera à remplacer les éléments absents en toute discrétion ;) !

### **Comment le vinaigre vous viendra en aide lorsque vous n'avez pas de**

#### **Citron**

Remplacez 1 cuillère à café de jus de citron par 1/4 de cuillère à café de vinaigre. Pour vos amis, amateurs de thé, 1 seule goutte de vinaigre de cidre fera l'affaire.

#### **Levure**

Vous n'avez pas de levure pour faire du pain? Un moyen de remplacement en mélangeant 4 cuillères à café de [bicarbonate de soude](#) et 1 cuillère à café de vinaigre. Ensuite, continuez votre recette comme d'habitude.

#### **Œuf**

Pour votre gâteau, il manque un œuf. Tant que la recette contient de la levure, remplacez l'œuf manquant par 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.

Une autre astuce consiste à mettre 1 cuillère à café de bicarbonate dissout dans 1 cuillère à café de vinaigre.

S'il vous manque des jaunes d'œufs pour votre gâteau, remplacez chaque jaune par 1 cuillère à soupe de vinaigre.

## **Sel**

Remplacez-le par du vinaigre, tout simplement.

## **Vin blanc**

Vous n'avez plus de vin blanc pour faire une sauce? Remplacez-le par du vinaigre blanc dilué dans un peu d'eau et ajoutez 2 morceaux de sucre.

## **Yaourt**

Mais comment faire pour réaliser un gâteau ou une sauce au yaourt, sans ce fameux ingrédient? Dans une grande tasse de lait, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre. Et 5 minutes plus tard, c'est prêt!

## Conclusion

Maintenant, vous savez comment utiliser le vinaigre au sein de votre cuisine. À vous d'inventer, d'innover et surtout de sublimer vos plats.

Et un grand "Merci!" pour le temps que vous avez consacré à cet ebook.

@ bientôt

Samuel Chapin

P.S. Si vous voulez en savoir plus sur d'autres utilisations du vinaigre:

- le vinaigre blanc pour les taches ménagères,
- ou le vinaigre de cidre pour garder la forme...

Prenez le temps de découvrir et de parcourir mon blog [Vinaigre Malin.fr](http://VinaigreMalin.fr).

P.P.S. À la dernière page de ce guide, il y a peut-être quelque chose qui pourrait vous intéresser si les astuces que vous avez découvert vous ont plu...;)

Crédit photo: [mmmighty\\_atom](http://mmmighty_atom)

## Entretien de la Maison, Soins du Corps... Vous aussi devenez Incollable sur les Utilisations et les Bienfaits du Vinaigre!



" Le Vinaigre un produit si ordinaire... Et pourtant plein de surprises! Découvrez ses nombreux usages dans ce guide pratique"

Que ce soit pour l'entretien de votre maison, prendre soin de votre santé et de votre bien-être... Ou simplement vous faire une beauté au naturel, vous allez voir à quel point le vinaigre est étonnant!

Découvrez à travers **236 pages** ( 6 chapitres ), **294 Astuces et Conseils** qui vous permettront de profiter des vertus et bienfaits du vinaigre.

Et oui, vous aurez toujours une astuce, un conseil ou un remède à découvrir et à appliquer! Alors obtenez dès aujourd'hui la table des matières et un extrait pour avoir un petit aperçu.

**[Cliquez-ici tout de suite recevoir par email la Table des Matières et votre Extrait](#)**