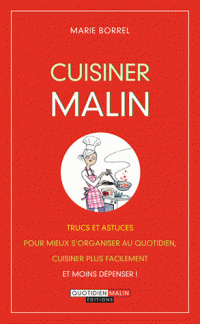
**Cuisiner malin**

**Marie Borrel**

Leduc.s Editions (quotidien malin)

256 pages

6 euros

9782848996202

*07 juin 2013*

Ce nouvel ouvrage de la collection « quotidien malin » a pour finalité d’amener le lecteur à cuisiner régulièrement en lui apportant différentes astuces pour faciliter la préparation de ses repas, en lui réduisant le plus possible toutes les contraintes affiliées à cette activité, et en veillant principalement à ne jamais l’éloigner d’une cuisine bon marché, saine et savoureuse.

Certes, cet ouvrage s’adresse plutôt à des **néophytes de la pratique culinaire** disposant de peu de temps et sans véritable organisation. Pour les autres, les habitués des fourneaux et des plats « maison », rien de bien révolutionnaire, sinon la satisfaction de découvrir qu’en matière de gestion de cuisine, ils sont des chefs !

Assurément la lecture de ce petit livre devrait vous permettre de gagner du temps et de l’argent tout en maintenant une qualité nutritionnelle et gustative pour la plupart de vos repas. Il suffit pour cela de disposer d’abord de quelques ustensiles indispensables, puis d’avoir en réserve des aliments de base en maintenant une préférence pour les produits de saison et enfin de savoir comment conserver au mieux les aliments pour qu’ils restent sains et goûtés.

Un inventaire alphabétique des produits, du mot « abricot » à « yaourt » en passant par  « haricot » ou « poireau », dressant tous les atouts et les modalités d’emploi et de conservation, devrait suffire à varier vos plaisirs. En y associant le tour de main adapté proposé au chapitre suivant (savoir découper, trancher, râper, préparer un court-bouillon, une sauce…) et en respectant les mesures, les modes et temps de cuisson, vous ne devriez avoir aucune difficulté à préparer vos repas et à maintenir une certaine variété, garante de votre bien-être.

D’autres petits conseils pour agrémenter facilement vos plats (utilisation des épices) et étonner votre entourage (l’art d’accommoder les restes) ; quelques astuces pour maintenir une hygiène alimentaire (avoir en stock du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude) et deux ou trois conseils diététiques achèveront la lecture de ce livre pratique mais peu innovant, au final.

Quelques recettes sont proposées en toute fin d’ouvrage avec une adresse internet pour en poursuivre la lecture.

Cécile Pellerin

**Cuisiner malin, Marie Borrel,** Leduc.s Editions , 9782848996202