**La cuisine de l’étudiant malin : du bon avec du peu**

**Alix Lefief-Delcourt**

Editions Leduc.s (quotidien malin)

9782848996417

208 pages

6 euros

*17 septembre 2013*

**Un budget serré, un emploi du temps bien rempli, une cuisine exigüe et un équipement ménager dérisoire** n’empêchent pas la réalisation de plats savoureux et équilibrés. Ce livre vous l’assure et propose de multiples conseils pour s’organiser dans un petit espace, concocter des mets délicieux sans se ruiner et recevoir des amis en toute convivialité. De quoi profiter de la vie étudiante en toute simplicité mais avec bonheur et se réjouir au mieux de cette indépendance nouvelle.

En premier lieu, **un équipement de base** saura vous garantir une variété de plats équilibrés et sains. Le guide conseille de préférer le mini-four au micro-ondes, peu adapté à la préparation d’un plat et plus utile au réchauffage des aliments et de disposer d’au moins deux plaques de cuisson. Se munir également **d’une bouilloire**, d’un grille-pain, d’un mixeur, d’un presse-agrumes et d’une cafetière, c’est s’assurer un certain confort et du bien être, assurément.

Grâce à ce livre, vous apprendrez que **l’on peut cuisiner sans four**, par exemple, faire cuire une pâte feuilletée à la poêle ou un gratin de pommes, voire un gâteau, une pizza et avec une bouilloire, vous êtes même en mesure de vous préparer des pâtes, des légumes ou de la volaille. Quelques recettes vous sont proposées d’ailleurs.

Un ensemble d’astuces, parfois vraiment évidentes et éculées, doivent vous permettre d’acheter avec efficacité, d’optimiser votre rangement. Aussi, bien entendu alors, vous privilégierez les fruits et légumes de saison, éviterez les produits transformés, préférerez les conserves et produits surgelés de poisson, aurez bien à l’esprit que l’œuf est une excellente source de protéines lorsque la viande vous semble onéreuse, saurez maintenir trois repas par jour pour vous sentir en forme, éviterez les sodas et maintiendrez une activité sportive régulière. Voilà, c’est (re)dit !

Parmi les **produits économiques,** les pâtes complètes, les lentilles, les pommes de terre, l’œuf, le jambon blanc, la banane, la pomme ou le yaourt sont à recommander sans hésitation. Un ensemble de **menus adaptés à différentes situations** agrémentent utilement l’ouvrage. Ainsi, par exemple, pour préparer un examen, avant une compétition sportive, pour plaire aux amis, quand on a peu de temps, juste pour un apéro ; autant de thématiques associées à des plats précis qui viendront compléter les **86 recettes** proposées en fin d’ouvrage, rapides et économiques, aux noms gourmands (travers de porc caramélisés, pennes au thon et à la moutarde, flan de courgettes, verrines d’ananas au chocolat blanc…).

Enfin, pour compléter l’ensemble, un tableau associant les fruits et légumes à leur saison empêchera toute faute de goût !

Cécile Pellerin

**La cuisine de l’étudiant malin , Alix Lefief-Delcourt,** Editions Leduc.s **,** 9782848996417