LE COMPTOIR AFRICAIN

Un autre commerce, un autre monde …

The News-Pepper(*)

(*) celle-là, on la doit à Gene …

Année 6
Volume 8
La 60ième
Août 2019

Il fait beau !

Et donc, on ressort les BBQ.
Je sais, je vous l'ai déjà dit dans la précédente « News-Pepper » mais celle d'avril est une mine d'infos pour les BBQ.

Nous vous renvoyons à notre « News-Pepper » d'avril, consacrée entièrement à ce sujet.
Il y était question de:

- Démarrer son barbecue.
- Des sauces « special BBQ »
- Des légumes sur la grille
- A l'apéro, stop aux chips et autres « crasses » !
- Des sauces, faites « maison » et pas en pots !

- Quelles viandes ?
- Et le poisson, sur le grill ?
- Quelques salades et accompagnements.

A re-lire, donc ! C'est ici.

Epicement vôtres,

Geneviève et Bernard

La cocotte Schlemmertopf

Une cocotte Schlemmertopf en argile, une belle acquisition !
Nous en avons trouvé une vieille, toute patinée, au Mauerpark, le marché aux puces de Berlin « Le diable en terre cuite » ou Romertopf est un ustensile qui permet de bénéficier d'un mode de cuisson inhabituel et de saveurs exceptionnelles. Si vous appréciez les bons plats mijotés, qui cuisent lentement dans le four, c'est un outil idéal. Plein d'infos ici .

La cuisson « basse température ».

Des extraits de l'article à ce propos sur le site de Chef Simon.

La cuisson « juste température » dite aussi « basse température »
Vulgariser ou pire encore appliquer sans les connaissances minimales une technique peut s'avérer dangereuse pour le praticien, qu'il soit professionnel ou non. Ce petit guide vous permettra de faire le point sur ce que l'on appelle la cuisson dite « basse température » ou « juste température » qui consiste donc à cuire les produits au plus près de la température de transformation des aliments. Pour cela le hasard n'est pas envisageable et un minimum de connaissance est nécessaire. L'expérience peut aussi vous permettre de modifier quelques paramètres en fonction de la qualité d'un produit (une viande maturée aura besoin de moins de temps de cuisson basse température » qu'une viande plus ferme).

Quel est le principe de la cuisson à juste température ?

Les chairs animales sont constituées de fibres, d'eau, de protéines et de collagène. La cuisson entre 54 et 70° permet à l'eau de constitution des aliments de ne pas s'évaporer et au collagène de se modifier sans altérer la structure. Les viandes rouges restent rosées, les viandes blanches et la volaille restent blanches, nacrées, voire rosée car la température atteinte est insuffisante pour dénaturer les pigments. Selon les morceaux et le temps consacré la viande reste juteuse et goûteuse.

Quels produits profitent du procédé ?
Essentiellement les viandes et les volailles de par leur texture. Les produits seront traités différemment en fonction de leur nature, leur catégorie, leur qualité.
Nous vous recommandons de visiter l'excellent site de Chef Simon et aussi le site http://www.cuisinebassetemperature.com/ sur lequel vous trouverez bien sûr des explications, des recettes mais aussi des « Tableaux de cuisson basse température et sous vide » très utiles.

La pensée du mois

Si parler plusieurs langues est en effet un réel atout dans la vie, savoir fermer sa grande gueule peut se révéler encore plus utile …

Quelques fruits et légumes du mois

Le site qui vous suggère quels fruits et légumes de saison manger, chaque mois.
Au moins, en achetant ceux-là, vous êtes sûrs de ne pas manger des « trucs » pas trop naturels :-)

Les recettes du mois

- **Taboulé aux fruits secs et aux épices** La recette ici

- **Poulet rôti aux épices** La recette ici

- **Pâtes au poulet, citron et basilic** La recette ici

- **Porc confit à la citronnelle vietnamien (Thịt Lợn Kho Sả)** La recette ici

Et toujours plus de recettes sur notre site, ainsi que les vôtres , si vous souhaitez nous envoyer vos recettes préférées.

C'est quand qu'on sera où ?

◊ **Les 24 et 25 août**, Brussels Tomato Festival, à la Ferme Nos Pilifs, 347 Trassersweg 1120 Bruxelles

◊ **Les 24 et 25 août,** Fête de la moisson à l'Abbaye de Bonne-Espérance à Estinnes, Abbaye de Bonne-Espérance, Rue Grégoire Jurion 22, 7120 Vellereille-Les-Brayeux

◊ **les 29 août et 26 septembre** à partir de 17h, marché des producteurs et artisans locaux de Binche, Square Derbaix (place de la gare)

Proposer nos produits à vos clients?

Chaque mois, de nouveaux magasins décident de proposer nos produits à leurs clients. Voir la liste
Vous souhaitez rejoindre notre réseau de revendeurs ? Vous connaissez une épicerie dans laquelle vous verriez bien nos produits ? Suggérez leur de nous contacter !

Vous désinscrire :-(

Ce serait dommage mais c'est possible … ici.

http://www.comptoirafricain.be
Em@il: info@comptoirafricain.be

Find us on Facebook