

Mode d'emploi

Pour tous ceux qui ne mangent
pas beaucoup de viande



REDLINE
**Jecuisiner
aujourd'hui**

Cuisiner sans frontière

Ainsi on cuisine sans frontière végétarien



Ainsi on cuisine sans frontière végétarien



Steak de Céleri



Steak de Porc



Goulasch de
Betterave rouge



Goulasch
de Bœuf

Ce céleri, c'est aussi un Steak de porc!

Vous saviez que chaque plat de viande peut également être préparé en tant que plat végétarien. Les légumes n'ont pas le même goût que la viande, mais traitez les comme de la viande. Nous appelons cela la «Vegievolution». Vous allez cuisiner pour les végétariens ainsi que les mangeurs de viande sans effort supplémentaire et en même temps vous élargissez vos connaissances culinaires. Pour chaque viande nous vous avons trouvé un légume équivalent. Que ce soit un émincé à la zurichoise, du poulet au wok ou un filet de bœuf: tout est possible!

Traitez radis comme poulet ..



Radis

comme



Poulet



Aubergines

comme



Gibier/ Agneau



Betterave rouge

comme



Bœuf



Chou-rave

comme



Veau



Céleri

comme



Porc

Cuisiner sans frontière

Pour tous ceux qui ne mangent pas beaucoup de viande

En Suisse chaque enfant garnit sa pizza selon son goût et avec ce qui est à disposition. Dans le monde entier on agit de la même façon: Que ce soit la pizza, un wok ou un curry, que ce soit au Japon, en Afrique ou en Amérique; la cuisine maison fonctionne de la même manière: On cuit, ce qu'on a sous la main. Les différences régionales proviennent du liquide de cuisson et les épices. Nous vous montrons comment cuisiner, vite fait bien fait, avec les épices et le liquide de cuisson appropriés, des mets internationaux.

Quel est le but du voyage?

Envie de cuisiner un wok cambodgien et de la cuisine asiatique? Simplement ouvrir le frigo est en sortir les ingrédients de saison régionaux: Au printemps par exemple, des asperges et du poulet, préparé avec du lait de coco et le mélange d'épice cambodgien RedLine. En automne des bolets, des figues et du poulet avec du lait de coco et le mélange d'épices cambodgien RedLine. Les mêmes ingrédients peuvent donner un mets totalement différent en utilisant un autre liquide de cuisson (par exemple de la crème) et les épices appropriés! Votre cuisine devient le centre d'une cuisine internationale et vos plats traditionnels sont peut-être encore meilleurs.

REDLINE
**Jecuisiner
aujourd'hui
Vegi**

Notre assortiment
Vos idées de cuisine

Canada

California

BBQ Kentucky

BBQ Süd Staaten

Cajun Mexiko

Caribbean Dip

Caribbean Curry

Costa Rica

Venezuela

Brasil

Paraguay

Argentina

Chile

Schweden Finnland

Poulet 1 für Alles

Glühwein Deutschland

French Dressing Helvetica Ungarn

France Raclette Pizza Gemüsebouillon

Saucen & Suppen 1 für Alles Italian Dressing

St.-Tropez Toscana 6 Pfeffer

Espagna Griechenland

Feuriges Süss Sizilien Dip

Marokko

Senegal

Kongo

Äthiopien

Scharfmacher Orient

Tempura

Szechuan

Chili Dip

Asia Dip

Peking

Korea

Yakitori

Rogan Josh Curry

Tandoori

Madras Curry

South India Curry

Yellow Thai Curry

Laos

Green Thai Curry

Mekong

Ceylon Curry

Red Thai Curry

Thai

Sweet Chili

Chili Dip

Bali Curry

Sansibar Curry

Madagaskar Curry

South Africa Curry

South Africa BBQ

Australian Lemon Pepper

Australia BBQ

Chaque spécialité du monde cuisine végétarienne

Les ingrédients de bases sont les même en travers le monde, la différence font les épices ! Cette connaissance ouvre des possibilités nouvelles dans votre cuisine!

Quelles sont les similitudes entre un Wok thaïlandais et un émincé zurichois et un travers de porc avec un chou-rave? Plus qu'on pense! Les ingrédients de cuisine restent partout très semblables ou les mêmes. Un poulet restera toujours un poulet, mais on peut le préparer avec de l'eau, de la crème, des tomates, du soja ou encore avec du lait de coco! Un poulet à la crème est typique pour la Suisse, un poulet avec du lait de coco un Wok typiquement thaïlandais. Nous pouvons alors avec un simple échange du liquide de cuisson et le choix du mélange d'épices faire avec n'importe quels ingrédients des plats internationaux.

Ce principe peut être utilisé également dans l'autre sens: Au lieu de cuisiner un plat à part pour vos hôtes végétariens, remplacez simplement la viande par un légume – la préparation et les garnitures restent les mêmes: Une viande de veau à la crème avec des champignons peut également être un chou-rave à la crème avec des champignons!

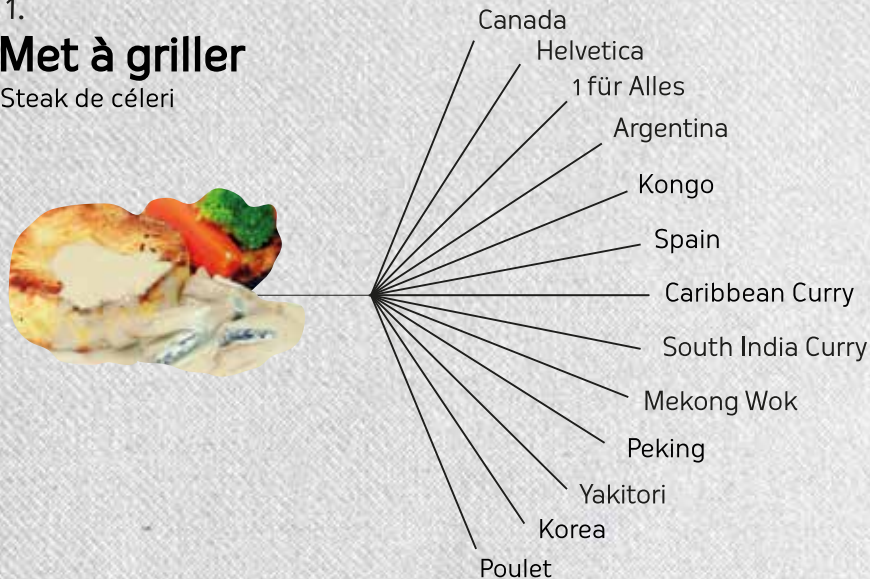
Cela peut également s'appliquer avec du poisson ou d'autres ingrédients. Simplement échanger l'ingrédient non-désiré et garder les autres et voilà le menu qui vous correspond. Pour plus de conseils participez à un de nos cours de cuisine gratuit – nous vous montrons les plats internationaux et comment les cuisiner en toute simplicité.

Grillade ou plats en sauce

Il existe deux manières de préparer un plat mondialement

1. Met à griller

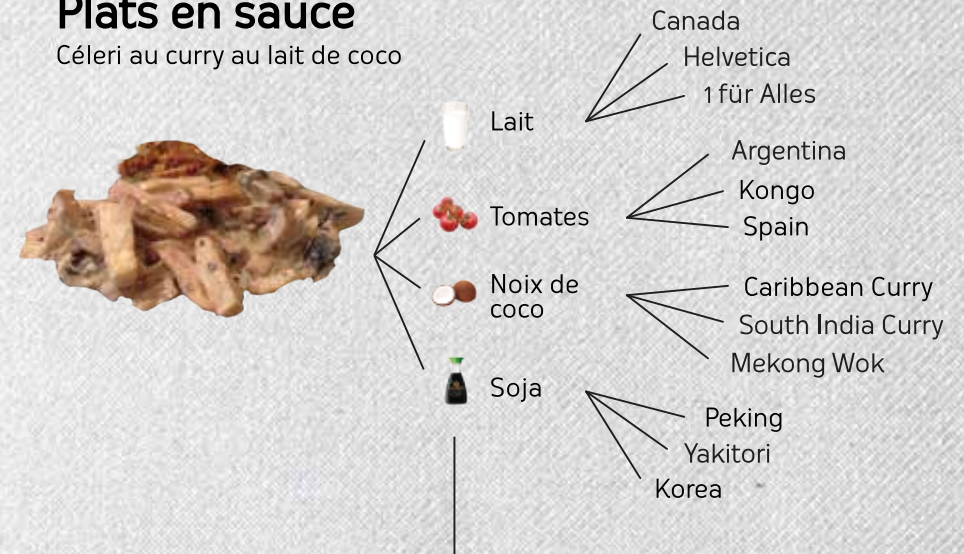
Steak de céleri



Si vous voulez rôtir des aliments, la cuisine mondiale est facile: Choisir des légumes et grillez ou rôtissez l'aliment choisi. Prenez par exemple un steak de Céleri avec des baked potatoes, assaisonner et mariner-le et puis servez-le. Et n'oubliez pas: N'importe où, n'importe quoi, partout dans le monde on cuisine sous forme de grillade. C'est donc égal quelle combinaison vous mélangez (par exemple des asperges avec Canada), essayer-le tout simplement!

2. Plats en sauce

Céleri au curry au lait de coco



Les différents liquides de cuisson

Mondialement il existe 4 liquides différents pour cuisiner qu'on peut mélanger différemment selon la région. Les Suisses par exemple cuisinent avec de la crème. Les Italiens cuisinent avec des tomates mais en Suisse on fait une soupe de tomates avec de la crème! Cela est une première forme de cuisine mixte.

Lait et crème

Climats froids, Canada
Scandinavie, Suisse, Russie...



Noix de coco

Tropiques, Asie du Sud-Est
Caraïbes, Madagascar...



Tomates

Pays latins et africains
Amérique du Sud, Espagne...



Soja

Extrême-Orient, Chine
Japon, Corée...



Simplement pratique: La cuisine internationale, si simple

Cuisine du terroir



Émincé de
Chou-rave avec
des champignons

épice

- + Redline Helvetica
- + Redline Argentina
- + Redline South India
- + Redline Sweet Chili

Liquide de cuisson selon l'origine géographique!

- + Lait/crème  = **émincé à la zurichoise**
- + Tomates  = **potée d'Argentine**
- + Lait de coco  = **curry de l'Inde du Sud**
- + Soja  = **wok chinois**

Cuisine mixte



Émincé de
Chou-rave avec
des champignons

épice

- + Redline South Africa
- + Redline South Africa
- + Redline South Africa
- + Redline South Africa

Liquide de cuisson selon l'envie, expérimentez!

- + Lait/crème  = **émincé de Chou-rave à la crème**
- + Tomates  = **émincé de Chou-rave aux tomates**
- + Lait de coco  = **émincé de Chou-rave au lait de coco**
- + Soja  = **émincé de Chou-rave au soja**

Simplement pratique: L'assaisonnement parfait

Exemple d'application 1 Kentucky Chou-rave Steak

Quantité d'épices/kg selon l'étiquette
Varie selon la région

900gr Viande/légumes
+ 80gr d'eau
+ 5g d'huile
= **985gr** poids total

+ **30gr** Kentucky BBQ 

Bien mélanger dans
un cornet en plastique

Avez-vous assaisonné ou mariné tout le Chou-rave mais le goût reste quand même sec et fade? Alors vous avez probablement mariné le Chou-rave avec de l'huile au lieu de l'eau. Mais les légumes est composée en grande partie d'eau. L'eau et l'huile ne se mélange pas. Il faut donc, pour obtenir une bonne légume savoureuse et aromatique, utiliser toujours de l'eau pour la marinade.

- Astuce 1: Laisser mariner la légume un jour par kilo
Astuce 2: La légume peut être mariné jusqu'à la fin de la date limite de la vente
Astuce 3: On peut utiliser n'importe quel liquide à la place de l'eau.

Utiliser la balance de précision RedLine
Saisir les aliments & les liquides de cuisson
Rajouter les épices selon indications sur l'étiquette Cuire ou griller, manger!

Qu'est-ce que impressionnent vos hôtes? La préparation d'un plat en 5 heures ou la préparation de cinq mets en une heure? Pensez combien de temps vous utilisez pour l'assaisonnement: Entre 30% et 90% du temps actif en cuisine nous passons en assaisonnement. L'assaisonnement est un art, nous vous donnons le savoir-faire: Utiliser par kilogramme d'aliments la quantité d'épice indiqué sur l'étiquette: Vous allez cuisiner plus efficacement et vous avez plus de temps pour savourez vos plats. Essayez donc!




REDLINE

Balance de précision:

Grâce à un enregistrement de poids très sensible (à partir de 0,1 gramme) 3 poids enregistrables et une heure de désactivation programmable, la balance Redline vous facilite de cuisiner de manière rapide, précise et facile! En vente chez:
Jecuisineaujourd'hui.ch shop

Exemple d'application 2 Purée de pommes de terre Suisse

Quantité d'épices/kg selon l'étiquette
Varie selon la région

500gr de pms de terre
+ 3dl Lait (300g)
= **800gr** poids total

+ **8gr** Helvetica 

Bien mélanger dans
un cornet en plastique

Info : Aux Maldives la purée de pommes de terre est assaisonnée de la même manière qu'en Suisse, mais on remplace le lait par du lait de coco.

- Astuce 1: Pour rehausser le goût des épices ajoutez une goutte d'huile.
Astuce 2: Poids du liquide : 1 dl = 100 gr

Simplement pratique: Achat et provisions

Selon la saison et la région

Dans le monde entier nous utilisons des aliments de base et des modes de préparation similaire. Que ce soit le riz, maïs, pommes de terre, viande, poisson, légumes ou fruits. Que ce soit le feu, eau, wok ou poêle, ce sont les arômes de base et les épices qui font la différence. Utilisez la pomme de terre pour une cinquantaine de mets différents, nous vous montrons comment faire! Pour cela il vous faut les aliments de base qui conviennent dans vos provisions. Le mieux c'est qu'ils soient de saison, frais et de la région.

Stock de base

Nous vous conseillons les aliments suivants pour la cuisine internationale: huile, vinaigre, sel, sucre, farine, fécule de maïs (liant), vin rouge, vin blanc, mayonnaise, ketchup, différentes sortes de riz, différentes sort de pâtes et nouilles asiatiques, polenta, Pommes de terre, oignons, ail, carottes, légumes selon saison, œufs, beurre, fromage, cornichons, levure, champignons séchés, sauce soja, lait de coco, crème et tomates pelée. Les épices pour la cuisine suisse authentique: Redline Helvetica et 1 für alles, Geflügel .

Cuisiner sans frontières

Les ingrédients de base sont partout les mêmes. Un poulet ne sent pas la Thaïlande parce qu'il a grandi en Thaïlande. C'est plutôt parce que la préparation a été faite avec du lait de coco et du curry, qui sont typiques de la cuisine thaïlandaise. Au lieu de chercher l'authenticité des ingrédients exotiques du pays, utilisez les épices et les liquides de cuisson qui représentent aussi bien la tradition culinaire de ces pays.

