

Le matériel indispensable pour cuisiner méditerranéen

La liste à cocher pour bien s'équiper, sans se ruiner

Cochez au fur et à mesure de vos achats. Commencez par **l'essentiel** (la base pour bien démarrer), puis complétez avec la rubrique **pour aller plus loin** quand vous serez à l'aise. Les cases **orange** sont les indispensables, les cases **vertes** sont les petits plus.

1 · La découpe

Bien préparer vos ingrédients

L'ESSENTIEL

- ☐ Un grand couteau de chef (environ 20 cm), le couteau à tout faire
- ☐ Un petit couteau (dit couteau d'office) pour les gestes précis
- ☐ Un couteau à pain (à lame dentée), parfait aussi pour les tomates
- ☐ Un économe (épluche-légumes)
- ☐ Deux planches à découper : une pour les légumes, une pour la viande et le poisson
- ☐ De quoi aiguiser vos couteaux (un aiguiser simple suffit)
- ☐ Une paire de ciseaux de cuisine

POUR ALLER PLUS LOIN

- ☐ Une mandoline (avec son gant de protection)
- ☐ Une petite râpe fine (zestes d'agrumes, ail, fromage)
- ☐ Un presse-agrumes
- ☐ Un mortier et son pilon (pesto, tapenade, aïoli)

2 · La cuisson

Donner vie à vos plats

L'ESSENTIEL

- ☐ Une poêle classique (inox ou acier), pour faire dorer et colorer
- ☐ Une poêle anti-adhésive (œufs, omelettes, poisson délicat)
- ☐ Une grande sauteuse ou casserole avec couvercle
- ☐ Une cocotte en fonte (plats mijotés, va aussi au four)
- ☐ Une grande marmite ou faitout (pâtes, couscous, légumes secs)
- ☐ Deux ou trois casseroles de tailles différentes
- ☐ Un plat qui va au four (verre ou céramique)
- ☐ La plaque du four ou une lèchefrite (légumes rôtis)
- ☐ Une passoire
- ☐ Les petits ustensiles : spatules, cuillère en bois, écumoire, louche, fouet, pince

- ☐ Un thermomètre de cuisine (pour vérifier la cuisson sans dessécher)

LES APPAREILS QUI FONT GAGNER DU TEMPS

- ☐ Un mixeur plongeant (soupes, gaspacho, sauces)
- ☐ Un blender (houmous, tapenade, pesto, soupes bien lisses)
- ☐ Un robot de cuisine (hacher et gagner du temps en quantité)

POUR ALLER PLUS LOIN

- ☐ Une plancha ou une poêle-gril (légumes et poissons grillés)
- ☐ Un autocuiseur (cocotte-minute), idéal pour les légumes secs
- ☐ Un panier vapeur

3 · La conservation

Cuisiner malin et anti-gaspi

L'ESSENTIEL

- ☐ Des boîtes hermétiques en verre (plusieurs tailles)
- ☐ Des bocaux en verre (à vis ou à joint) pour le stockage
- ☐ Un congélateur bien utilisé, votre allié anti-gaspi
- ☐ Le nécessaire de base : film alimentaire, papier cuisson, papier aluminium, torchons
- ☐ Des étiquettes et un marqueur (noter la date des préparations)

POUR ALLER PLUS LOIN

- ☐ Une machine à mettre sous vide
- ☐ Des bacs de rangement pour le réfrigérateur

Le kit pour bien démarrer

Ces quelques pièces couvrent déjà presque tous vos besoins. Le reste viendra au fil de vos envies.

- | | |
|--|---|
| ☐ Un grand couteau + un petit couteau | ☐ Deux planches à découper |
| ☐ Un économe | ☐ Une poêle |
| ☐ Une cocotte en fonte | ☐ Une grande marmite |
| ☐ Un plat qui va au four | ☐ Un mixeur plongeant |
| ☐ Quelques boîtes en verre | |

Astuce : mieux vaut investir une fois dans du matériel de qualité que de racheter du bas de gamme chaque année.