



BICARBONATE DE SOUDE

Préserver une belle couleur pour vos légumes verts

Lorsque vous faites cuire des légumes verts comme les haricots, brocolis ou épinards, ajoutez une **petite pincée** (environ 1/4 de cuillère à café) de Bicarbonate de Soude Alimentaire par litre d'eau de cuisson. Cela **peut aider** à maintenir leur couleur plus vive en réduisant l'acidité de l'eau, qui peut ternir les pigments des légumes.

Attention à ne pas en mettre trop, car cela **peut** altérer la texture et le goût des légumes !

Veillez bien à utiliser du **Bicarbonate de Soude alimentaire**, adapté aux usages culinaires, et non du bicarbonate technique.

Méthode :

1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau.
2. Ajoutez la pincée de bicarbonate de soude alimentaire à l'eau bouillante.
3. Plongez les légumes dans l'eau et faites-les cuire pendant le temps recommandé.
4. Après cuisson, égouttez les légumes et rincez-les rapidement à l'eau froide pour stopper la cuisson et éliminer l'excès de bicarbonate.



Légumes concernés :

1. **Brocolis : Peuvent** conserver une couleur plus verte et rester plus croquants si le dosage est léger.
2. **Haricots verts : Peuvent** conserver une belle couleur verte et une texture plus ferme.
3. **épinards : Peuvent** garder une couleur verte plus vive selon la cuisson.
4. **Pois et Petits pois** : Les pois verts **peuvent** paraître plus verts et attrayants.
5. **Blettes** : Leur couleur **peut** rester plus vive si le dosage est très modéré.
6. **Choux de Bruxelles** : **Peut** aider à garder une couleur plus uniforme.
7. **Kale (chou frisé) : Peut** conserver une belle teinte verte selon le temps de cuisson.
8. **Asperges vertes : Peuvent** garder leur couleur et leur fermeté si la cuisson est bien maîtrisée.
9. **Haricots mange-tout : Peuvent** préserver leur couleur et leur croquant.
10. **Courgettes : Peuvent** paraître plus vertes avec une cuisson courte et un dosage très léger.



Préservation de la couleur : **Peut** aider à garder un aspect visuel plus attrayant des légumes.

Réduction du temps de cuisson : Le bicarbonate de soude **peut** légèrement accélérer la cuisson, ce qui peut rendre les légumes plus tendres plus rapidement.

Amélioration de la texture : Avec un dosage très modéré et une cuisson maîtrisée, cela **peut** aider à éviter que certains légumes ne deviennent trop mous.

En utilisant cette astuce avec du bicarbonate de soude alimentaire, vous pourrez améliorer l'apparence de vos légumes et ajuster leur texture selon votre goût.

N'oubliez pas de toujours doser avec précaution et de rincer les légumes après cuisson pour un résultat optimal.



Veillez toujours à utiliser du **bicarbonate alimentaire**, car le bicarbonate technique peut contenir des impuretés non adaptées à la consommation.

Le Bicarbonate proposé par **Ma Vie éco**[®] est de qualité "Technique" donc, non alimentaire.

Retrouvez cette Astuce sur notre site : mavieeco.fr/astuces

Cette astuce vous est proposée par le site

mavieeco.fr 

Ma Vie Éco[®] 06 6595 6595
500 Rte de Segonzac 24350 Mensignac

