



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 aide à maintenir leur couleur vive et éclatante en neutralisant l'acidité de l'eau, qui peut ternir les pigments des légumes.

Attention à ne pas en mettre trop pour ne pas altérer la texture des légumes !

Veillez bien à utiliser du **Bicarbonate de Soude alimentaire**, spécialement conçu pour les 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 tout résidu de bicarbonate.



Légumes concernés :

1. **Brocolis** : Maintiennent leur vert éclatant et restent plus croquants.
2. **Haricots verts** : Conservent une belle couleur verte et une texture ferme.
3. **Épinards** : Gardent une couleur verte brillante sans devenir ternes.
4. **Pois et Petits pois** : Les pois verts restent plus verts et attrayants.
5. **Blettes** : Leur couleur reste vive et elles conservent leur texture.
6. **Choux de Bruxelles** : Aide à maintenir une couleur uniforme et appétissante.
7. **Kale (chou frisé)** : Conserve une belle teinte verte.



8. **Asperges vertes** : Gardent leur couleur et leur fermeté.
9. **Haricots mange-tout** : Préservent leur couleur et leur croquant.
10. **Courgettes** : Maintiennent une couleur plus vive lorsqu'elles sont légèrement acidifiées.

Préservation de la couleur : Maintient l'aspect visuel attrayant des légumes, essentiel pour une présentation soignée.

Réduction du temps de cuisson : Le bicarbonate de soude peut légèrement accélérer le processus de cuisson, rendant les légumes plus tendres en moins de temps.

Amélioration de la texture : Aide à conserver une texture croquante, évitant que les légumes ne deviennent trop mous ou détrempés.

En utilisant cette astuce avec du bicarbonate de soude alimentaire, vous pourrez non seulement améliorer l'apparence de vos légumes, mais aussi optimiser leur texture et leur goût.

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

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



Gamme
BIEN-ÊTRE



Gamme
PRODUITS
D'ENTRETIEN



Gamme
HYGIÈNE