



ENCORE PLUS FUTÉE!

Le duo de l'émission *Cuisine futée, parents pressés* à Télé-Québec lance un deuxième livre truffé de conseils pratiques et de recettes étonnantes qui ont fait leur renommée. La nutritionniste futée, Geneviève O'Gleman, répond à nos questions.

> **Votre meilleur truc pour rendre une recette plus santé?** Mesurer l'huile avant de la verser dans le poêlon et l'étendre avec un pinceau de cuisine. Ce petit geste fait en sorte qu'on en met moins, mais permet quand même de bien saisir une viande ou un légume. Aussi, on peut réduire la quantité de beurre et d'huile sans affecter le goût d'une recette. Cependant, quand on coupe le gras, les saveurs, les épices et les herbes s'expriment moins. Il faut donc mettre plus d'assaisonnements.

> **Votre outil de cuisine indispensable?** Le robot culinaire. On peut enrichir des recettes en utilisant des aliments qui sont passés au robot. Par exemple, on peut mettre des légumes hachés dans des muffins ou un pain de viande, ou encore des haricots blancs réduits en purée dans un dessert ou des galettes. Conseil d'achat: choisir un modèle facile à nettoyer!

> **Quelle est votre recette préférée du deuxième tome?** La sauce bolognaise à la mijoteuse: 10 minutes de préparation, top chrono! Le résultat est identique à la classique, qui prend deux heures à cuisiner. Donc, pas besoin d'attendre le week-end pour la faire!

En librairie le 7 août. *Famille futée 2*, Éditions La Semaine, 2015, 432 p., 29,95 \$.

Isabelle Sévigny

PHOTO: JUDITH COSSETTE (GENEVIÈVE O'GLEMAN)



DES APPLIS POUR ÉCONOMISER

Checkout 51

> **CHECKOUT 51:** Le principe est tout simple: chaque semaine, des coupons virtuels nous permettent d'économiser sur plusieurs produits offerts en épicerie, en pharmacie et même à la SAQ. Une fois les achats effectués, il suffit de photographier notre facture par l'entremise de l'application pour qu'un crédit soit ajouté à notre compte. Quand notre solde atteint 20 \$, un chèque nous est envoyé.

Petit bémol: certains coupons ne sont déverrouillés qu'à condition d'avoir déjà profité d'une autre offre. Gratuite, en français. Pour Android et iPhone.



> **FOODKEEPER:** Le prix des aliments a augmenté depuis quelques années, d'où l'importance de gérer efficacement le contenu de notre frigo afin d'éviter le gaspillage. Avec cette appli, il suffit d'inscrire la date d'achat, la date d'ouverture ou la date de congélation de l'aliment dans un calendrier pour recevoir une notification: «Attention, bientôt ce ne sera plus mangeable!».

Petit bémol: l'application n'est offerte qu'en anglais. Gratuite. Pour Android et iPhone. Marie-Josée Roy



EMBALLAGE ÉCOLO

Elle est intrigante, cette toile de coton infusée de cire d'abeille pour emballer les aliments, mais on l'a vite adoptée, car elle s'avère efficace! Cet emballage naturel, lavable et réutilisable est parfait pour les sandwichs, les fromages, les crudités, etc. La toile adhère bien aux aliments et se scelle grâce à la chaleur de nos mains. 7,50 \$ le format de 12 po x 14 po (30 cm x 35 cm). En vente à api-flex.com.