

Nouvelle Cuisine Bio

Spécial Trucs et Astuces

30 astuces pour une décoration bio réussie

Par Pascale Fromonot

<http://www.NouvelleCuisineBio.com>



Avertissement

Ce document n'est pas un document gratuit.

Vous n'êtes pas autorisé à le publier, le revendre ou le distribuer de quelque manière que ce soit sans l'autorisation préalable et explicite de NouvelleCuisineBio.com

Copyright 2009 – NouvelleCuisineBio.com

TOUS DROITS RÉSERVÉS

MENTIONS LÉGALES :

L'information publiée dans ce document représente le point de vue de l'auteur en date de la publication. En raison de la rapidité avec lesquelles les conditions changent, l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à jour son avis basé sur les nouvelles conditions. Ce rapport a seulement un but informatif. Bien qu'un gros effort a été fait afin de vérifier les informations fournies, ni l'auteur ni ses filiales ou associés n'assument les erreurs, les inexactitudes ou les omissions.

Avant-propos

Voici une leçon qui va de pair avec celle que vous avez reçue il y a quelques heures : **« Un cocktail dinatoire bio qui rime avec saveurs et couleurs »**. En effet, la présentation joue un rôle primordial dans les repas. Elle fait 50 % de la réussite de votre plat ou de votre soirée. Il est important de savoir maîtriser quelques astuces toutes simples mais qui font la différence.

Prenez note de quelques petits trucs qui vous tentent, qui vous semblent faciles à faire, ou dont vous avez les ingrédients ou matériels, et composez votre prochain cocktail dinatoire ou votre prochain repas avec une décoration qui ne laisse vraiment pas de marbre...

Prêt ? Alors allons-y, découvrons ensemble pourquoi votre table sera jolie, chaleureuse et donnera envie de tout goûter !



Votre quatrième Spécial Trucs et Astuces...

***NouvelleCuisineBio* vous donne des astuces indispensables pour une décoration réussie à 200 % !**

Il y a plusieurs manières de réussir sa présentation lorsque vous organisez une réception, un simple repas, un apéritif dinatoire, ou autre.

En effet, il est important de prendre en compte plusieurs paramètres :

- la décoration de la table
- la décoration de vos plats
- la décoration de vos assiettes/verres/verrines/bols
- la décoration de vos préparations, etc.

Au final, si pensez à tout, vous aurez une magnifique présentation qui plait à tous les coups.

Variez les formes et les couleurs pour donner un air de fête en fonction du « ton » que vous voulez donner à votre soirée : un petit air de campagne, quelque chose de classe, une ambiance multicolore, un style décousu, un thème particulier... ou selon votre humeur, tout est possible de manière simple et pourtant efficace.



La décoration de la table

1. Côté verdure

Posez sur votre table des feuilles de vigne ou des branches de sapin. Vous pouvez aussi en automne ramasser des feuilles mortes tombées de leur arbre : les couleurs seront jaunes, brunes, vertes, bordeaux, marrons, oranges...

Vous pouvez aussi mettre des petites branches de bois mort qui peuvent être très jolis, des petites pierres, de la mousse, etc.

2. Fleurs et pétales

Au printemps, faites des bouquets multicolores : partez à la campagne pour cueillir des fleurs des champs. Vous pouvez aussi ramasser des feuilles vertes des arbres.

Dispersez aussi feuilles, fleurs et même pétales à même sur votre table.



3. Bougies

De toutes sortes : dans un chandelier, dans des sortes de verrines, des chauffes-plats, des bougies qui sentent bon... Vous pouvez aussi harmoniser la (les) couleur(s) de vos bougies en fonction du ton général que vous donnez à votre table.

4. Coloquintes

En automne, les coloquintes décoratives ont des couleurs superbes : vert, jaune, orange... cela sera superbe sur votre table.

Mais forcément, un peu plus tard, les coloquintes perdent leurs couleurs. À vous de les faire sécher et de les peindre de la couleur qu'il vous plaira pour une décoration toujours sympa.

5. Serviettes

Il y a toujours des milliers de possibilités pour décorer notre table avec des serviettes : qu'elles soient en tissu ou en papier, choisissez-les soigneusement et variez le pliage et leur disposition sur la table : dans les verres, dans l'assiette, posées à même sur la table, joliment disposées ou empilées, etc.

Vous pouvez aussi utiliser des plateaux, des assiettes ou des panières sur lesquels vous disposez vos serviettes pour donner une couleur particulière et un côté plus chaleureux... et c'est aussi une bonne solution quand votre assiette est fêlée, votre plateau moche ou vos panières trop usées...



La décoration de vos assiettes et de vos plats

6. Variez les textures

Sur une assiette, ou sur une table, c'est très sympa de varier les textures de vos plats, qu'ils soient grands ou petits. Varier les textures signifie de proposer à la fois du liquide (velouté, boisson...) et du solide (cake, céréale), du cru autant que du cuit, des légumes et des céréales, des fruits et des desserts sucrés, du salé et du sucré etc. Tout est possible, trouvez l'harmonie qui vous convient. Mais sachez que rien ne vous empêche de servir des petites salades composées avec un velouté et quelques céréales !

Vous pouvez tester les différentes textures que peut avoir un légume en fonction de sa cuisson : cuisinez par exemple des courgettes de toutes les manières possibles : crues, cuites à l'étouffée, grillées à la poêle, à la vapeur, dans l'eau, au four, dans un fait-tout... Faites les cuire plus ou moins longtemps, cuisez les entières, en rondelles, en gros ou petits morceaux, etc. Testez et découvrez les différentes saveurs d'un légume.



7. Variez les couleurs

Il est important dans un plat, sur une assiette (ou sur votre table) de varier les couleurs. Soit vous faites quelque chose de multicolore et vous vous laissez aller sur toutes les couleurs, soit vous faites une harmonie : bicolore, tricolore, etc.

Il est en tout cas important que votre assiette ou votre plat donne envie : il ne doit pas être monotone ou ennuyeux : il doit donner envie d'être mangé ! Pour ce faire, variez les couleurs ! Ne faites pas un plat de brocolis avec des haricots verts. Ajoutez des poivrons rouges, des carottes, de la courge, du maïs. C'est important que vos légumes soient harmonieux.

8. Variez les présentations

Si vous présentez des assiettes ou que vous faites un buffet, il est très facile de varier les présentations de plats. Vous pouvez faire en petites quantités (rejetez un œil sur la leçon 30). Disposez des carrés (un cake découpé), des parts (tartes ou quiches), des mini clafoutis, mini cannelés, muffins salés... Faites des petits tas de salade, verte ou composée, de graines germées, de légumes ou de céréales. Disposez de jolies petites verrines, de toutes formes et toutes couleurs, des petits bols ou petits récipients qui contiennent une préparation de votre choix. Ajoutez des petits toasts à toutes les sauces et sur tout support possible : carotte, radis noir, endive, concombre, pain frais, biscotte, pain de mie...

9. Variez les découpes

N'hésitez pas à varier la présentation de vos crudités : râpées, mixées en menus morceaux, en rondelles, en lamelles, en tronçons ...

Mais aussi de vos légumes cuits : en bâtonnets, en rondelles, etc.

10. Graines germées

Les graines germées sont une décoration originale et excellente pour la santé. De plus, bien souvent, elles font découvrir une nouvelle saveur à notre entourage, car elles sont encore trop peu connues !

Vous pouvez en mettre une petite poignée sur le bord de votre assiette, dans une verrine, sur un plat, dans des bols « communs », etc.



11. Légumes mixés ou râpés

Sur vos préparations, sur l'assiette ou le plat, vous pouvez mixer très très finement quelques légumes crus.

En faire une petite montagne sur le bord de l'assiette, parsemer une verrine ou un petit bol donnent une note de couleur rouge (poivron rouge), orange (carotte, courge), bordeaux (betterave), verte (céleri branche, poivron vert), blanche (navet, panais) toujours très attrayante.

Bien entendu, à la place de les mixer, vous pouvez les râper, ou les découper en petits morceaux.

12. Épices colorées

Le top du top. Toujours avoir des épices dans votre placard, elles font des merveilles en décoration. Au delà de leurs odeurs et de leurs saveurs dans les plats, elles vont donner une couleur chaude et chaleureuse à votre assiette ou sur un de vos plats. Un peu de paprika sur une assiette blanche donne une couleur rouge superbe, un peu de cumin sur une préparation (verrine, mini clafouti, toast à l'avocat) relèvera celui-ci avec une couleur orangée-brune, etc.

13. Graines variées

Graines de lin brun ou doré, de sésame, de courges diverses, de tournesol, de pavot, etc...

Ayez toujours sous la main quelques graines : elles sont idéales à tout moment : vous pouvez les intégrer dans une préparation (type cake), les mettre par dessus un gratin ou un plat de céréales, les parsemer sur une salade ou sur votre assiette, en faire un petit paquet au bord de l'assiette, les mettre dans un bol ou une verrine...

Choisissez les en fonction de votre envie et en fonction des couleurs : il faut qu'elles ressortent : par exemple, des graines de lin doré ou des graines de sésame sur des pommes de terre classiques ne ressortent pas : privilégiez dans ce cas les graines de pavot, de courges ou de lin brun. En revanche, sur des betteraves crues, privilégiez des graines de tournesol : une couleur claire ressort mieux.

14. Herbes aromatiques



Ciboulette, persil, coriandre, basilic, menthe, citronnelle, marjolaine, sauge, thym, lavande, oseille, etc... Toutes les herbes peuvent être utilisées pour une décoration magnifique de vos plats.

La ciboulette a l'avantage de pouvoir être pliée : en effet, sa tige longue permet de faire des nœuds ou des pliages sympas qui font une décoration originale sur vos plats.

Vous pouvez utiliser des branches ou des feuilles de persil ou d'autres herbes aromatiques, mais vous pouvez aussi les mixer ou les découper finement pour parsemer un bord d'assiette ou un plat.

15. Feuilles de salade

Toutes les variétés de salade sont des choix excellents pour agrémenter une assiette ou un plat. En effet, c'est toujours bénéfique pour la santé et léger d'avoir quelques feuilles de salade croquantes au bord de son assiette, ou un simple saladier contenant de la salade (et éventuellement d'autres légumes).

N'hésitez pas à varier les types de salade : laitue, batavia, romaine, roquette, frisée, feuille de chêne, etc.

16. Sauces vinaigrettes ou tartinades

Vous pouvez facilement faire une décoration avec une simple sauce vinaigrette ou une tartinade. En effet, sur quelques rondelles de concombre, disposez un filet de vinaigrette épaisse, sur une salade verte, parsemez de vinaigrette ou autre sauce plus liquide... Pour les tartinades, faites un trou au milieu de votre salade, entre deux parts de cakes ou de quiche, et disposez un petit tas de caviar ou de tartinade en tout genre. Vous pouvez aussi mettre les tartinades, ou les sauces diverses, dans des petits récipients, verrines ou cuillères profondes.



17. Oléagineux et fruits secs

Nous en avons déjà parlé aussi dans les leçons précédentes, mais vous pouvez facilement utiliser des amandes, noisettes, pistaches, noix de cajou, noix de macadamia, noix tout court (!) que ce soit en poudre, concassées, entières, en purée etc. La décoration et le goût sont très sympas. Il est courant d'utiliser les oléagineux dans des plats : quand vous faites un plat de céréales avec des légumes, ajoutez quelques oléagineux qui, au delà d'une décoration du plat un peu orientale, donnera aussi un goût merveilleux.

Il en va de même pour les fruits secs : raisins, dattes, figes, bananes... Intégrez les dans vos plats ou posez en quelques uns sur vos assiettes, entiers ou en morceaux. Vous pouvez aussi en parsemer quelques morceaux sur une salade, verte ou composée, cela fait toujours merveille !

18. Légumineuses

Les légumineuses peuvent être une décoration sympa et très originales. Je pense notamment aux lentilles corail que j'intègre un peu partout dans mes plats de légumes ou de céréales. Les lentilles corail donnent beaucoup d'allure à un plat de céréales. J'en fais aussi des caviars que je pose sur l'assiette ou dans un bol.

Mais il en va de même avec les autres légumineuses comme les haricots rouges ou azukis, les autres types de lentilles, les fèves, haricots blancs et pois chiches, etc. N'oubliez pas de les cuire avant d'en poser quelques uns au bord d'une assiette, d'en parsemer sur une salade ou sur un plat de céréales, de les intégrer dans une préparation ou de les réduire en purée, tartinade ou soupe.

19. Fleurs et pétales

Comme pour la table, sur vos assiettes ou sur vos plats, vous pouvez mettre quelques fleurs ou simplement des pétales. Au delà d'une décoration vraiment jolie car très vive (jaune vif, orange vif, rose ou rouge vif etc), il y a de nombreuses fleurs qui sont comestibles et ont un goût étonnant : bourrache, pissenlit, capucine,...

Les desserts

20. Crème ou glace

Très facile, une petite note blanche (ou marron avec une crème au chocolat, caramel, etc.) sur un gâteau (entier ou une tranche) foncée, dans une verrine ou un petit bol à côté, à côté d'une compote ou de quelques fruits... Vous avez l'embarras du choix, faites vous plaisir !

21. Sauces sucrées

Je pense naturellement à la sauce au chocolat qui fait fondre tout le monde et que vous pouvez facilement mettre sur une assiette ou dans un bol. Sur une assiette, entraînez vous à faire quelques décorations sympathiques : avec une petite cuillère ou une spatule, « jetez » des jets de sauce sur une tranche de gâteau ou sur un bord de l'assiette. Amusez vous à faire des cercles, des carrés, ou si vous êtes doué en dessin, des formes plus élaborés. Vous pouvez aussi faire une décoration directement sur le gâteau entier.

Mis à part la sauce au chocolat (chocolat noir, chocolat au lait ou chocolat blanc) que vous avez juste à faire fondre dans une casserole avec un peu d'eau, vous pouvez faire des sauces à base de fruits (coulis) ou à base de sirop, etc.

22. Sucre

Vous avez découvert au cours de la session les différents sucres qui existent. Utilisez les ! Sur un dessert, ils peuvent être une chouette décoration. Bien sûr, utilisez un sucre qui ressort bien sur le fond que vous avez choisi : un sucre mascobado ou complet, ou simplement roux sur une sauce blanche ou un fond clair, un sucre blond sur un gâteau plus foncé (genre chocolat), etc.

Et puis, utilisez aussi les sirops ! Un filet de sirop d'érable, sirop de riz, de blé ou d'agave, ou du miel, sur un bord d'assiette ou sur une tranche de gâteau, de tarte, ou encore dans une petite verrine, cela fait, en plus d'une jolie déco, un petit goût sucré supplémentaire agréable et bien original.



23. Fruits

Les fruits sont une solution absolument idéale pour agrémenter un petit plat, une verrine ou une assiette de dessert. On peut en faire beaucoup de choses : on peut découper des morceaux de diverses formes différentes, on peut les mixer en petits bouts ou carrément en faire un coulis, on peut les cuire ou les laisser crus, on peut en découper des quartiers, des lamelles, des carrés, des rondelles, etc.



Nous pouvons intégrer facilement les fruits dans une décoration : en quartier au bord d'un récipient, en carré au bout d'une pique, en morceaux sur le bord de l'assiette, en coulis sur un dessert, en tranche sur une verrine, en rondelle sur un bord, etc.

Une rondelle d'orange, un quartier de citron ou de mandarine, un coulis de fraises, quelques myrtilles par ci par là, des morceaux de pastèque, des carrés de poire, des tranches de pommes ou de kiwi, des boules de melon, etc... Le choix est très vaste !

24. Zestes

Tout comme les fruits, les zestes des agrumes sont une idée à retenir ! Facile à faire, on a souvent un citron sous la main ! La peau des agrumes vous sera donc utile pour faire des zestes : vous pouvez découper « sauvagement » la peau et la mettre dans un mixeur pour en faire des mini morceaux que vous parsemez par dessus tous vos desserts ou sur votre assiette. Vous pouvez aussi râper (manuellement) des zestes directement depuis votre citron, votre orange, votre mandarine etc. Enfin, vous pouvez peler la peau avec un économe pour faire des lamelles, plus ou moins fines, plus ou moins longues, et qui feront une super décoration jaune (citron), verte (citron vert), orange (orange, mandarine), rose (pamplemousse)...



Vous pouvez bien sûr faire de même avec d'autres fruits que vous pelez (pêche, pomme, poire...) mais ils noircissent vite (pensez à presser du citron sur ces fruits pour qu'ils conservent leur couleur plus longtemps) et ne tiennent pas longtemps.

Les boissons

25. Glaçons colorés

Un idéal pour les enfants, mais qui amuse aussi beaucoup les adultes, c'est de faire des glaçons colorés. Ultra simple : vous faites un sirop assez corsé de la couleur et du goût que vous souhaitez et vous le mettez dans vos bacs à glaçons au congélateur. Vous aurez ainsi des glaçons colorés, vraiment jolis et originaux dans les verres, notamment dans une boisson claire. Mettez dans vos bacs à glaçons une feuille de menthe ou un pétale de fleur comestible, l'effet est garanti !

Vous pouvez aussi présenter divers glaçons colorés dans des bols et laissez vos invités choisir ce qu'ils veulent mettre dans leur verre. Bien sûr, la forme des glaçons peut varier : achetez des moules de formes diverses.

26. Fruits

Au bord d'un verre, il est très joli – et courant – d'y accrocher une rondelle de citron, d'orange, de mandarine ou de citron. Vous pouvez aussi fixer quelques fruits entiers – ou simplement des morceaux – sur une pique que vous mettez en travers du verre, ou même dans le verre : une fraise, un carré de pomme, une myrtille ou même une olive !

27. Glaçage du verre

Nous avons vu il y a longtemps déjà (Spécial Truc et Astuce n°2 me semble-t-il) comment glacer un verre, alors n'hésitez pas à le faire en toutes occasions, avec des colorations diverses (grâce aux sirops par exemple).

28. Pailles

Petites ou grandes pailles, il en existe de toutes les couleurs, faites plaisir aux enfants en leur proposant plusieurs pailles. Ajoutez un petit parasol par ci par là ou tout autre petit objet qui donne couleur et gaieté à vos boissons.

29. Sirops

Un filet de sirop coloré (fait vous même ou acheté) donne une couleur sympa à une boisson (claire de préférence). Le sirop peut aussi servir de décoration sur un dessert, une assiette ou même sur les bords du verre (faites le refroidir au frais pour le fixer et faire en sorte qu'il ne coule pas).

30. Zestes

Comme pour les desserts, faites des zestes en tout genre qui s'accrochent facilement sur tous les bords de verre !



Une table de fête



Plus d'excuse, vos plats seront toujours superbes !

La semaine prochaine, je vous donne rendez-vous pour un millier d'informations utiles : à quoi sert le calcium et dans quels aliments peut on le trouver ? Pourquoi a-t-on besoin de fer et où le trouve-t-on ? Quelles sont les différentes vitamines qui existent ? etc. Vous ferez le plein de connaissances avec la leçon 31 « **Des tableaux utiles et toujours plus d'infos** ».

Retrouvez le plaisir d'un plat ou d'une assiette bien présentée !

Pascale Fromonot

