

LES
USTENSILES
INDISPENSABLES DU
CHEF
MINCE ET MUSCLÉ

LES USTENSILES INDISPENSABLES DU CHEF MINCE & MUSCLÉ

Avoir des abdos et un ventre plat, ça se passe avant tout dans la cuisine. Cuisiner peut devenir une vraie plaie avec des ustensiles mal adaptés, usés ou simplement de mauvaise qualité. On perd du temps à découper une pauvre tomate, si on ne l'écrabouille pas tout simplement ; on gaspille son énergie à nettoyer une poêle où la moitié de l'omelette est restée attachée; et on perd même de l'argent qu'on pensait économiser au départ, en achetant du matériel bon marché.

Pour obtenir un corps mince et musclé, vous allez passer du temps dans la cuisine à préparer vos repas. Si vous utilisez du matériel de mauvaise qualité, vous risquez de passer un mauvais moment. En revanche, avec de bons ustensiles, des couteaux qui tranchent vos légumes sans effort, des poêles qui chauffent en quelques minutes, qui saisissent la viande avec perfection et qui se nettoient facilement, la cuisine devient un moment agréable et apaisant. Cuisiner peut même devenir, comme pour moi, une façon de se relaxer d'une longue journée de travail, de faire le vide dans son esprit, tout en écoutant votre musique préférée, accompagnée du doux crépitement de vos aliments, des effluves suaves d'épices et de petits oignons qui montent doucement et qui embaument la pièce!

Du matériel de qualité peut être coûteux mais c'est un investissement qui vous sera profitable à moyen et long terme. En plus de vous rendre la vie plus facile, vos ustensiles auront une durée de vie plus longue, et vous éviteront de devoir acheter du nouveau matériel tous les 3 mois.

Vous n'êtes pas obligé de tout changer d'un coup, surtout si vos finances ne vous permettent pas d'en faire votre budget prioritaire. Equipez-vous progressivement d'ustensiles de cuisine de meilleure qualité. C'est à mon avis un investissement que vous ne regretterez pas si vous voulez sérieusement brûler vos graisses et avoir un corps mince et musclé.

Dans ce livret, je vous donne une liste d'ustensiles que je considère indispensables, une deux autres liste d'ustensiles qui, sans être essentiels, sont très pratiques - *on peut faire sans, mais la vie est bien plus simple avec !*

Ces ustensiles ont été choisis après plusieurs heures de recherche (chacun !), de nombreuses erreurs et beaucoup d'argent gaspillé dans du mauvais matériel. Ce sont

des ustensiles que j'utilise moi-même avec plaisir et c'est pour cette raison que je les conseille.

Vous retrouverez aussi la liste complète à la fin de ce guide pour vous faciliter la vie.

Si vous avez des critiques sur ces choix et/ou que vous avez de meilleures suggestions, [envoyez-moi un e-mail à daniel@vivaforme.com](mailto:daniel@vivaforme.com). Je serai ravi d'avoir votre avis et de connaître des ustensiles qui pourraient me faciliter encore plus la vie!

Dany

LA LISTE DES USTENSILES DU CHEF MINCE ET MUSCLÉ

LES ESSENTIELS

LES COUTEAUX	6
PLANCHE À DÉCOUPER	10
LES POÊLES	11
CASSEROLES ET MARMITES	15
SPATULE EN SILICONE	16
SPATULE PLATE	16
BOÎTES DE CONSERVATION ALIMENTAIRE	17
BALANCE DE CUISINE DE PRÉCISION	18
ESSOREUSE À SALADE	19
ÉCONOME	19
MOULES EN SILICONE	20

LES USTENSILES QUI FACILITENT LA VIE

SHAKER À VINAIGRETTE	21
PINCES	21
ROBOT MULTIFONCTIONS	22
BLENDER / NUTRIBULLET	23

LES USTENSILES PRATIQUES MAIS PAS INDISPENSABLES

SPRAY À HUILE	24
PINCEAU EN SILICONE	24
CUISEUR-VAPEUR	25
BATTEUR / MIXEUR PLONGEANT	25

FOUET	25
MANDOLINE	26
GANTS DE PROTECTION ANTI-COUPURES	26
TAPIS DE CUISSON EN SILICONE	27
CERCLES À TARTELETTE	27
UNE COCOTTE QUI PASSE AU FOUR	27

**RETROUVEZ TOUS LES USTENSILES SUR CETTE LISTE
RAPIDE**

LES ESSENTIELS

LES COUTEAUX

Ce n'est pas un hasard si les chefs les plus réputés transportent leurs couteaux partout où ils vont avec le plus grand soin. Les couteaux, et principalement le couteau de chef, sont les éléments essentiels de votre cuisine.

Je vous conseille vivement de choisir des couteaux en aciers. L'acier de qualité offre un excellent tranchant et une grande durabilité. **Évitez la céramique**, bien que ce matériau offre un tranchant impressionnant, il est extrêmement fragile et peut se casser sans prévenir. Au-delà du côté embêtant, cela peut mettre être dangereux de se retrouver avec des débris de céramique dans son assiette.

De façon générale, je vous recommande d'éviter les manches en bois et de **privilégier les manches en matière synthétique** qui sont plus hygiéniques.

Tous les aciers de couteau ne se valent pas. Les meilleurs aciers sont plus résistants, plus durables, et s'émoussent moins rapidement.

Les lames japonaises sont reconnues pour leur qualité inégalable. En contrepartie, il faut en prendre excessivement soin.

C'est pour cette raison que j'ai une préférence pour les **lames allemandes**, notamment la marque **Wusthof** et leurs gammes de couteaux en acier forgé, qui ont un tranchant excellent et sont particulièrement robustes. En plus de ça, ils sont garantis à vie! Ce n'est pas pour rien si les cuisines les plus réputées en sont équipées.

Prenez soin de vos couteaux et ils vous dureront toute une vie :

- Ne les mettez jamais dans votre lave-vaisselle. Lavez-les à la main avec un peu de liquide vaisselle et séchez-les dans la foulée avec un chiffon doux. Ils garderont leur tranchant plus longtemps.
- Tous les couteaux finissent par s'émousser. Il faut donc les aiguiser régulièrement pour maintenir leur tranchant.
- Pour les conserver, utilisez un bloc à couteaux en bois ou une barre magnétique murale. Ne les jetez pas dans un tiroir avec d'autres ustensiles où ils viendront s'entrechoquer et s'abîmer.

COUTEAU DE CHEF

C'est le couteau à tout faire ! Le couteau de chef est le plus important et vous allez beaucoup l'utiliser. Je vous conseille donc d'investir dans un couteau de qualité.

Choisissez un couteau bien équilibré, avec une lame de 20 cm et un manche ergonomique.



Personnellement, j'utilise et recommande le **couteau de chef 20cm Wusthof**. La lame est en acier forgé d'un seul bloc. Le couteau est bien équilibré et son manche ergonomique est vraiment agréable à prendre en main. Le modèle de la gamme **Ikon** est excellent si vous pouvez vous le permettre.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)



A un tarif plus accessible, **Wusthof** propose aussi un très bon couteau de chef 20cm dans sa **gamme "Pro"**. À ce prix-là, il n'est pas question d'avoir une lame forgée, mais la lame est tranchante et la tenue est agréable. Un bon rapport qualité/prix.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

COUTEAU D'OFFICE



Le couteau d'office est une petite lame d'environ 8cm, très pratique pour peler les légumes et les petites découpes rapides. Pas besoin de mettre beaucoup d'argent dans ce genre de couteau.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

COUTEAU UNIVERSEL



Le couteau universel est une lame d'environ 12-15cm. Pratique pour les petites découpes du quotidien qui ne nécessitent pas la taille d'un couteau de chef.

VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON

AIGUISEUR DE COUTEAUX



Les couteaux en acier finissent par s'émousser. C'est inévitable! Aiguissez-les régulièrement pour maintenir leur tranchant.

Choisissez un fusil à aiguiser dit "**en diamant**", **de forme ovale**. Un fusil en particules de diamant permet un aiguisage plus rapide et efficace qu'un fusil traditionnel. La forme ovale permet une surface de contact plus importante et donc un aiguisage plus rapide.

VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON

L'efficacité de l'aiguisage est proportionnelle à la dureté du fusil. Plus le matériau du fusil est dur, mieux il aiguisera votre lame.

Pour un **fusil aiguiser traditionnel pas cher**, [je vous conseille celui-ci](#).

Il existe des fusils en céramique, qui est un matériau encore plus dur que celui utilisé dans les fusils diamant. Malheureusement, ils sont aussi beaucoup plus fragiles. Faites-le tomber par terre et vous pouvez dire adieu à votre fusil en céramique.



Cependant, vous trouverez des aiguseurs en céramique qui limitent le risque de casse. Ces aiguseurs sont très pratiques et plus faciles à utiliser que les fusils, mais leur durée de vie est aussi généralement moindre.

VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON

BLOC À COUTEAUX



Ne jetez pas vos couteaux dans votre tiroir. Procurez-vous un joli bloc en bois pour les ranger. Pas besoin de trop dépenser, il doit juste être suffisamment lourd pour qu'il ne se renverse pas en cas de choc. Ça vous évitera des catastrophes.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)



Ikea propose aussi un bloc à couteau très bon marché qui fait l'affaire.

[VOIR LE PRODUIT SUR IKEA](#)

DÉMARRER DE ZÉRO: UN ENSEMBLE PROFESSIONNEL À PRIX RÉDUIT



Si vous devez vous équiper en couteaux de zéro, je vous conseille d'investir dans cet **ensemble Wusthof** dont le prix est vraiment intéressant et qui comprend:

- un bloc;
- un couteau de chef 20cm;
- un couteau de 12cm;
- un couteau d'office;
- un couteau à pain (mais vous ne vous servirez que ponctuellement, n'est-ce pas ? ;-));
- un fusil à aiguiser;
- une paire de ciseaux de cuisine.

Achetés séparément, ces articles reviennent à presque 2 fois plus cher !

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

UN KIT COUTEAUX POUR BIEN COMMENCER



Pour vous équiper de bons couteaux en commençant par le strict essentiel, voici un très bon ensemble abordable qui vous durera des années.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

PLANCHE À DÉCOUPER



Choisissez une planche en bois plutôt que le plastique, qui serait davantage sujet aux risques de contamination.

Prenez une planche:

- large pour avoir la place de travailler;
- épaisse pour éviter qu'elle ne se déforme;
- assez lourde pour éviter qu'elle ne bouge dans tous les sens.

Je vous recommande une planche en hêtre qui a une densité idéale pour la découpe, à un prix très accessible.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

Le bambou est aussi une bonne alternative très bon marché, reconnue pour ses qualités anti-bactériennes. Elle présente cependant un léger inconvénient : c'est d'être un peu dur sur les lames de couteaux.

Ikea propose des planches en bambou pas cher, notamment un billot avec des rainures, parfait pour couper vos viandes et pour préparer vos plats en masse !

[VOIR LE PRODUIT SUR IKEA](#)

LES POÊLES

POÊLES ANTIADHÉSIVES

Les poêles antiadhésives sont très pratiques pour réduire la quantité de matières grasses utilisées sans que les aliments ne collent au fond de l'ustensile.

En revanche, **il faut être très soigneux avec ces poêles** pour éviter de les rayer et qu'elles ne perdent leur propriété antiadhésive. De plus, certains revêtements de poêles antiadhésives classiques pourraient présenter des risques cancérigènes lorsque des particules qui s'en détachent sont ingérées ou quand les poêles sont chauffées à très haute température. Raison de plus d'être soigneux avec ce type de poêle!

Pour cela:

- utilisez toujours des spatules non métalliques (silicone ou bois);
- ne coupez pas dans votre poêle, vous risquez fortement de la rayer;
- nettoyez vos ustensiles antiadhésifs à la main, avec une éponge non abrasive. Eviter de les mettre au lave-vaisselle si possible.

À noter qu'il vaut mieux utiliser ces poêles à feux doux à moyen. Les poêles antiadhésives ne sont donc pas les plus adaptées pour saisir vos viandes.

Pour prévenir les risques d'usures prématurées de ce type de poêles et des conséquences potentiellement néfastes sur la santé, je vous conseille d'utiliser du matériel de bonne qualité avec un matériau épais et résistant. Même si les revêtements antiadhésifs en PFOA sont interdits aujourd'hui, vérifiez quand même que vos poêles n'en contiennent pas.



J'utilise les poêles antiadhésives "**Les Forgées**" de la **marque française Le Creuset**. Elles sont fabriquées en aluminium forgé très épais et sont garanties à vie.

J'ai une poêle de 30 cm et un wok du même diamètre. Ça me permet d'utiliser le même couvercle sur ces 2 ustensiles.

[VOIR LA POÊLE « LES FORGÉES » SUR AMAZON](#)

[VOIR LE COUVERCLE SUR AMAZON](#)

Avoir des grandes poêles me permet de cuisiner mes plats en masse. Une méthode qui m'est indispensable pour ne pas passer ma vie dans la cuisine !

Pour les jours où je veux simplement me faire quelques oeufs rapidement, j'ai aussi une poêle de 26 cm.

Des poêles antiadhésives bon rapport qualité-prix

Mettre autant d'argent dans une poêle n'est peut-être pas votre priorité aujourd'hui.

Je vous recommande dans ce cas la gamme **Ingenio Preference** de la marque **Tefal**. Une valeur sûre à un très bon rapport qualité-prix.



[VOIR LES POÊLES TEFAL SUR AMAZON](#)

[VOIR LE COUVERCLE TEFAL SUR AMAZON](#)

POÊLES EN INOX

Les ustensiles en inox ont l'avantage d'être indestructibles et ne contiennent aucun revêtement toxique. Elles passent au lave-vaisselle, à l'éponge super-abrasive et ne craignent pas les hautes températures. Elles sont idéales pour saisir les viandes.

En revanche, comme elles ne contiennent pas de revêtement adhésif, elles accrochent s'il n'y a pas suffisamment de matière grasse.

Les poêles en inox peuvent être polyvalentes. Mais lorsqu'il s'agit de préparer autre chose que des pièces de viande, la cuisson à l'inox demande un peu d'expérience quant à la gestion de la puissance du feu.



Pour saisir les viandes, j'utilise personnellement la **Fissler Crispy**. Sa surface de cuisson est alvéolée pour laisser passer l'air et rendre vos viandes croustillantes en surface. Un régal!

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

[VOIR SON COUVERCLE](#)



Pour des alternatives bon marché, je vous recommande le modèle de la gamme **Tefal PRO**. (Vous pourrez en plus ré-utiliser les couvercles si vous avez les poêles anti-adhésive de la même marque.)

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

Vous pouvez aussi acheter [la version avec poignée](#) si vous n'avez pas la gamme Ingenio.



La gamme **Sensuel** de la marque **Ikea** propose aussi des ustensiles en inox de grande qualité pour un prix très intéressant et garantis 25 ans.

[VOIR LE PRODUIT SUR IKEA](#)

POÊLES EN FER (FACULTATIF)

C'est la poêle qu'utilisaient nos grand-mères et qu'on retrouve toujours aujourd'hui dans les plus grandes cuisines gastronomiques.

Les poêles en fer chauffent très vite et diffusent très bien la chaleur, ce qui font d'elles des ustensiles parfaits pour saisir des viandes, sauter les légumes ou cuire des pommes de terre.

Elles sont pratiquement inusables, ne craignent pas les rayures, développent une anti-adhérence naturelle et se bonifient avec le temps. Sans oublier que le fer ne dégage pas d'éléments toxiques lorsqu'il est soumis à la chaleur.

En revanche, les poêles en fer demandent du soin pour éviter qu'elles ne s'oxydent:

- nettoyez-les avec de l'eau très chaude et légèrement savonneuse après son utilisation;
- séchez-les de suite avec un chiffon doux et huilez légèrement l'intérieur avec un essuie-tout.

Cet ustensile est loin d'être indispensable. C'est en tout cas un ustensile idéal pour les personnes qui veulent des cuissons saines. Je me devais donc de vous en parler !

C'est le genre d'ustensile qui traverse le temps avec vous, tout en se bonifiant (comme vous !).



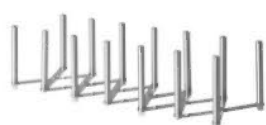
Je vous recommande chaudement les poêles **Mineral B de la marque française De Buyer**, référence incontestée dans le domaine des poêles en fer.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

RANGER SES POÊLES



Si vous souhaitez que vos poêles vous durent le plus longtemps possible et n'accrochent pas à la cuisson - *notamment si vous avez acheté du bon matériel et que vous y avez mis le prix*, **évitez de les empiler les unes sur les autres**. En faisant cela, vous risquez de rayer le fond de vos poêles et d'écourter leur durée de vie (surtout les poêles antiadhésives).



Pour conserver mes poêles sans les abîmer, j'ai un support pour couvercle IKEA que j'utilise comme support pour poêles. Ça ne coûte que quelques euros et ça fait parfaitement l'affaire !

[VOIR LE PRODUIT SUR IKEA](#)

CASSEROLES ET MARMITES

Choisissez-les en inox sans chichi, avec des fonds épais pour une conduction homogène de la chaleur.



Personnellement, j'utilise les **casseroles et marmites Ikea de la gamme 365+**. Le rapport qualité/prix est imbattable.

[VOIR LES PRODUITS SUR IKEA](#)



La **gamme en Inox de Tefal** est tout aussi excellente.

Évitez de prendre les casseroles avec des Ca ne sert à rien et durerait moins longtemps.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)



Prenez soin de vos ustensiles et ils vous dureront des années sans flancher.
Après tout, ce sont vos « outils de travail » vers un corps Mince et Musclé !

SPATULE EN SILICONE

Les spatules en silicone sont essentielles, surtout si vous utilisez des poêles antiadhésives. Elles ne sont pas abrasives et ne craignent pas la chaleur.

Pas de risque de se brûler la main après l'avoir laissée quelques minutes dans la casserole (*comme les spatules métalliques*) ou de la retrouver moitié fondue après l'avoir laissée sur le rebord d'une poêle (*comme les spatules qui contiennent du plastique*)... C'est du vécu!



Choisissez votre spatule complètement moulée d'une unique pièce de silicone. Cela évitera que de la nourriture ne s'infilte dans les jointures.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

SPATULE PLATE



Cette spatule plate versatile d'Ikea est très pratique pour retourner ses oeufs et ses pancakes.

[VOIR LE PRODUIT SUR IKEA](#)

BOÎTES DE CONSERVATION ALIMENTAIRE

Pour gagner du temps et ne pas passer toutes vos soirées en cuisine, il n'y a rien de mieux que de préparer ses plats en masse une seule fois, et de les conserver dans des récipients alimentaires de type «Tupperware». Ainsi, vous n'avez plus qu'à réchauffer une portion de votre délicieux plat fait maison.



Je vous conseille de conserver **vos aliments dans des récipients en verre plutôt qu'en plastique**. Certains types de plastique contiennent des agents toxiques qui peuvent contaminer vos aliments. Le verre a aussi l'avantage de ne pas garder les odeurs et ne se déteint pas au contact de vos aliments.

VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON

Pour plus d'infos sur ce sujet, voici [un article intéressant](#). Si vous utilisez des boîtes en plastique, vérifiez qu'ils sont sans BPA et ne les passez jamais au four à micro-ondes!



Pour les budgets plus restreints et/ou si vous souhaitez transporter vos repas au travail, voici une **alternative en plastique pas cher et sans BPA**.

VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON

BALANCE DE CUISINE DE PRÉCISION

Une balance de cuisine est indispensable pour mesurer les ingrédients avec précision et préparer vos recettes. Pas besoin de dépenser beaucoup d'argent pour avoir une balance de cuisine précise: 10-15 euros font l'affaire.



Je vous recommande de prendre une **balance dite de précision**, qui mesure au 10^{ème} de gramme). Cela vous permet de mesurer des huiles, des noix ou des compléments alimentaires sans erreur.

J'utilisais auparavant des balances classiques, mais les balances de précision sont plus compactes et efficaces que leurs consœurs plus lentes et souvent trop approximatives.

Celle-ci à un avantage sur la multitude de balance qu'on trouve sur Amazon : De 0 à 1kg, elle a une précision de 0.05g*. Et au dessus, sa précision est au 10^{ème} (soit +/- 0,1g).

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

Les critères de choix sont simples:

- Affichage digital;
- Précision à +/- 0,1g*
- Mesure en gramme et en millilitre;
- Fonction TAR pour remettre à zéro la balance;
- un rétroéclairage est un plus;
- une balance qui fonctionne avec des piles courantes est un gros plus !

**Dans les faits, on n'a jamais besoin d'être aussi précis. Mais il est préférable d'aller chercher un « dixième » supplémentaire pour limiter les aléas des balances.*

J'ai acheté des balances de cuisine qui annonçaient une précision au gramme, mais qui ne l'étaient en réalité qu'à +/- 5g... ça peut devenir problématique quand on prend des compléments dosés à 1 ou 2g par exemple, ou qu'on mesure des matières grasses !

ESSOREUSE À SALADE

Vous vous souvenez de l'époque où votre maman mettait la salade dans l'essoreuse et tournait la manivelle jusqu'à n'en plus finir? Et bien, sachez que cette ère est enfin révolue!



Pour essorer vos salades, je vous recommande l'essoreuse **"Spinner" de la marque Oxo Good Grips**. Mettez votre salade dans le bac, appuyez 3-4 fois sur le bouton pressoir et votre essoreuse tourne toute seule. Cet ustensile m'a changé la vie!

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

ÉCONOME

Ça ne coûte pas cher, ça ne prend pas de place et c'est très pratique pour peler vos légumes et vos fruits. Vous pouvez aussi vous en servir pour faire des rubans de courgettes.



Je préfère les économes en acier inoxydable plutôt qu'en céramique car ils sont plus résistants. Pas besoin de mettre beaucoup d'argent dans cet ustensile.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

MOULES EN SILICONE

Les moules en silicone sont très pratiques: pas besoin de mettre 3 tonnes de gras pour éviter que le fond de votre plat ne colle, pas besoin de passer des heures à nettoyer votre moule car rien n'attache !



Les **moules rétractables PROflex de Tefal** sont très pratiques: ils prennent 2 fois moins de place au rangement et ont des bords rigides qui permettent de les déplacer remplis, sans tout renverser.

Sans compter qu'ils ne coûtent pas plus cher que des moules en silicone «no-name». Alors pourquoi se priver ? :-)

[VOIR LE MOULE ROND](#)



Un moule à muffins est très pratique pour diviser vos parts simplement.

[VOIR LE MOULE À MUFFINS](#)



[VOIR LE MOULE RECTANGULAIRE](#)

LES USTENSILES QUI FACILITENT LA VIE

SHAKER À VINAIGRETTE

J'aime préparer mes vinaigrettes en grande quantité à l'avance. C'est rapide, ça me coûte moins cher que de les acheter toutes préparées et c'est bien plus sain.



Pour conserver vos vinaigrettes, je vous recommande vivement le shaker **Oxo Good Grips**.

Il est solide, s'ouvre et se ferme d'une seule main. De plus, le bec verseur ne dégouline pas, chose assez rare pour être souligné !

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

Un pot de confiture « Bonne Maman » ou autre, fera aussi parfaitement l'affaire.

PINCES



Pour retourner vos viandes, des pinces en inox ou en silicone sont très pratiques. Cela vous évitera de percer votre pièce de viande à la fourchette, ou de vous faire éclabousser d'huile chaude après avoir tenté de la retourner comme une crêpe!

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

COUPE-LÉGUMES EN SPIRALE



Voici un petit ustensile pas cher et très pratique pour faire des spaghettis de courgettes ou de carottes.

Facile et rapide à utiliser, je vous recommande ce mini coupe-légume pour apporter de la variété et de la gourmandise, choses qui sont toujours bienvenues quand on veut manger des repas sympas pour perdre la graisse.

Petite astuce : ne choisissez pas des légumes trop larges avec ce coupe-légumes de poche.



[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

Si vous cherchez un ustensile plus efficace et encore plus rapide à manier, il existe aussi des coupe-spirale plus robuste.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

ROBOT MULTIFONCTIONS



Si vous voulez faire du riz de chou-fleur, préparer des soupes, découper ou râper des légumes, un robot multifonctions vous facilitera la vie.

Vu le coût assez faible de ce type d'appareil (on en trouve à partir de 40€), en posséder un dans son placard n'est pas un luxe.

C'est un ustensile dont vous n'aurez probablement pas besoin tous les jours mais qui se révélera bien pratique quand vous en aurez besoin. Vous vous félicitez de votre investissement lorsque vous n'aurez pas à râper ce gros chou-fleur à la main!

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

BLENDER / NUTRIBULLET



Un blender est un ustensile bien plus pratique qu'on ne le pense ! On peut l'utiliser pour préparer rapidement soupes, purées, pâtes à pancakes etc.

L'inconvénient des blenders, c'est le nettoyage et la place que cela prend ! Et quand c'est galère à utiliser et qu'il faut tout sortir puis tout ranger, on ne l'utilise pas !

C'est pour ça que la découverte du **Nutribullet** a été une révélation : le bol sert aussi de récipient auquel on y visse la lame.

C'est plus rapide, ça prend moins de place et ça se nettoie très facilement ! En plus, la forme est conçue pour broyer rapidement les aliments et éviter la surchauffe. On conserve donc un max de vitamines !

J'adore l'utiliser pour me faire des smoothies bien frais après l'entraînement avec des fruits surgelés où j'y « cache » des légumes (épinards ou kales), et d'autres super aliments remplis de bonnes choses. C'est un super moyen facile et rapide de faire le plein de vitamines et de minéraux avec beaucoup de plaisir !

C'est un ustensile qui a sa place sur le comptoir de ma (petite) cuisine car il m'est devenu indispensable. On peut clairement s'en passer, mais je l'adore personnellement et je le recommande vivement !

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

LES USTENSILES PRATIQUES MAIS PAS INDISPENSABLES

SPRAY À HUILE



Sans être indispensable, un spray à huile est très pratique pour contrôler la quantité que vous versez dans votre poêle ou pour badigeonner vos viandes.

Choisissez un spray dont le flacon est en verre. C'est encore mieux s'il est teinté.

Le modèle ci-dessous est livré avec un pinceau en silicone offert !

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

PINCEAU EN SILICONE



Un pinceau est très pratique pour badigeonner vos viandes ou vos légumes avant de les faire griller, sans s'en mettre partout.

Grâce à sa lamelle centrale, le **pinceau de la marque Oxo** a l'avantage de capter et d'étendre une plus grande quantité de liquide à chaque passage.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

CUISEUR-VAPEUR



Je me sers du cuiseur-vapeur pour cuire les légumes lorsqu'ils accompagnent un plat en sauce ou pour cuire le saumon (N.B.: c'est délicieux en plus d'être rapide).

Un cuiseur-vapeur est très pratique: on met de l'eau dans le réservoir, on met les ingrédients dans les bacs et on appuie sur un bouton. C'est tout! Vaquez à vos occupations et revenez quand ça sonne.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

BATTEUR / MIXEUR PLONGEANT



Un super ustensile pour battre vos blancs en neige sans vous fatiguer, pour préparer vos soupes ou vos sorbets !

Ce modèle **Bosch** est peu cher et il est livré avec de nombreux accessoires dont un **mixeur plongeant** que je trouve encore plus utile que le batteur !

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

FOUET



Prenez un fouet bien rigide avec un manche suffisamment épais pour ne pas vous fatiguer l'avant-bras.

Je vous recommande le **fouet de la marque Oxo**, efficace et agréable à utiliser quand il s'agit d'homogénéiser un appareil volumineux ou une sauce épaisse.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

À défaut d'avoir un fouet, une fourchette fait très souvent l'affaire.

MANDOLINE

La taille des légumes devient un jeu d'enfant grâce à une bonne mandoline: détailler les carottes en bâtonnets, les courgettes en rondelles, émincer des oignons... les possibilités sont nombreuses.

Je m'en sers principalement pour réaliser des spaghettis ou des rubans de courgette. Avec ce genre d'ustensile, c'est toujours quand on l'a qu'on se demande comment on faisait sans avant...



Attention, toutes les mandolines ne se valent pas. Certaines mandolines sont très efficaces (les japonaises comme d'habitude !) mais n'ont qu'un seul type de coupe. Si vous souhaitez réaliser des bâtonnets, des dés ou des spaghettis, il vous faut une mandoline avec plusieurs types de lame.

Je vous recommande vivement la **mandoline V5 de la marque allemande Borner**. Elle dispose de 3 lames tranchantes qui sont chacune réglables en épaisseur pour une multitude de coupes.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

GANTS DE PROTECTION ANTI-COUPURES

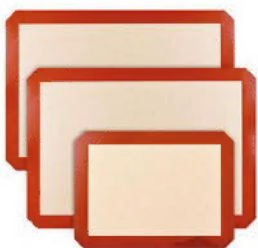


Quand on utilise une mandoline bien tranchante, il vaut mieux se prémunir des accidents. Pour ça, rien de mieux qu'une paire de gants anti-coupures.

Vous pourrez ainsi préparer rapidement vos découpes avec sérénité.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

TAPIS DE CUISSON EN SILICONE



Parfait pour cuire au four sans accrocher, c'est une solution plus écologique et pratique que le papier cuisson. Ca fera d'ailleurs un truc en moins à se rappeler d'acheter !

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

CERCLES À TARTELETTE



Loin d'être indispensables mais très utiles pour réaliser le Egg Vivamuffin !

Prenez des **cercles de 8 cm en inox**.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)

UNE COCOTTE QUI PASSE AU FOUR



Les bonnes cocottes en fonte émaillée coûtent très cher mais sont conçues pour durer et se passer de génération en génération.

Si vous en avez les moyens, je vous recommande les cocottes **Staub** ou **Le Creuset**, des valeurs sûres qui vous dureront une vie.

[VOIR LE PRODUIT SUR AMAZON](#)



Si vous ne comptez pas l'utiliser souvent, IKEA propose une cocotte en fonte à un prix imbattable.

[VOIR LE PRODUIT SUR IKEA](#)

RETROUVEZ TOUS LES USTENSILES SUR CETTE LISTE RAPIDE

Pour vous faciliter la vie, j'ai compilé tous ces ustensiles sur cette liste Amazon :

**ACCÉDER À LA LISTE COMPLÈTE DU
CHEF MINCE ET MUSCLÉ**