



Le bicarbonate est un indispensable à avoir dans son placard. Ses usages et bienfaits sont multiples (cuisine, ménage, beauté, santé...), il est biodégradable et bon marché.

Dans cet article, je n'évoquerai que son usage en cuisine. Je vous encourage à l'utiliser plus souvent dans vos préparations car il est bien plus sain que les poudres à lever chimique que l'on peut trouver dans le commerce.

J'utilise le bicarbonate pour faire lever mes gâteaux :

En présence d'acide, le bicarbonate produit des **micro-bulles de CO2** qui sont piégées par le gluten présent dans la farine. L'acidité peut être apporté par un **jus de citron frais, du vinaigre de cidre, du miel ou des fruits**.

En règle générale, j'utilise 1/2 cuillère à café de bicarbonate pour 250 g de farine. J'ajoute à cela 1 cuillère à café d'un ingrédient acide (jus de citron, vinaigre, miel, fruits type agrumes, fruits rouges...).

Le bicarbonate me permet de remplacer la levure chimique que l'on trouve en supermarché, composée très souvent d'amidon et même de phosphates pour certaines.

Pourquoi j'utilise très peu de levure chimique ? : le coût tout d'abord (les sachets de levure bio sont chers), pour réduire ma quantité de déchets, et enfin pour éviter l'accumulation de sachets entamés au fond du placard.

Je m'en sers pour cuire certains légumes :

Il suffit d'ajouter 1 cuillère à café dans l'eau de cuisson pour rendre plus digeste les légumes et réduire également leur odeur. Exemple : Brocolis, choux de bruxelles, chou fleur, artichauts...

Il permet également de garder la couleur verte des légumes durant leur cuisson (chlorophylle).

Comment faire ? : mettre une pincée de bicarbonate dans votre casserole d'eau bouillante. Une fois vos légumes cuits, égouttez les puis trempez les dans de l'eau froide. Attendez au moins 30 min puis égouttez les de nouveau.

Le bicarbonate me permet également de réaliser une omelette bien gonflée ([recette ici](#)).



Il est possible de l'utiliser pour nettoyer les fruits et légumes non bio :

Précision : le bicarbonate agit comme un détergent mais pas comme un désinfectant.

- Pour laver les légumes à feuilles (salades, brocolis, choux...), il faut les tremper pendant au moins 5 min, idéalement 10 minutes dans une solution composée d'une cuillère à café de bicarbonate par litre d'eau puis rincer. Attention certains fruits ne supportent pas d'être trempé dans l'eau, c'est le cas notamment des fraises et myrtilles. Si possible achetez ces produits bio.
- Pour les fruits et légumes à peau lisse (pommes, poires, tomates...): avec votre main frottez les avec du bicarbonate. Vous pouvez aussi vous aider d'un linge propre ou d'une éponge. Rincez.