

L'aliment **cru** préserve vitamines et sels minéraux ; mais **la cuisson est nécessaire** pour certains aliments (pour détruire l'avidine du blanc d'œuf, les germes, pour libérer les caroténoïdes des fibres ce qui les rend beaucoup plus disponibles, pour être plus digeste...)

La cuisson dénature les aliments, développe l'acide des fruits, détruit la plupart des vitamines, des enzymes et réduit l'assimilation des minéraux :

- les enzymes sont détruites entre 45 – 75 °C,
- la vitamine C disparaît à partir de 60 °C,
- à 100 °C les minéraux deviennent peu ou pas assimilables,
- de 100 à 120 °C les vitamines liposolubles disparaissent, les graisses se décomposent.

### LA RÈGLE: Privilégiez les modes de cuisson les plus doux possibles !

- pour ne pas détériorer les nutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes...) et
- éviter de créer des molécules toxiques !

#### Cuissons peu agressives

- **Marinade**: dans du citron, vinaigre.
- **Bain marie**.
- **Poché à feu éteint** (poissons) : préparer un court-bouillon, faites-le bouillir puis plonger le poisson dedans après avoir coupé le feu.
- **Four** < 180 °C dans une cocotte, en papillote (papier cuisson sulfurisé - pas d'aluminium !).
- **Poêle** à feu doux (avec huile olive, un peu de bouillon).
- **Bouillon** : ajoutez des blancs de volaille dans votre potage / bouillon, ils pourront servir pour votre petit-déjeuner, lunch, etc.

#### La vapeur douce

La température est de 95°. Elle se fait dans un cuiseur vapeur ou tout simplement une marguerite en inox mise dans la casserole avec un fond d'eau.

- La cuisson à la vapeur préserve en grande partie les vitamines et minéraux, de même que leur texture et saveur. Inutile de saler !
- Cette cuisson convient aussi bien aux légumes, aux céréales, qu'aux viandes et poissons.



#### Cuisson à l'étouffée

Les aliments sont cuits lentement (1h ou 2h) avec une température inférieure à 85°, avec un peu de graisse dans une cocotte en fonte.

- Le fond épais et le couvercle bombé ou parsemé de picots de la cocotte ainsi que le démarrage lent de la cuisson permettent aux aliments de cuire dans leur propre jus, la vapeur provenant des légumes se condensant sur les parois et le couvercle (plus froid que le fond) pour retomber sur les aliments et faciliter leur cuisson.
- Cette cuisson permet de conserver une grande partie des vitamines et minéraux. La qualité gustative des aliments est préservée.
- Les aliments cuisent tout seul. Pour éviter qu'ils n'attachent au fond de la casserole, il faut mettre en première couche les aliments les plus juteux et ne pas démarrer à feu vif la cuisson. En fin de cuisson, ajouter le sel et ne pas ouvrir.
- C'est aussi une cuisson très adaptée pour les ragouts de tout type et les légumes.



## Le wok

Consiste à faire sauter des aliments, coupés en cubes, bâtonnets ou en fines lamelles, dans ce récipient à bords hauts et de forme demi sphérique, au-dessus d'une source de chaleur vive, pas plus de quelques minutes mais en remuant sans arrêt.



- Conserve les aliments croquants (les légumes sont semi-crus), leurs couleurs et préserve la plupart de leurs nutriments.
- La forme du wok permet d'utiliser très peu d'huile, laquelle ne sert qu'à lubrifier la paroi et enrober légèrement les aliments.

**Le four basse température - cuisson autour de 80-85 °C** (la température minimale doit être supérieure à 65 °C, de manière à ne pas favoriser le développement microbien).

Pour les viandes principalement, permet de les rendre plus tendre et de les conserver au frigo sur une assiette pendant 5 jours → préparer vos « charcuteries » de la semaine.

- Pas de molécules cancérigènes dues à une surcuisson.
- Préserve également fortement la saveur des viandes.
- Rend davantage biodisponible les minéraux et les protéines présents dans la viande.

### Technique

- ✓ Les poêler 1-2 minutes de chaque côté pour avoir un peu le côté « doré » de la viande (optionnel). Avec le porc, on peut aussi dans la poêle, le badigeonner de moutarde.
- ✓ Enfournerez-les ensuite au four à 85°

### Temps de cuisson

- ✓ Un gros magret de canard : 40 minutes
- ✓ Un rôti de porc de 600 gr : 2h
- ✓ Un filet de dinde de 600 gr : 1h30

### Que faire avec ces « charcuteries » ?

- Les couper en dés à intégrer à vos salades ou crudités
- Les rajoutez dans un bouillon avec des légumes
- Les manger froid avec des légumes cuits vapeur
- Les intégrer dans vos tartines ou wrap
- Les intégrer dans des woks

## Evitez modes de cuisson « toxiques »

- Evitez le roussi, pire le noirci → réaction de Maillard = Toxique
- Cuisson au barbecue (→ formation de acroléine, benzopyrène = cancérigène)
- Friture
- Cuissons avec « brunissage » des aliments (formation de composés complexes entre protéines et sucre : réaction de Maillard)
- Chauffer les aliments dans les sachets, boîtes en plastiques (migration de phtalates), cuisson dans barquettes, papier alu (transfert de l'aluminium)
- Micro-onde
- Casserole à pression qui détruit TOUT

## Choisir des ustensiles non polluants

### Eliminer

- Bois : pas hygiénique
- Aluminium
- Argent
- Téflon
- Cuivre

### Préférer

- Fonte : poêle, wok, marmite ou cocotte (à condition qu'il n'y ait pas d'Alu)
- Terre cuite
- Verre
- Céramique
- Acier inoxydable 18/10 qui est stabilisé par rapport à l'inox traditionnel (18/8) toxique (par Ni et Cr) en présence d'acides (citron, sauce tomate ...)
- Poêles en « thermolon » : marque Green Pan. Aucune étude n'a pour le moment prouvé qu'elles soient toxiques