

CUISSON ET SANTE



La cuisson joue un rôle important sur le plan nutritionnel. Tous les modes de cuisson ont leurs avantages et leurs inconvénients.

> CUISSON A L'EAU

Facile et rapide, elle est incontournable pour faire cuire des pâtes, du riz et des légumes secs.

Elle ne nécessite **pas de matières grasses d'ajout** et n'entraîne pas l'apparition de composés indésirables.

Par contre, elle occasionne une **perte importante des vitamines et des minéraux** qui se diffusent dans l'eau de cuisson et ce d'autant plus que le temps de cuisson est long : ajuster le volume d'eau à la quantité à cuire et, quand cela est possible, consommer le bouillon (ex : pot au feu).

> VAPEUR DOUCE OU A L'ÉTOUFFÉE (papillote, cocotte fermée...)



 Ce mode de cuisson est **à privilégier** car il allie de **nombreux avantages.**

Il préserve un maximum d'éléments nutritifs car les aliments cuisent dans leur propre eau de constitution à une température moins élevée. Il ne nécessite **pas l'ajout de corps gras**. Les arômes et les saveurs des aliments sont préservés. Les minéraux se diffusent dans le jus de cuisson.

> MICRO-ONDES

Ce mode de cuisson est **très intéressant** car sa rapidité permet de limiter la destruction des vitamines et n'entraîne pas la formation de composés néoformés.

> AUTOCUISEUR OU COCOTTE-MINUTE

La montée de la pression dans l'autocuiseur permet de réduire le temps et la température de cuisson. Ainsi, la perte en vitamines thermosensibles est réduite et l'apparition de composés néoformés est évitée.

Ce mode de cuisson préserve la saveur et les arômes des aliments mais ne convient pas pour tous les aliments.

> FOUR

Indispensable pour certains plats ou grosses pièces, cette cuisson permet aussi la coloration des aliments. Or cette coloration est due à l'apparition de composés néoformés. Les minéraux sont préservés par contre, à température élevée, les vitamines sont partiellement détruites.

> FRITURE (friteuse ou poêle)



☹️ Ce mode de cuisson qui s'effectue à très haute température (140 à 180°C), entraîne une destruction importante des vitamines. Il nécessite l'utilisation de matières grasses adaptées le plus souvent riches en acides gras saturés. **Ce mode de cuisson doit être limité** (1 fois par semaine est un bon repère). Privilégier l'utilisation d'**huile d'arachide, d'huile de friture spécialement conçue à cet effet** et pourquoi pas d'**huile d'olive** pour ce type de cuisson.

Plus la taille de l'aliment est petite (par exemple des frites fines), plus la teneur en matière grasse est élevée car elle enrobe toute la surface de l'aliment. Les grosses pièces sont donc moins riches en graisses.

> GRIL OU PIERRADE

Ce mode de cuisson **sans matière grasse** est intéressant.

Les aliments sont saisis rapidement donc la perte en vitamine est réduite. Par contre, le noircissement de certaines parties des aliments témoigne de l'apparition de composés néoformés qu'il vaut mieux retirer.

> BARBECUE

Le barbecue est convivial et fait partie des plaisirs de la table. De plus, il ne nécessite **pas l'ajout de matière grasse.**

Pour autant, cuire au barbecue nécessite **certaines précautions**. Les composés néoformés pendant la cuisson au barbecue sont **toxiques**. Il vaut mieux limiter ce mode de cuisson et prendre certaines précautions comme éviter le contact des aliments et des graisses avec la flamme et la fumée (ex : mettre du papier d'aluminium autour des pommes de terre). L'idéal est d'utiliser un **barbecue au gaz ou électrique**.

CACHET DU MÉDECIN

► COMMENTAIRES MÉDECIN

[illegible]

...SUITE CUISSON ET SANTE



Mode de cuisson	Perte de vitamines	Perte de minéraux	Apparition de composés indésirables	Conseils
A l'eau	+++	+++		Limiter le volume d'eau
Vapeur douce	+	+		A privilégier
Micro-ondes	+	+		A privilégier (utiliser des plats adaptés au micro-ondes)
Autocuiseur	+	+		A privilégier
Four	++	+		
Friture (poêle, friteuse)	++			Utiliser une huile adaptée à ce mode de cuisson
Gril / Pierrade	+		+	Retirer les parties noircies
Barbecue	++		+++	A limiter

Conseils et précautions générales



 Privilégier les cuissons à la vapeur, au court bouillon, à l'étouffée, aux micro-ondes.



 Eviter de trop cuire les aliments, surtout la viande et retirer les éventuelles parties noircies pendant la cuisson.



 Limiter la consommation d'aliments fumés, frits ou grillés au barbecue.

Eviter le contact des aliments et des graisses avec la flamme et la fumée.

Privilégier le gril électrique vertical.

Respecter les consignes d'usage des huiles et bains de friture (température, renouvellement, conversation, filtration...).

...SUITE CUISSON ET SANTE



Temps et modes de cuisson des principaux légumes

	Vapeur	Micro-onde	Poêle	Eau Bouillante	Papillote	Four	Autre cuisson
Ail	10 min			3 min (blanchir)		20 min	En assortiment, à la crème, confit
Artichaut*	10 min	8 min		40 min	20 min (uniquement le cœur)		Cuisson à la grecque***
Asperges	7/8 min	8 min	10 à 15 min	20/30 min avec citron			
Aubergine	10 min		10 min	Cuisson à l'anglaise possible **	15 min	15/20 min	Grillée
Betterave	2h			30 à 40 min	2h	2h à 2h30	Crue marinée
Brocolis	5 min	6 à 8 min	10 min (mais il faut les cuire avant)	7 à 10 min	2 à 3 min		
Carotte	10 min	12 min (recouvertes d'un film)	10 min	15 min	3 à 8 min		Grillée
Céleri-rave	10 min	10 min		20 min avec citron	3 à 8 min		Dans du lait & eau
Céleri branche	10 min		15 min	20 min	3 à 8 min		Cru ; à la grecque
Champignon	8 min	10 min	10 min	A blanc, 6 à 8 min	8 min	10 min	Mariné
Châtaigne	30 à 40 min		20 min	15 min et plus		20 min	
Chou-fleur	10 min	4 à 6 min	10 min	20 min (blanchir avant)			A la grecque ; cru
Concombre	6 à 8 min		5 min	8 min à peine		10 min	Cru ; à la grecque
Courgette	4 min	4 min	10 min	4 à 15 min	4 à 5 min	5 à 15 min	Râpée, crue ; à la grecque
Endive	15 à 20 min	10 min	15 min	20 à 30 min avec citron		25 à 35 min	Braisée
Epinard	2 min	4 min	5 à 6 min	5 min	5 min		Cru (pousses)
Fenouil	8 min	8 min	20 min	30 min	15 min	30 à 45 min	Grillé
Haricot vert	10 min	8 min	8 min	8 à 10 min			
Oignon		30 à 40 min	10 min		15 min	1h	
Poireau	5 à 8 min	10 min	12 min	15 à 20 min	5 min		
Petits pois	5 à 6 min	8 min	8 min	8 à 10 min	5 min		
Poivron	10 min	3 à 4 min	10 min	15 à 20 min	5 min	20 min	Grillé, mariné
Pomme de terre	20 à 25 min ++		10 à 15 min	20 à 25 min		1h ou 1h30	
Tomate	5 min		15 min	2 à 3 min	10 min	20 min	Grillée, crue

* L'artichaut : cuire les cœurs dans un « blanc » pour éviter l'oxydation : eau + farine + citron + sel

**** Cuisson à l'anglaise :** cuisson dans une eau bouillante très salée, les légumes verts sont cuits à découvert

*** cuisson à la grecque : huile d'olive, oignons ciselés, citron, vin blanc, coriandre, possibilité d'aromatiser aux épices (curry, safran, coriandre, paprika)