

### Les avantages

#### Facilite la digestion

(en affaiblissant les parois cellulaires des aliments)

#### Améliore la biodisponibilité

(= assimilation) de certains nutriments (notamment certains antioxydants)

#### Rôle sanitaire

détruit la majorité des germes et agents pathogènes

#### Décuple les saveurs

### Les inconvénients

**Détruit** certaines enzymes présentes dans la nourriture

**Réduit** la quantité de vitamines ou de certains nutriments.

À trop forte température **peut générer des composés toxiques** et oxydants que l'organisme a beaucoup de mal à éliminer.

*Les « fameux » AGE (produits de glycation avancée), présents dans les aliments grillés, rôtis, frits (mode de cuisson au barbecue)*

## Conséquences de la cuisson

### Minéraux

Avec la chaleur, les minéraux sont plutôt stables que les vitamines mais peuvent parfois former des complexes qui les rendent peu ou pas absorbables par nos intestins. Là encore intensité et durée de cuisson sont responsables.

#### Protéines

La valeur nutritive reste inchangée et la biodisponibilité se voit même augmenter. Sauf s'il a cuisson à très haute température où des composés toxiques se forment.

#### Fibres

Elles sont moins irritantes. En plus, la chaleur favorise aussi la libération de certaines vitamines et minéraux qui seront alors plus biodisponibles donc mieux assimilables par l'organisme.

#### Glucides

Chaleur sèche = les glucides fondent puis se caramélisent. Si la chaleur dure trop longtemps, ils sont carbonisés, perdent toute valeur nutritive et gustative et peuvent devenir toxiques. À la chaleur humide (eau ou vapeur), ils forment un sirop ou un liant pour les sauces. On parle de gélatinisation.

#### Lipides (ou matières grasses)

Si la cuisson se fait à une température trop élevée, ils se décomposent en libérant des substances âcres toxiques et cancérigènes (acroléine, par exemple). Selon leur capacité à supporter la chaleur les matières grasses permettent des modes de cuisson très différents.

### Vitamines

Par contre, la chaleur détruit les vitamines fragiles de façon proportionnelle au temps de cuisson et à l'élévation de la température.

=> Plus la cuisson est longue et à l'air libre (en contact avec l'oxygène) plus la détérioration sera importante.

## Quelles matières grasses utiliser ?



Pour les **assaisonnements**, privilégier les huiles vierges : arachide, argan, cameline, carthame, chanvre, colza, noisettes, noix, olive, pépins de courge, sésame, soja, tournesol.



Pour les **cuissons légères**, privilégier les huiles suivantes : arachide, carthame, colza, olive, sésame, soja, tournesol.



Pour les **cuissons à la poêle**, privilégier les huiles suivantes : arachide, coco, olive, palme.

## Préserver les vitamines et minéraux

Les minéraux sont tous hydrosolubles (solubles dans l'eau)

Les vitamines peuvent être :

**Hydrosolubles** : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C

Elles sont solubles dans l'eau donc pour les préserver il faut limiter leur contact avec l'eau (privilégier la cuisson vapeur plutôt qu'à l'eau par exemple).

**Liposolubles** : A, D, E, K

Elles sont solubles dans les graisses donc pour les préserver il faut limiter leur contact avec les graisses (conserver les marinades des légumes pour utiliser l'huile par la suite par exemple).

**Les vitamines sont plus sensibles que les minéraux** car en plus d'être pour la plupart sensibles à la chaleur, elles sont aussi sensibles à l'air, la lumière et le pH du milieu où elles sont.

Il est admis que :

- La vitamine C est détruite entre 60 et 75°C ;
- De 90 à 95°C, certaines vitamines B et la majeure partie de la vitamine E sont détruites ;
- Autour des 110°C, les vitamines A et D sont oxydées ;
- À partir 120°C on observe la destruction des dernières vitamines sensibles (B et E).

## Quel matériel utiliser ?

Pour faire cuire des légumes, mieux vaut privilégier des poêles antiadhésives, avec des couvercles, sans teflon, qui ne nécessitent qu'une très faible quantité de matières grasses et qui réduisent le temps de cuisson grâce à une répartition et une rétention de chaleur optimale.

**Les vitamines sont préservées**, les aliments ne risquent pas de coller au fond de la poêle et former des composés toxiques.

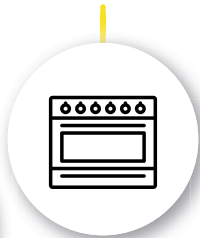
La terre cuite non vernie, l'acier vitrifié et la céramique sont des choix tout à fait acceptables. En revanche, il est préférable d'abandonner les ustensiles en aluminium qui peut migrer dans les aliments, surtout les plus acides.

## Modes de cuisson à privilégier

- + Réduit la densité nutritionnelle
- Pas besoin d'ajout de matières grasses

- + Peut être fade au goût
- Préserve les vitamines

- + Peut être fade au goût
- Préserve les minéraux et vitamines hydrosolubles



- + Limite la perte de minéraux et vitamines hydrosolubles
- Ajout de matières grasses  
Apparition d'agents nocifs

- + Pas besoin d'ajout de matières grasses
- Apparition d'agents nocifs

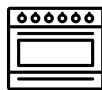
- + Pas besoin d'ajout de matières grasses
- Agitation des molécules d'eau



Utiliser une poêle à revêtement anti adhésif pour limiter les ajouts de matières grasses

A feu doux, dans un peu de jus de légumes ou de bouillon à 150°C.

Arroser régulièrement



Préférer la chaleur tournante de préférence à maximum 120 à 150°C

Arroser régulièrement de marinade ou de jus de cuisson pour éviter le dessèchement



Placer la grille le plus loin possible de la flamme.

Brosser obligatoirement votre grille après chaque utilisation.

Pour plus de goûts faites mariner votre viande avant cuisson

Ne pas piquer la viande



Ajouter du vin, des épices, des aromates, même non taillées pour plus de saveurs

Ajouter votre huile pressée à froid après cuisson



Éviter les récipients en plastique, certains composés migrent vers l'aliment

Toujours couvrir de papier sulfurisé pour garder la saveur et une cuisson homogène.



Faire mariner vos viandes avant cuisson

Ne pas oublier le bouquet garni

Ajouter votre huile vierge après cuisson

## Les smart astuces...

...Pour une bonne cuisson.

*Privilégiez une durée de cuisson la plus courte  
et à température la plus basse possible.*



Aucune méthode de cuisson des aliments n'est supérieure pour conserver les nutriments.

**La meilleure façon d'obtenir le maximum de vos aliments est de varier leur cuisson :** crus, cuits à la vapeur, bouillis (en conservant l'eau de cuisson), cuits au four et grillés.

### La meilleure méthode :

La cuisson vapeur, à basse température est sans doute la meilleure façon de cuire la plupart des légumes.

### La pire méthode :

La friture est de loin la pire méthode de cuisson possible.