

Les modes de cuisson

| Type de cuisson | Pertes en nutriments | Aliments conseillés | Conseils nutritionnels et gustatifs |
|---|--|---|--|
| <p>Cuisson à l'eau bouillante</p>  | <p>Pertes par la chaleur et diffusion dans l'eau</p> | <p>Légumes racines et tubercules (carottes, navets, céleri-rave, rutabagas, panais, betterave, pommes de terre..)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Plonger les aliments directement dans l'eau bouillante. ➤ Eviter d'éplucher quand cela est possible. ➤ Eviter de couper en morceaux trop petits et de mettre trop d'eau |
|  <p>Cuisson à la vapeur</p> | <p>Pertes par la chaleur et l'oxydation (plus ou moins importantes selon les ustensiles)</p> | <p>Choux-fleurs, brocolis, courgettes, asperges, artichauts, poireaux, pommes de terre...</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Favoriser une cuisson douce <100°C (stade de l'ébullition). ➤ Pour la cocotte minute : éviter de mettre sous pression. |
|  <p>Cuisson à l'étouffée</p> | <p>Pertes par la chaleur et l'oxydation (moindre selon les ustensiles utilisés et les sels minéraux sont conservés).</p> | <p>Légumes riches en eau (la courgette, le poivron, les champignons, l'aubergine, le poireau, l'endive, la pomme de terre...) Fruits : pomme, poire, prune, pêche, abricot.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bien choisir son matériel de cuisine est important : Préférer un matériel en inox de qualité chirurgicale 18/10 et avec un fond épais. ➤ Penser aux épices, ce mode de cuisson préserve les saveurs ! |

| | | | |
|---|---|---|--|
|  <p>Cuisson dans les corps gras</p> | <p>Pertes de vitamines par la chaleur (A, B, C) et peu de pertes de minéraux</p> | <p>Champignons, carottes, courgettes, oignons, ail, germes de soja, fenouil, poivron...</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Limiter le temps de cuisson ➤ Veiller à ne pas trop chauffer ➤ Limiter l'ajout d'huile pour ne pas charger le plat en calories |
|  <p>Cuisson au four micro-ondes</p> | <p>Pertes moindre des vitamines par la chaleur et peu de perte des minéraux</p> | <p>Fruits : pomme, la poire, la banane, la prune.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Préférer les plats en verre. ➤ Veillez à avoir un temps de cuisson court et un réglage sur une puissance faible |
|  <p>Cuisson au four traditionnel</p> | <p>Pertes plus importantes en vitamines et minéraux par la chaleur souvent supérieure à 100°C</p> | <p>Viandes rôties, Papillotes de poissons, légumes, fruits</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Limiter le temps de cuisson ➤ Veiller à ne pas trop chauffer ➤ Penser aux papillotes (papier sulfurisé) où le temps de cuisson est relativement court, couper les aliments finement pour réduire le temps de cuisson |
|  <p>Cuisson au grill</p> | <p>Beaucoup de pertes par la chaleur et formation de substances toxiques</p> | <p>Viandes, poissons, pommes de terre, courgettes</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Eviter de brûler les aliments jusqu'à la coloration noire. ➤ Limiter ce mode de cuisson. ➤ <u>Pour les barbecues</u> : faire cuire lentement et placer les aliments à 10 cm au minimum des braises, opter pour une cuisson en papillote. |