

# Les cuissons

**Cuire les aliments présente des avantages** : cela permet notamment de faciliter la digestion des fibres et de favoriser l'assimilation de certains nutriments.

**Mais la cuisson a aussi des inconvénients** : elle dégrade la qualité nutritionnelle des aliments avec destruction de certaines vitamines et minéraux.

Toutes les cuissons ne se valent pas : certaines préservent davantage la qualité nutritionnelle. Plus la cuisson est longue et la température élevée, plus la teneur nutritive de l'aliment s'appauvrit.

- A partir de 40 °C : les enzymes présentes dans les aliments sont en partie détruites
- A partir de 60 °C : la vitamine C se détruit
- A partir de 90 °C : une partie des vitamines B et E sont détruites
- A partir de 100 °C : les sels minéraux se dégradent, deviennent moins assimilables
- A partir de 110 °C : les vitamines A et D se détériorent
- A partir de 120 °C : c'est la disparition des vitamines B et E les plus résistantes.

Cuisiner vitalité ! Pour ne pas trop perdre les nutriments lors de la cuisson des aliments, opter pour :

## La cuisson à la vapeur douce



Il s'agit d'une cuisson réalisée dans un cuit-vapeur à basse température ou au vitaliseur, c'est-à-dire qui n'excède pas les 90-95 °C (dans un autocuiseur classique, la température s'élève en moyenne jusqu'à 140°).

**C'est la solution la plus intéressante pour optimiser la qualité nutritionnelle** et conserver un maximum de vitamines et de minéraux.

Elle permet aussi de préserver la saveur et la texture des aliments. Cet ustensile permet de cuire les légumes, mais également de nombreux autres aliments : légumineuses, fruits, volaille, poisson, etc.

## La cuisson au wok



La cuisson au wok est très utilisée dans la cuisine asiatique : elle consiste à faire sauter les aliments dans un wok ou une sauteuse. C'est une bonne alternative.

La cuisson doit être très rapide à feu vif (une minute maximum).

Les légumes doivent rester croquants.

**Cette cuisson est très rapide : les aliments sont saisis à feu vif quelques secondes. Cela permet ainsi de limiter l'altération de leur qualité nutritionnelle.**

Egalement intéressant car il permet d'utiliser peu de matières grasses.



## La cuisson à l'étouffée

La cuisson à l'étouffée, dans un plat à tajine par exemple, est également une bonne solution.



## La cuisson en papillote



Ce mode de cuisson consiste à placer les aliments dans une enveloppe, puis à les faire cuire généralement au four. L'aliment est protégé par une enveloppe, ce qui permet une meilleure préservation des nutriments.

**Cependant, la cuisson en papillote se fait à haute température (180°C et plus), ce qui dégrade la qualité nutritionnelle des aliments. Il vaut mieux miser sur une température raisonnable (thermostat 4 – 100, 110 °C, voire encore moins) quitte à ce que la cuisson soit plus longue.** Le fait que les aliments cuisent dans leur jus limite la déperdition des vitamines et minéraux.

Si vous optez pour cette cuisson, il est impératif de réaliser la papillote avec du **papier sulfurisé** afin d'éviter le passage de microparticules d'aluminium dans les aliments. De plus, l'aluminium ne se met pas au micro-ondes : seul le papier sulfurisé peut être utilisé pour cuire une papillote au micro-ondes.

Par ailleurs, il ne faut jamais mettre un acide (citron, vin blanc, vinaigre) en contact avec l'aluminium car l'acidité favorise l'absorption de l'aluminium.

## La cuisson à l'eau



Ce n'est pas l'idéal car les vitamines et sels minéraux migrent dans l'eau de cuisson. Lors d'une cuisson à l'eau, les aliments sont maintenus à haute température pendant une durée importante, ce qui dégrade leur qualité nutritionnelle. Il est donc recommandé de cuire plutôt à feu doux et de ne pas porter les aliments à ébullition.

Par ailleurs, **une partie des minéraux (et des vitamines dans une moindre mesure) migrent dans l'eau de cuisson.** Consommez donc dans la mesure du possible cette eau de cuisson. Choisissez par ailleurs des légumes bio pour éviter de consommer les pesticides qui auront également migré dans l'eau de cuisson.

**Eviter en revanche autant que possible les cuissons à four très chaud, les fritures, le barbecue, et... le micro-ondes** (il est difficile de maîtriser la chaleur avec précision, la structure des aliments est modifiée, les ondes en général ne sont pas nos amies) :

## La cuisson au four

La cuisson au four est longue et se fait souvent à des températures très élevées. Elle altère donc fortement la qualité nutritionnelle.

Par ailleurs, **elle favorise la réaction de Maillard.** Il s'agit de la réaction chimique qui intervient lors d'une cuisson à haute température et qui produit des corps de Maillard. Cette réaction donne une coloration brune aux aliments et développe leurs arômes. C'est elle qui est par exemple à l'origine de la saveur caractéristique de la peau grillée du poulet cuit au four. Mais, les corps de Maillard favorisent le stress oxydatif à l'origine d'un vieillissement cellulaire accéléré et d'un risque accru de cancer.



## La cuisson à la poêle

La cuisson à la poêle se fait également à haute température et sur un temps assez long. C'est donc une cuisson à limiter.

Il est par ailleurs important **de choisir une huile adaptée à la cuisson : huile d'olive pour une cuisson douce, huile de coco pour des températures élevées**. Il faut toujours veiller à ne jamais faire fumer une huile : elle devient alors toxique.

De la même manière, il faut absolument éviter de faire noircir le beurre. Si vous cuisinez au beurre, privilégiez le ghee (ou beurre clarifié) qui supporte des températures plus élevées que le beurre.

## La cuisson au barbecue

Lors de la cuisson au barbecue, la graisse de la viande tombe sur les braises et provoque de petites flammes : **une substance toxique cancérigène (le benzopyrène) et de nombreux autres composés toxiques sont alors dégagés via la fumée** et imprègnent ensuite la viande. Selon une étude, un steak de 100g cuit au barbecue contiendrait jusqu'à l'équivalent de 120 cigarettes en termes de concentration en benzopyrène (Kaisennan, 1996). Il est donc recommandé de cuire la viande à au moins 10 cm des braises

L'idéal si vous ne pouvez pas vous passer de grillades en été est d'opter plutôt pour une plancha ou pour un barbecue vertical : la fumée s'échappe alors vers le ciel sans imprégner les viandes. Faites également mariner vos aliments avant cuisson : cela permet réduire l'imprégnation des composés toxiques.

## La cuisson au micro-ondes

Les avis des experts sont très divergents sur la dangerosité de la cuisson au micro-ondes. Pour certains, à moins que le micro-ondes ne soit endommagé, il ne peut pas émettre des quantités dangereuses d'ondes.

En revanche, pour d'autres, les ondes provoquent des changements non naturels dans la structure des aliments par agitation des molécules d'eau, avec des conséquences dont nous ne connaissons pas encore tous les effets potentiels. Les ondes transmettent aussi les informations à l'aliment.

La question n'étant donc pas totalement tranchée, **il est recommandé de modérer son utilisation**.

## La cuisson en friture

Cette cuisson à très haute température favorise elle aussi l'apparition de composés problématiques à travers la réaction de Maillard.

Par ailleurs, **le brunissement des aliments en friture s'accompagne d'une production d'acrylamide**, une molécule qui favorise le développement de cancers et qui se révèle neurotoxique à haute dose.

Enfin, frire les aliments augmente leur quantité de graisses. Les huiles de friture sont généralement riches en Oméga-6 et en acides gras saturés, des graisses que l'on consomme aujourd'hui en excès.

