

Les modes de cuisson à privilégier

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

cuisson à l'étouffée

Consommer des aliments de bonne qualité est important. Intervient par la suite le mode de cuisson qui peut à l'inverse diminuer voire détériorer la valeur nutritionnelle. La principale conséquence est la **perte de vitamines** causée par la température et la durée de la cuisson. La deuxième est la **perte en minéraux** de l'aliment lorsque celui-ci est plongé dans un gros volume d'eau.

Une cuisson trop prolongée et à trop forte température d'une part peut **détruire les nutriments** mais également génère des **composés toxiques** en modifiant la structure moléculaire de certains macronutriments (glucides, protéides, lipides), en effet :

- à partir de 40°C, les enzymes digestives présentes dans l'aliment, sont détruites,
- à partir de 60°C, la vitamine C est détruite,
- à partir de 90°C, certaines vitamines B sont détruites,
- à partir de 110°C, les vitamines A et D sont détruites,
- à partir de 120°C, il y a destruction des dernières vitamines B et de la vitamine E ainsi que la formation de composés néfastes pour la santé humaine.

Néanmoins, la cuisson a des vertus pour certains aliments en les rendant plus digestes comme pour les choux, le poireau, l'ail, les céréales...

L'objectif est d'**éviter les cuissons qui dépassent le seuil des 90°C**. Privilégiez les modes de cuisson **à la vapeur** (cuiseur vapeur, panier en bambou, passoire sur pied dans une marmite...), **à l'étouffée** (ou à l'étuvée, cocotte, tajine, faitout...), **en papillote** (dans des feuilles de banane par exemple) ou **au wok**.

Les **marinades** avec les acides des agrumes (citron, orange, pamplemousse...) ou du vinaigre (cidre, balsamique, xérés...) sont intéressantes car elles ne demandent pas de cuisson et sont très saines pour l'organisme.

A l'inverse, **évitez les cuissons à l'eau** (dilution des minéraux dans l'eau de cuisson surtout si les aliments sont coupés en petits morceaux), **à la poêle comme les fritures** (l'huile d'olive peut monter jusqu'à de hautes températures, environ 180°C), **l'autocuiseur** (car la température est trop élevée) et le **barbecue** (composés toxiques de la combustion du charbon ou du bois).

Découvrez notre gamme [Vitamines et Minéraux](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

