

Fiche : la cuisson des aliments

Chaque aliment contient des **nutriments** et des **minéraux** importants pour notre corps. Mais l'aliment peut s'abîmer, notamment pendant la cuisson, et perdre ses éléments nutritifs. Il faut donc avoir en tête des astuces pour les préserver !

L'air abîme et oxyde l'aliment :

La première source de dégradation des vitamines, c'est l'air et l'**oxydation** des aliments. Dès qu'on a pelé fruits et légumes, les précieuses vitamines, en particulier la vitamine C, se dissipent. On le voit car le légume ou le fruit devient moins beau, il perd de sa couleur, il vire au marron.

Astuces :

- Coupez-les en gros morceaux. Plus les légumes sont émincés finement, plus le contact avec l'air et l'oxygène détruit les vitamines.
- Arrosez les morceaux d'un trait de **jus de citron** afin de freiner l'oxydation.



La cuisson abîme toujours l'aliment :

Dans l'idéal, il faudrait manger **cru** nos fruits et légumes pour garder le plus de vitamines et de minéraux possibles ! Mais la cuisson est intéressante pour le **goût**, mais aussi parce qu'elle débarrasse l'aliment des bactéries et autres microbes qui peuvent nous rendre malade (notamment dans la viande).

Il y a deux types de cuisson :

Type	Les cuissons à chaleur humide	Les cuissons à chaleur sèche
Définition	Elles nécessitent l'utilisation de l'eau, d'une sauce ou de la vapeur.	Elles s'effectuent sans présence d'eau.
Exemples	cuisson en papillote, en sauce, bouilli ou poché	griller, rôtir, ou frire

Dans tous les cas, les aliments subissent des **transformations physiques et chimiques**. La plupart du temps, ces modifications détruisent les nutriments ! Tout dépend du temps de cuisson, et comment l'aliment est cuit.

	Avantage(s)	Inconvénient(s)
<p>Panier-vapeur</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Cette cuisson protège bien l'aliment • Elle est courte • Elle évite le contact avec l'eau bouillante qui abîme • Elle n'est pas grasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle est un peu fade car on n'ajoute pas de matière grasse. • Astuce : Mettre des épices ou des aromates dans l'eau en dessous du panier.
<p>Cocotte minute</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elle évite le contact avec l'eau bouillante qui abîme • Le temps de cuisson est très court 	<ul style="list-style-type: none"> • La pression détruit plus de vitamines.
<p>Cuisson à l'eau (faire « blanchir »)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limite le contact avec l'air, et donc l'oxydation 	<ul style="list-style-type: none"> • Les nutriments vont dans l'eau ou sont détruits • Astuce : utiliser l'eau de cuisson pour la soupe ou pour une sauce.
<p>Faire « sauter » les légumes (Wok)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle laisse les légumes croquants • Si on est rapide, elle préserve le cœur de l'aliment, et donc des nutriments 	<ul style="list-style-type: none"> • Le contact avec la poêle très chaude est très destructrice de vitamines • Il ne faut pas mettre trop de gras • Astuce : il faut bien mélanger pour que la cuisson soit rapide et homogène.
<p>Cuisson à l'étouffée (casserole remplie aux 3/4 de légumes, avec un filet d'eau, et un couvercle)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les légumes cuisent dans leur eau • La cuisson est douce et ne détruit pas trop de nutriments 	<ul style="list-style-type: none"> • Astuce: privilégier ce qui cuit vite pour perdre encore moins de nutriments (courgette, champignon, tomate...)
<p>Au four</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Astuce : la cuisson en papillote permet de limiter l'évaporation des nutriments, et l'aliment cuit dans son jus • Astuce : une cuisson à basse température (65 °) est plus lente mais détruit moins de nutriments, surtout si on met un jus de citron. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elle est longue, et très chaude, le légume est au contact de l'air : elle détruit 50 % des nutriments