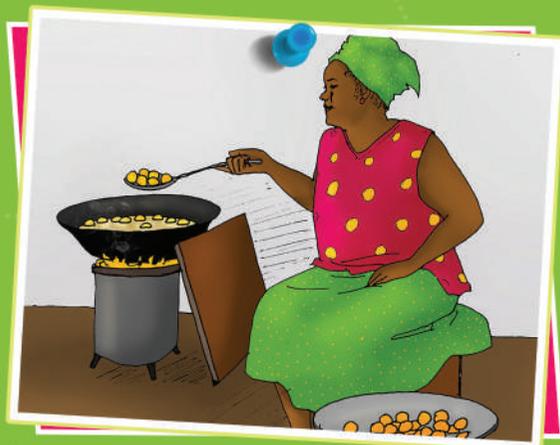


La friture

Les aliments sont cuits en les plongeant dans de l'huile chaude. Les aliments frits sont généralement croustillants et agréables au goût.

! Cependant, on n'associe aucun bénéfice nutritionnel à la friture puisque cette technique ajoute aux aliments une grande quantité de matière grasse nocive pour la santé.



! De plus, l'huile portée à haute température détruit les éléments nutritifs des aliments.

! Les frites sont hypercaloriques et favorisent la prise de poids et les maladies associées.

Ce mode de cuisson est à limiter !!!

2 La cuisson à chaleur sèche :

Elle consiste à exposer les aliments à une chaleur intense sans ajout d'eau. Elle peut être faite au four, sur des braises, sous la cendre, etc.

on distingue :

- Le rôtissage
- La grillade

Le rôtissage

Il consiste à exposer les aliments à une forte source de chaleur sèche (four, braise...). Il est idéal pour cuisiner les viandes, poissons, etc.



C'est un mode de cuisson qui nécessite peu de matières grasses. Les aliments rôtis ont une belle couleur et sont appétissants. Il permet la préservation des nutriments.

La grillade



ou cuisson à la braise consiste à faire cuire les aliments directement sur la braise ou un gril. Elle peut être faite avec ou sans matière grasse.

Toutefois, il faudrait bien surveiller la cuisson des aliments car la carbonisation des graisses provoque la formation de composés cancérigènes. Il faut veiller à ce qu'il n'y ait pas de flammes sur les braises.



**QUELS MODES DE CUISSON
CHOISIR ?**

Certains aliments tels que les fruits et les légumes peuvent être consommés crus tandis que d'autres doivent être cuits avant. Il est préférable quand cela est possible, de consommer les aliments crus. Nous bénéficions alors de tous les nutriments que contient l'aliment.

Les aliments qui se consomment crus doivent être soigneusement lavés à l'eau potable.

LE SAVAIS-TU!?

Tous les aliments perdent une partie de leurs vitamines lorsqu'ils sont portés à une température élevée. Par exemple, la **vitamine C** est détruite à partir de 60°C et certaines **vitamines B** le sont à partir de 90°C.

Si l'aliment doit être cuit, nous pouvons choisir un mode de cuisson qui préserve la plupart de ses nutriments, en particulier les vitamines et minéraux dont nous avons besoin pour être en bonne santé.

IMPORTANT!

Quel que soit le mode de cuisson choisi, je limite l'utilisation de matières grasses, de sel et de sucre.

On distingue deux types de cuisson :

- la cuisson à chaleur humide
- la cuisson à chaleur sèche

1 La cuisson à chaleur humide

Elle consiste à cuire les aliments en utilisant un liquide, de la vapeur et/ou des matières grasses.

on distingue :

- L'ébullition
- La cuisson à l'étouffée
- La cuisson à la vapeur
- La friture

🌸 L'ébullition

Elle consiste à faire cuire un aliment dans de l'eau bouillante. Les légumes, les féculents, les viandes, les sauces et les bouillons se prêtent bien à ce mode de cuisson. C'est un mode de cuisson simple, qui préserve l'essentiel des éléments nutritifs, mais peut faire perdre les vitamines solubles dans l'eau (**vitamines B et C**)



🌸 La cuisson à la vapeur

Les aliments sont cuits grâce à la vapeur d'eau. Ils sont contenus dans un récipient posé au-dessus d'une source d'eau bouillante.

La cuisson à vapeur peut également se faire en plaçant au fond d'une marmite un plat retourné ou des morceaux de bois sur lesquels les aliments à cuire sont entreposés.



🌸 La cuisson à l'étouffée

Elle s'apparente à la cuisson à la vapeur. Elle se fait à feu doux dans un récipient hermétiquement fermé. Les aliments sont cuits grâce à la vapeur d'eau qu'ils dégagent, on dit que « l'aliment cuit dans son jus ».



Les mets « en papillotes » comme le mets de pistache, koki, pâte d'arachide, ndomba de viande ou de poisson, etc. sont cuits à l'étouffée.

! L'emballage plastique est inapproprié !!!! Il produit des substances hautement toxiques pour l'organisme.

Préférer les feuilles végétales !

Ces trois modes de cuisson sont excellents. Ils n'altèrent pas la saveur, les arômes et la texture des aliments. Pratiqués à feu doux, ils permettent la conservation de la plupart des minéraux et vitamines.