
Quelle cuisson préserve le plus les saveurs et la valeur nutritionnelle des aliments ?

La cuisson à la vapeur

Pourquoi ?

Comme les aliments ne trempent pas dans l'eau, les vitamines hydrosolubles sont donc beaucoup plus préservées et les minéraux restent intacts.

2 modes de départ de cuisson à l'eau:

La cuisson à l'eau...

1. froide : Ce procédé s'applique aux pommes de terre, aux légumes secs et haricots, lentilles, aux poissons, viandes et volailles. Il favorise les échanges entre l'aliment et l'eau de cuisson. Cet échange est moins important quand l'eau est salée. Une partie des vitamines hydrosolubles et des sels minéraux passe dans cette eau.

Plus la cuisson est longue, plus la perte est importante.

2. bouillante

On y plonge les aliments à cuire. Ils sont saisis par la chaleur.

Les saveurs sont préservées à condition que la cuisson ne dure pas trop longtemps.

Les vitamines hydrosolubles, sensibles à la chaleur, subissent le même sort qu'avec un départ à l'eau froide. Les sels minéraux sont mieux préservés.

2. La cuisson à la vapeur

Si... on n'a pas de cocotte minute ou de cuit-vapeur: on met les aliments dans une passoire posée sur une casserole contenant un peu d'eau. On pose un couvercle sur la passoire.

CAPITAL SANTE, des actions pour tous La cuisson vapeur

La cuisson à la marmite à vapeur ou à la cocotte minute célèbre depuis 1953

L'idéal quand on est pressé.

En effet, la cuisson sous pression permet de réduire de moitié le temps de cuisson.

Attention à bien calculer ce temps pour ne pas laisser trop cuire les aliments. Ne pas saler les aliments.

Le cuit-vapeur en bambou

Les Chinois l'utilise depuis 3 000 ans.

Mettre les légumes à chair ferme dans le panier du bas, les plus tendres dans le panier du haut. Faire chauffer 3 cm d'eau dans un wok ou une grande casserole. Poser le cuit-vapeur et couvrir.

Le cuiseur vapeur électrique

Dernier né des appareils de cuisson à la vapeur, il permet de cuire simultanément différents types d'aliments, certains comprenant même un compartiment riz.

Idem que pour le cuit vapeur à bambou.

Mettre les légumes à chair ferme dans le panier du bas, les plus tendres dans le panier du haut.

Avantage: muni d'une minuterie automatique, il s'arrête lorsque le temps de cuisson est écoulé.

Un bon secret...

On peut parfumer l'eau d'un bouquet garni, d'anis étoilé, de thym, de romarin, de citronnelle,...

Pour préserver la couleur verte de certains légumes, on les égoutte et on les plonge tout de suite dans un bain d'eau glacée (un saladier rempli d'eau avec des glaçons) que l'on aura préparé à l'avance.

Bon appétit...