

Blog cuisine bio test : cuisson saine, le revêtement céramique

Je pense que désormais nous le savons tous, le revêtement téflon n'est pas la panacée pour la cuisine. A une époque c'était l'outil indispensable de la ménagère, cuisson sans graisse, facilité de nettoyage, rien n'attache... Quand le téflon n'a plus été exempt de tout soupçon il a bien fallu chercher des nouveautés. Il faut avouer que nous nous étions habitués à son côté anti-adhésif pratique.

Pourquoi abandonner le téflon ?

Il libère des fumées toxique au dessus de 230°C et généralement on fait chauffer les poêles bien au dessus de cette température.

C'est un matériau très polluant, de la fabrication à la destruction. Il est non biodégradable.

Les poêles abimées doivent être jetées sous peine d'ingérer des particules de téflon. Il a été reconnu cancérigène.



Et le revêtement céramique ?

La céramique c'est des minéraux et de l'eau jusque là tout va bien.

Et si vous souhaitez un revêtement anti-adhésif sain il n'y a pas 36 solutions il n'y a que la céramique qui pourra vous l'offrir.

Par contre vous veillerez à faire très attention à vos poêles ou woks en céramique. Vous les utiliserez sur feu moyen et doux et surtout vous éviterez les chocs thermiques ou vous allez les abimer très vite et elles perdront leur propriétés anti-adhésives. Faites les chauffer doucement et surtout ne les mettez pas directement sous l'eau froide après la cuisson, elles ne le supporteraient pas. Évitez aussi de les empiler pour protéger le revêtement.

J'ai testé la marque Aubecq

Aubecq garanti un revêtement anti-adhérent écologique sans PTFE (polytétrafluoroéthylène du téflon en d'autres termes) ni PFOA (acides perfluorooctanoïques composants libérés dès 230° C et considérés comme toxiques par inhalation) [Voir un article détaillé sur le PFOA](#). La gamme Aubeca est aussi exempte de plomb, cadmium et autre métaux lourds toxiques. Les poêles sont tout feux et passent au lave vaisselle.

J'utilise la Poêle Evergreen Aubecq 20 cm depuis 1 mois environ en respectant bien sûr les consignes (pas de surchauffe, pas de choc thermique) et c'est une bonne petite poêle alternative parfaite au téflon. Je l'utilise pour saisir des aliments.

Le top de la cuisson saine ?

Le top du top pour cuisiner : vapeur (pas le cuit vapeur en plastique mais celui en bambou, en inox ou en céramique), fonte naturelle, inox, verre, grès, céramique, silicone de bonne qualité (résistant à 260 ou 280 °C) tout ce qui est suspect vous ne gardez pas.

Petits conseils écologiques

- Utilisez des casseroles du même diamètre que vos plaques de cuisson.
- Éteignez les plaques de cuisson électrique avant la fin de la cuisson car elles continuent de chauffer.
- Utilisez des couvercles (gain de temps et d'énergie).
- Dès que l'eau boue, vous pouvez baisser le feu sous la casserole.

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[La fonte naturelle](#)

Devenez [fan de cuisine saine](#) si ce n'est pas encore fait :)