

Cuisson saine : cuisson basse température

Vous le savez la cuisson saine est une de mes préoccupations, je vous en ai déjà parlé [ici](#). Inox, fonte naturelle chacun a son opinion et son type de casserole préférée.

C'est déjà important de cuire dans une casserole ou une poêle saine c'est également primordial de garder un maximum de vitamines lors de cette même cuisson. J'utilise beaucoup mon [cuit vapeur](#) mais il ne convient pas à toutes mes préparations. J'essaie toujours d'avoir un peu d'aliment cru dans chacun de mes repas (vous pouvez aller voir la catégorie [recettes crues](#)) mais je ne suis pas une crudivore exclusive.

Les vitamines ne sont pas toutes aussi sensibles à la chaleur les unes que les autres. Mais ne pas dépasser 100 °C pour une cuisson est une très bonne chose pour en préserver le maximum. Le temps joue aussi, plus la cuisson est longue, plus les vitamines sont détruites.

Pour d'autres antioxydants c'est différent, le lycopène de la tomate par exemple est libéré pendant la cuisson. Certains légumes gagneraient à être cuits. Il faut noter aussi que plus on cuit à forte température, plus on voit le risque de formation de substances cancérigènes : les fameuses molécules de Maillard. Pas si simple.

Type de cuisson

Cuisson au micro onde

Celle qui m'inquiète le plus je dirai, je trouve assez anti naturel de secouer des molécules d'eau, pauvres petites bêtes. Néanmoins il existe peu d'études sur le sujet. En tout cas pour avoir une cuisson douce et homogène ce n'est pas l'instrument que je recommanderai. Je préfère jouer la prudence.

Cuisson au four

Les températures des fours sont très élevées donc détruisent une bonne partie des vitamines. Création possible de molécules de maillard avec le brunissement des plats.

Cuisson à la poêle

Très variable ça dépend du mode d'utilisation car les températures peuvent très vite monter. Pour gagner du temps on met la plaque à fond et la poêle dessus aussitôt. Il faudrait mettre feu moyen et attendre tranquille que ça chauffe :).

Cuisson au barbecue

Tout le problème de la cuisson au barbecue c'est la formation des molécules de maillard, si la viande est trop proche des flammes voir touche les flammes. Si vous pouvez choisissez un barbecue vertical.

Cuisson à la friteuse

Gras + chaleur un mode de cuisson à utiliser qu'occasionnellement. Il existe maintenant des [friteuses pour cuire avec peu de graisse](#).

Cuisson cocotte minute

Certes la cocotte minute c'est plus rapide que la cuisson vapeur, mais la température dépasse les 100°C. A réserver aux aliments qui nécessite habituellement une cuisson longue. Pour ma part j'ai toujours fait sans.

Cuisson dans l'eau

Les vitamines vont migrer dans l'eau de cuisson, alors autant boire le bouillon avec.

Cuisson vapeur

Une très bonne cuisson qui préserve les vitamines, mais qui les "lavent" quand même via l'eau qui retombe sur les aliments. Si vous faites cuire à la vapeur des légumes bio vous pouvez boire l'eau qui restent au fond du cuit vapeur. Si vos légumes sont cultivés en conventionnel il y a de bonnes chances pour qu'une partie des pesticides et nitrates soient partis dans cette eau, donc jetez-la.

Cuisson à l'étouffée

Une des meilleurs, peu de vitamine détruite.

Cuisson basse température

J'ai découvert il y a peu les ustensiles de cuisson à basse température, ça fait 2 mois que je les teste. Cette cuisson préserve les vitamines, pas besoin de mettre de l'eau ou des matières grasse et les propriétés gustatives des aliments sont conservés.



Ces casseroles sont en inox 18/10 à fond épais pour garder la chaleur. Les poignées restent froides, et le thermocontrol aide pour la cuisson. La cuisson en dessous de 90°C préserve les vitamines.

Pour le principe on met nos légumes dans la casserole froide, on pose le couvercle et on chauffe à feu moyen à l'étouffée. Quand le thermocontrol l'indique on bascule sur énergie minimum et on finit la cuisson pendant 20 minutes environ. On peut cuire la viande ou le poisson aussi avec une autre technique, on attend déjà que la casserole soit chaude. On peut s'en servir aussi pour la cuisson du riz, des pâtes ou des légumineuses.

Cuisson saine dans de l'inox (revêtement le plus sûr) et cuisson douce à l'étouffée (la meilleure pour conserver les vitamines), parfait pour moi ! Pour voir tous les types de casseroles cuisson basse température c'est par ici : www.casseroles-cuisson-basse-temperature.com

Le conseil de Karen

N'oubliez pas d'aller faire un tour sur [le forum de cuisine bio](#) pour toutes vos questions et pour partager votre opinion sur la cuisson basse température.

Voir aussi le dernier bio contact "cuire sans nuire" disponible gratuitement en magasin bio, il m'a servi pour ce billet.