

**L'organisme humain est heureusement très cohérent. Si nous lui donnons les bons aliments, nous avons le maximum de chances de rester en excellente santé et au maximum de nos capacités physiques, intellectuelles et affectives. A l'inverse, une mauvaise alimentation peut avoir de graves conséquences.**

### **Cuissons au gril : grillades**

Mauvaise digestibilité de la croûte des aliments cuits au contact des flammes ; si la croûte est noire, donc brûlée, elle doit être éliminée car elle contient des suies cancérogènes : les benzopyrènes (voir p. 239).

Le taux de benzopyrènes diminue :

- si la viande est maigre,
  
- si la viande cuit peu de temps,
  
- si la cuisson s'effectue à la verticale, parallèlement au foyer, les graisses s'écoulant hors du foyer.

Même avec du charbon de bois « épuré » de bonne qualité, la formation de benzopyrènes après cuisson de viande grasse au barbecue varie de 4 à 12 mg/kg d'aliment, en cuisson horizontale... En cuisson verticale, la formation de benzopyrènes varie entre 1 et 3 mg/kg.

Le contact direct avec la flamme forme 30 à 100 mg/kg de benzopyrènes, quel que soit le type de viande (saucisse, boeuf, côte de mouton). International, la formation de benzopyrènes est quasi nulle.

- Avec le barbecue horizontal à pierres de lave, la formation de benzopyrènes reste importante. Aux USA, il se vend 3,4 millions de barbecues horizontaux à gaz, à pierres de lave,

chaque année! Ces dangers doivent être connus des consommateurs.

### **Cuisson à la broche**

La source de chaleur doit être éloignée de l'aliment à cuire pour ne pas brûler les graisses; elle peut être au-dessus ou latérale par rapport à l'aliment à cuire.

### **Cuisson au four**

Ne jamais cuire à four très chaud, éviter les odeurs de graisse brûlée, utiliser de préférence un four électrique. Ne pas trop prolonger la cuisson. Les fours à chaleur tournante ne dépassent pas le cap fatidique de 100 °C et sont donc à conseiller pour cuire très efficacement et qualitativement avec une chaleur minimale; la cuisson des aliments est uniforme; elle est plus rapide qu'avec un four normal, diminuant le temps de moitié.

### **Fritures**

À éviter au maximum, donc pas plus d'une fois par semaine. Les aliments sont cuits à l'aide de la chaleur d'un corps gras porté à ébullition. Ces cuissons sont à l'origine de températures souvent très élevées lorsqu'elles sont effectuées au gaz: en effet, certains points de recoupe ment des courants de chaleur appelés « points chauds » peuvent développer de très hautes températures, d'où le risque de décomposition des matières grasses et la formation d'hydrocarbures cancérigènes, d'acroléine<sup>3</sup> et d'acides gras libres. Les huiles utilisées pour les fritures (arachide) ne devraient jamais servir plus de 7 à 8 fois car elles s'oxydent particulièrement vite (apparition d'une teinte brune).

### **Cuisson à la poêle**

Elle nécessite l'adjonction de corps gras: en mettre le moins possible. Éliminer les corps gras de cuisson avant de consommer les aliments. Une poêle ne doit jamais être noircie.

### **Cuisson au bain-marie**

Très utile pour réchauffer les aliments sans les recuire; elle maintient une température de cuisson inférieure à 100 °C.

### **Les papiers métalliques: cuisson en papillote**

Les papiers d'étain et aussi d'aluminium permettent une cuisson à l'étouffée ou de protéger les aliments pendant la cuisson au four... L'oxydation de l'aluminium n'est pas sans danger si ce mode de cuisson est fréquent.

### **Cuisson dans l'eau : départ à froid ou ébullition**

Mauvais type de cuisson, car toutes les vitamines et sels minéraux partent dans l'eau. Ce type de cuisson n'est bon que si l'on consomme l'eau de cuisson.

### **Cuisson dans l'eau: départ à chaud ou pochage**

Le contact brutal de l'eau chaude provoque la formation d'une pellicule superficielle du fait de la coagulation des protéines, empêchant la diffusion des éléments solubles. Les vitamines sont détruites.

### **Réduction dans l'eau**

Cuisson des aliments dans l'eau bouillante, sans élimination de cette eau, mais avec concentration progressive par évaporation: pour plats mijotés, pot-au-feu. Il y a destruction

vitaminique.

### **Cuisson à l'étouffée**

Cuisson dans un peu d'eau bouillante avec un couvercle pour empêcher une évaporation importante. Il y a destruction vitaminique et digestibilité réduite des plats dont la cuisson est trop longue.

### **Cuisson en autocuiseur ou cocotte-minute**

Il s'agit d'une cuisson sous pression, à température élevée (>100 °C) qui altère davantage la couleur, la saveur, l'odeur et les vitamines les plus fragiles (vitamines C et B). Les autocuiseurs actuels sont équipés d'une « mollette » qui permet de réduire la pression, d'un minuteur, ou alarme, que l'on peut même porter sur soi... Des études scientifiques restent à faire pour mieux caractériser les différences avec la cuisson à la vapeur douce.

Atlantico.fr - 7 décembre 2014