



Cuissons saines



Cuire sans nuire

Préserver les bienfaits des aliments et se régaler

CUISINER SAIN EST UN FACTEUR DE BONNE SANTÉ ET DE LONGÉVITÉ. TOUT EN PRENANT DU RECUL SUR CERTAINES PRATIQUES TROP RESTRICTIVES, VOYONS COMMENT METTRE EN ŒUVRE LES PRINCIPES DE PRÉCAUTION QUI CONTRIBUERONT À LIMITER LES NUISANCES, ET FAVORISER LES FACTEURS BÉNÉFIQUES QUI NOUS PERMETTRONT DE PRÉSERVER SANTÉ ET PLAISIR.



Matériaux de cuisson, que choisir ?

Certains matériaux de cuisson peuvent présenter des risques pour la santé : migration de métaux lourds vers les aliments, de perturbateurs endocriniens... C'est le cas pour l'aluminium dont on fait certaines casseroles, et qui, absorbé en trop grande quantité, peut avoir des effets neurotoxiques. Le polytétrafluoréthylène (PTFE) utilisé pour la fabrication du revêtement anti-adhérent de certaines poêles, est reconnu cancérigène et perturbateur endocrinien (responsable de troubles de la reproduction...). Censé être absent du produit fini, il a été prouvé* que les aliments cuits dans ces ustensiles en contenaient. Ce composé est présent dans plus de 90 % des rivières d'Europe, les stations d'épuration sont incapables de l'éliminer. Les moules à gâteau en silicone quant à eux, peuvent laisser



“DES MODES DE CUISSON VARIÉS ET BIEN MAÎTRISÉS (NE PAS SURCUIRE) PERMETTENT DE PRÉSERVER UN MAXIMUM DE NUTRIMENTS”

échapper des siloxanes, autres perturbateurs endocriniens. Quand cela est possible, privilégions des matériaux plus sûrs : casseroles en acier inoxydable de qualité, neutre aux aliments et de grande résistance à la corrosion, cocotte en fonte pour nos mijotés, poêles en fer (tôle bleue ou noire, acier) auquel un bon culottage confèrera naturellement des propriétés anti-adhérentes, moules à gâteaux en fer blanc et plats en verre pyrex, non poreux, résistant et polyvalent.

Des techniques de cuisson saines ?

La cuisson peut altérer les nutriments sensibles (destruction de vitamines, dénaturation de graisses qui peuvent devenir toxiques lorsqu'elles brûlent). Les molécules de Maillard (coloration brune si savoureuse des viandes grillées, frites, croûte du pain...) qui se forment à température élevée, peut favoriser l'inflammation et sont déconseillées chez les personnes à risques (pathologies auto-immunes, athérosclérose, diabète...).

En pratique, pas de panique : des modes de cuisson variés et bien maîtrisés (ne pas surcuire) permettent de préserver un maximum de nutriments et de substances protectrices (antioxydants...) qui neutralisent les composés délétères qui pourront s'être formés.

On trouvera un équilibre en jouant à varier les techniques selon les envies, et recourir à la vapeur douce pour des légumes aux saveurs vives, à l'étuvée pour un concentré de parfum, au four pour des rôtis gourmands... La cuisson à l'eau peut être réservée aux pâtes, autres céréales et légumes secs, car elle favorise pour les légumes la dispersion de leurs minéraux que l'on jette avec l'eau de cuisson, dommage !

MANGER TOUT CRU, LA SOLUTION ?



Le crudivore prône l'absence de cuisson, pour éviter toute destruction de vitamines ou d'enzymes. Les excès d'aliments industriels ultra-transformés ont leur pendant dans l'excès inverse, où le tout cru symbolise le naturel, la nourriture « originelle » censée être saine. Or la cuisson permet une prédigestion des aliments, détruit les germes qui peuvent s'y trouver, facilite la digestion des fibres... Les personnes dont les intestins sont sensibles tolèrent d'ailleurs mal les aliments crus. Le cru est à doser selon notre tolérance individuelle, qui varie selon notre état du moment. Restons à l'écoute de nous !



"LE MÉDECIN DU FUTUR NE DONNERA PAS DE MÉDICAMENTS ; IL FORMERA SES PATIENTS À PRENDRE SOIN DE LEUR CORPS, À LA NUTRITION ET AUX CAUSES ET À LA PRÉVENTION DES MALADIES."

Thomas Edison

Faut-il cuire « tout vapeur » ?

On entend parfois qu'il faudrait cuire « tout vapeur » pour éviter la formation de substances nocives et cuire sans graisses pour préserver son poids... Lorsqu'il s'agit d'un choix par goût, les petits plats vapeur peuvent être tout à fait satisfaisants. Mais pas quand il s'agit de s'imposer une technique mal maîtrisée, parce qu'« on » a dit que c'était le mieux à faire, et que les aliments insipides ne procurent plus aucun plaisir. Hormis quand le corps souffre et ne tolère plus de cuissons délicates à digérer (fritures...), on pourra tout à fait trouver l'équilibre dans la variété, en restant à l'écoute de soi.

Car nos affinités et tolérances varient dans le temps, notamment selon les saisons : un mijoté bien chaud ou un plat au four, concentré de chaleur par un hiver froid sera certainement approprié (selon la médecine chinoise, la cuisson apporte aux aliments la chaleur qui préserve notre « feu intérieur »), des petits légumes croquants à la vapeur ou quelques crudités appréciées à partir du printemps...

Restons bien à l'écoute des signaux de notre corps, qui sait nous réclamer les cuissons les plus propices à une bonne digestion et à des apports nutritionnels optimisés. Pratiquons une cuisine intuitive, créative et libérée des recettes toutes faites, pour nous approcher au mieux de ce dont notre corps a besoin.

*BEGLEY TH et al., *Perfluorochemicals : Potential sources of and migration from food packaging (Food Addict Contam 2005; 22 (10): 1023-31)*

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS
À ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS
ATELIERS DE CUISINE SAINES
ET GOURMANDES
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



A lire
Nourrir mon Enfant intérieur
Anne Claude.

« Je sais très bien ce qu'il faut faire pour bien manger, pourquoi je n'y arrive pas ? ». Grignotages, flemme de cuisiner, repas expédiés, kilos émotionnels... Si notre Enfant intérieur était derrière tout cela ?

Grâce à ce livre riche d'exemples vécus et d'exercices pratiques, libérez-vous des compulsions, adoptez de nouveaux comportements alimentaires et trouvez enfin l'équilibre auquel vous aspirez. Disponible en librairie, plateformes Internet et sur le site www.mangeurslibres.fr