

LES MODES DE CUISSON

Plusieurs transformations sont possibles en cuisine, la cuisson est la plus usuelle et probablement la plus ancienne. Apparue à partir de la découverte du feu, elle a permis à l'Homme de rendre comestible un certain nombre d'aliments, d'augmenter ainsi l'offre alimentaire et de prévenir nombre d'infections. Au cours de l'histoire, les modes de cuisson ont considérablement évolué. Ils sont actuellement nombreux et pleins de promesses gustatives.

Dans le cadre d'une MICI, la cuisson est une étape d'autant plus essentielle qu'elle modifie la digestibilité et la tolérance digestive des aliments. Pour le meilleur, comme pour le pire... L'objectif de cette fiche est de vous présenter les avantages et les inconvénients des modes de cuisson selon les aliments et bénéfices souhaités.



CUISSONS

CONCENTRATION

- Rôtir
- Poêler
- Griller/Sauter
- Frire
- À l'anglaise
- À la vapeur



Température élevée en début de cuisson. Formation d'une « croûte » autour de l'aliment permettant la concentration des sucres à l'intérieur des aliments.

EXPANSION

- Pocher
- Cuisson à l'eau départ à froid
- Gratin



Liquide froid en début de cuisson. Les sucres migrent dans le liquide de cuisson qui devient très parfumé.

MIXTE

- Braiser
- Râgout
- Cuire en sauce



Concentration au démarrage puis ajout de liquide. Migration des sucres de cuisson dans le liquide.

➕ AVANTAGES

- Améliore la **sécurité sanitaire** par la destruction des germes microbiens et des toxines
- Améliore la **digestibilité de l'amidon** des féculents (céréales et légumineuses)
- Influence la **teneur en fibres** avec augmentation des fibres solubles (préconisées en cas de diarrhées) et diminution des fibres insolubles (préconisées en cas de constipation)
- Améliore la **qualité organoleptique** des aliments par la formation de nouvelles saveurs et la modification des textures
- Améliore la **biodisponibilité du fer, du bêta-carotène (vitamine A) et du lycopène (antioxydant)**

⊕ INCONVÉNIENTS

- Diminue la teneur en protéines
- **Oxyde les lipides**, surtout les huiles telles que l'huile de colza, de noix, ... riches en acides gras polyinsaturés
- Diminue la teneur en **vitamines C, B1, B9, E et A**

VIANDES



Les cuissons par concentration et mixte sont à privilégier. A la chaleur saisissante, une croûte se forme et laisse le cœur juteux et fondant. Lorsqu'il est question de cuisson longue, l'objectif majeur est d'attendrir le collagène et le rendre digeste. Ainsi, les cuissons basses températures en vague depuis quelques années présentent de nombreux avantages, tant en tolérance digestive qu'en qualité gustative.

POISSONS



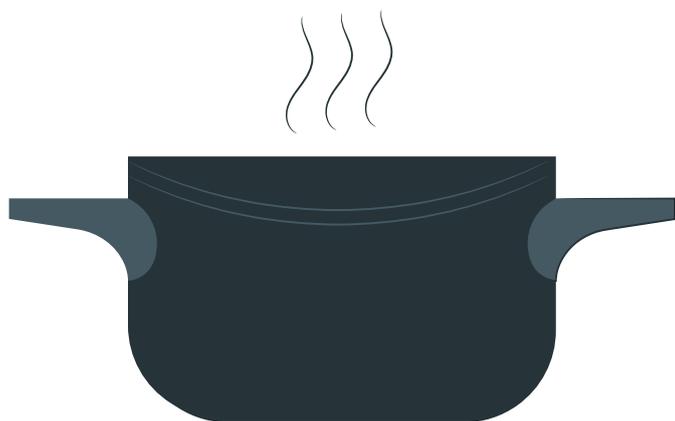
Les cuissons telles que pochées, au four, et éventuellement à la poêle sont les plus courantes. Les protéines sont particulièrement digestes en sans difficulté dans le cadre d'une MICI. Seules les arêtes sont à surveiller !

LÉGUMES ET FRUITS



La cuisson des légumes attendrit les fibres des légumes et des fruits. Elles deviennent plus douces et le teneur en fibres solubles augmente. Avantage intéressant en cas de diarrhées. L'équilibre délicat à trouver sera le temps de cuisson afin d'éviter les pertes en vitamines. La cuisson à la vapeur préserve le mieux les vitamines et est parfois décevante en termes de goût. En aromatisant l'eau de cuisson, cela parfume les légumes et les fruits à la cuisson. Les wok et cuisson à l'étouffé sont des cuissons utilisant la vapeur et l'eau des aliments, les saveurs seront au rendez-vous.

Le choix de la cuisson dépend des aliments, du matériel dont chacun dispose, des nutriments à préserver mais surtout du résultat gustatif souhaité !



Si la cuisson est un acte commun en cuisine, sa maîtrise est délicate pour optimiser toutes les qualités de l'aliment. Voici quelques astuces...

- Faites attention au **couple temps/température**. La cuisson à la vapeur des légumes, par exemple, est celle qui préserve le mieux les vitamines sensibles à la chaleur (température basse sans contact direct avec l'eau de cuisson). MAIS, si le temps de cuisson est trop long, les bénéfices recherchés seront absents.
- **Utilisez un couvercle** ! Il diminue d'environ 30% le temps de cuisson. C'est le principe de la cuisson à l'étouffée et du wok.
- Si vous avez **une cocotte**, la cuisson sous pression permet de diminuer le temps de cuisson et c'est le mode de cuisson idéal pour les légumineuses.
- Ayez recours aux **marinades**. Elles diminuent le temps de cuisson. Quand vous diminuez la taille des morceaux de 30%, vous réduisez le temps de 15%.
- **Optimisez la coupe des aliments** pour réduire le temps de cuisson : tranches, lamelles et lanières.
- Surveillez vos casseroles. Pour les cuissons bouillies, une **petite ébullition** suffit.

CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les **mardis de 14h à 18h**
→ nutrition@afa.asso.fr
- **FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION**
→ Sur le site Internet de l'afa
- **LIVRE « Bien manger avec ma MICI »**
→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

