

## CUISSON SAINE ET USTENSILES DE CUISINE

Il existe de multiples modes de cuisson et tout autant de types d'ustensiles, sans compter leurs différentes matières. Pour manger sain, il faut au minimum:

Utiliser des ustensiles sans revêtements chimiques.

Cuisiner équilibré avec des aliments issus d'une culture ou d'un élevage biologique reconnu.

**Mais tout ceci est inutile sans un type de cuisson adaptée.**

Il faut donc effectuer une cuisson avec une température adaptée à la conservation d'un maximum d'éléments nutritifs.

Salva spécialiste des ustensiles de cuisson saine, intervenant en école de naturopathie et au CHU de Montpellier casse les idées reçues et vous explique tout sur la cuisson et ses ustensiles.

---

### 1. Les modes de cuisson (avantages - inconvénients)

La cuisson à l'étouffée

La cuisson à l'eau

La vapeur douce

La cuisson au wok

Le bain-marie

### 2. L'altération des aliments avec la température

140°C Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)

120°C Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.

110°C Les vitamines liposolubles (E et D - A /K ) sont détruites

100°C Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme

90-95°C Disparition des vitamines A et B

70-100°C Hydrolyse des protéines

60 -75°C Disparition de la vitamine c

45° - 50° Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

### 3. La cuisson à l'étouffée basse température

Le principe de la cuisson à l'étouffée basse température est de cuire entre 60 et 80°C avec la propre hygrométrie des légumes. Cette température de cuisson conserve un maximum de vitamines et d'oligo-éléments. Avec ce type de cuisson, les légumes conservent également une couleur et un goût incomparable. \*La cuisine sans sel en sera d'autant plus gouteuse.

### 4. Les ustensiles sans revêtement chimique et les particularités pour la basse température

Inox 18/10

Fer

Fonte

Verre borosilicate

bois