

# GUIDE DES CUISSONS SAINES



# GUIDE DES CUISSONS SAINES

Lorsque l'être humain est parvenu à maîtriser le feu, il y a plus de 500 000 ans, il a rapidement compris qu'il avait intérêt à s'en servir pour faire cuire la viande. Cuite, elle devenait non seulement plus facile à mastiquer et à digérer, mais aussi plus appétissante et surtout, plus salubre. Depuis cette époque, différents modes de cuisson ont vu le jour, des plus simples aux plus sophistiqués. Toutefois, comme toute forme d'évolution comporte sa part d'excès, notre société contemporaine a intégré à plusieurs techniques de cuisson l'ajout de gras trans et de gras saturés (d'origine animale) dont on connaît aujourd'hui les méfaits pour la santé. L'avancement récent des connaissances en nutrition de même que l'intérêt grandissant pour tout ce qui touche la cuisine nous ont amené à vouloir en apprendre davantage sur les effets des différents modes de cuisson. Quels impacts la cuisson a-t-elle sur le contenu en nutriments d'un aliment? Est-il plus sain de manger les aliments crus comme le font les adeptes de l'alimentation vivante? Quels sont les modes de cuisson les plus sains? C'est ce que nous tenterons d'éclaircir dans les pages suivantes!

## AU FAIT, QU'EST-QUE QU'UNE CUISSON?

La cuisson fait référence à un ensemble de techniques qui utilisent généralement la chaleur pour transformer les aliments en détruisant les bactéries et parasites qu'ils peuvent contenir et en facilitant, dans certains cas, leur assimilation par le corps humain. Outre la chaleur, la cuisson peut aussi se faire en recourant à des agents acides et du sel ou encore en exposant l'aliment à des radio-fréquences (four à micro-ondes).

Malgré ses avantages, la cuisson comporte quelques inconvénients. Elle peut entraîner une perte de valeur nutritive chez certains aliments sensibles à l'exposition prolongée à la chaleur. Prenons comme exemple le brocoli; s'il baigne trop longtemps dans un liquide de cuisson, il finit par subir des pertes considérables en vitamines. C'est ce qui explique l'affadissement de sa couleur et la modification de sa consistance.

Bien qu'elle puisse varier d'un type d'aliment à un autre, cette perte en nutriments est généralement proportionnelle à la température de cuisson utilisée. **Dès 45°C**, les enzymes sont inactivées; **entre 60 et 75°C**, la vitamine C, qui est l'une des vitamines les plus sensibles à la chaleur et à la lumière, est détruite; et certaines vitamines du groupe B sont éliminées **à partir de 90 ou 95°C**. La cuisson peut non seulement modifier la couleur et la consistance d'un aliment, elle peut aussi en altérer la saveur. C'est pourquoi les connaissances d'un cuisinier en matière de cuisson représentent un facteur non négligeable dans la réussite d'un plat. Seul un cuisinier qui maîtrise les différents types de cuisson saura réellement mettre en valeur les aliments qu'il prépare tout en préservant leur valeur nutritionnelle.



## EST-IL PRÉFÉRABLE DE MANGER DES ALIMENTS CUITS OU CRUS?

Comme on l'a vu précédemment, la **cuisson** comporte plusieurs avantages : elle détruit les micro-organismes indésirables, prolonge la conservation de plusieurs aliments et les rend plus digestes. C'est sans compter qu'elle permet de concocter des plats réconfortants et savoureux.

S'il est vrai que la cuisson – surtout lorsqu'elle est inadéquate - peut entraîner une perte importante en vitamines et minéraux, de même qu'en composés antioxydants (dans le cas des crucifères notamment), elle peut aussi avoir des effets bénéfiques sur le contenu nutritionnel de certains aliments. C'est le cas par exemple de la tomate : après une demi-heure de cuisson, sa quantité de lycopène (antioxydant) assimilable par le corps double!

L'**alimentation vivante** (crudivorisme), dont on entend de plus en plus parler, est une pratique qui prône une alimentation composée d'aliments non cuits, non chauffés et non raffinés dans le but de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Bien que cette pratique présente des avantages pour la santé – riche apport en fibres et en antioxydants notamment -, elle peut rapidement devenir monotone et difficile à suivre au quotidien. Selon ses adeptes, l'alimentation vivante permettrait de préserver les enzymes de notre corps puisque les aliments crus contiendraient l'ensemble des enzymes nécessaires à leur digestion. En réalité, bien que les aliments crus contiennent certaines enzymes qui permettent une pré-digestion, celles-ci sont éventuellement détruites par l'acidité de l'estomac. De plus, on ignore si le travail des enzymes des aliments crus est nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme.

Sans se convertir au crudivorisme, il est néanmoins conseillé d'intégrer des végétaux crus à son menu quotidien... puisque la variété demeure le meilleur gage d'une saine alimentation!

## ATTENTION GRILLADES!

On ne devrait jamais consommer d'aliments carbonisés ou trop grillés car ils contiennent des molécules hautement cancérigènes. Lorsque vous comptez faire griller une viande, il est fortement conseillé d'opter pour une coupe maigre et de la faire mariner au moins 45 minutes avant sa cuisson.

Le fait d'utiliser une marinade composée d'huile d'olive, d'ail et de jus de citron réduit de 99 % la formation des composés cancérigènes induits par ce type de cuisson. Les fines herbes, en plus de donner de la personnalité à vos plats, confèrent une protection additionnelle contre le développement de ces composés.

(Source : RichardBeliveau.org)



## CUISSON DES FRUITS ET LÉGUMES

Pour maximiser la rétention de leurs nutriments :

- ↳ Utilisez des casseroles en acier inoxydable; les fruits et légumes retiendront davantage de vitamine C que si vous utilisez des plats à revêtement antiadhésif ou en pyrex.
- ↳ Coupez les fruits et légumes en gros morceaux et conservez la pelure de ceux qui sont cuits entiers (pomme de terre, par exemple).
- ↳ Utilisez un minimum d'eau pour la cuisson. Vous perdrez une moins grande quantité de vitamines et minéraux par dissolution.
- ↳ Faites bouillir l'eau avant de faire cuire vos fruits et légumes, pour éviter que les légumes n'en imbibent une trop grande quantité et perdent de leur saveur.
- ↳ Utilisez un couvercle lors de la cuisson afin d'accélérer celle-ci. Vous perdrez ainsi moins de temps et par le fait même moins d'éléments nutritifs.
- ↳ Servez les fruits et légumes rapidement après la cuisson.
- ↳ Faites cuire vos fruits et légumes congelés sans les décongeler au préalable.

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

### PRÉCIEUSE PELURE.

La pelure des fruits et légumes est particulièrement riche en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants; il importe toutefois de bien la nettoyer, avec une brosse si nécessaire, avant de la consommer.



## LES POÊLES ANTIADHÉSIVES SONT-ELLES NOCIVES POUR LA SANTÉ?

Les poêles antiadhésives ont l'avantage d'être faciles d'entretien et de permettre des cuissons moins grasses. Il est admis que ces poêles ne sont pas cancérigènes si elles sont utilisées adéquatement et remplacées lorsqu'elles sont abîmées.

Néanmoins, quelques doutes persistent quant à l'innocuité de leur usage pour la santé. Lorsqu'elle surchauffe, une telle poêle libère des émanations qui peuvent causer un problème de santé passager appelé « fièvre des polymères » et dont les symptômes ressemblent à ceux d'une grippe. Selon l'entreprise DuPont, une poêle doit atteindre 349°C (680°F) pour que les composantes qu'elle dégage soient susceptibles d'entraîner ce malaise et d'après DuPont, cette température n'est jamais atteinte. Or, l'équipe de l'émission l'Épicerie de Radio-Canada a mis cette affirmation à l'épreuve à l'aide d'un thermomètre laser. Elle est arrivée au résultat qu'il ne fallait que cinq minutes pour qu'une telle poêle atteigne 349°C (680°F)... Rappelons que les spécialistes comme les fabricants de poêles antiadhésives sont toutefois d'accord pour dire que ce type de poêle ne convient pas aux cuissons à températures élevées. Dans ces cas, il vaut mieux utiliser une poêle en fonte.

### POUR PRÉVENIR AUTANT QUE POSSIBLE LES ÉMANATIONS :

- ↳ Évitez de cuisiner avec une poêle ou tout autre récipient à cuisson antiadhésif à des températures supérieures à 349°C (680°F) (pour vous donner une idée, sachez que le point de fumée des huiles végétales se situe entre 227 et 232°C (441 et 450°F)).
- ↳ N'utilisez que des spatules, louches et autres accessoires conçus pour vos poêles antiadhésives.
- ↳ Ne placez jamais d'ustensiles antiadhésifs sous le gril ou directement dans la poêle.
- ↳ Ne laissez en aucun cas vos poêles ou autres récipients à cuisson antiadhésifs sans surveillance dans le four ou sur l'élément chauffant de la cuisinière, surtout s'ils sont vides; ils se réchaufferaient alors plus rapidement que lorsqu'ils contiennent des aliments.
- ↳ Suivez les conseils d'entretien du fabricant.
- ↳ N'utilisez jamais de poêle ou de récipient à cuisson antiadhésif abîmé ou ayant perdu ses propriétés antiadhésives.



## QUELLES SONT LES PRINCIPALES MODIFICATIONS PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES ATTRIBUABLES À LA CUISSON?

### LA COULEUR

La cuisson peut modifier la couleur des aliments, qu'ils soient d'origine animale ou végétale. En coagulant, les protéines et pigments (myoglobine) présents dans la viande en modifient la couleur; celle-ci variera selon que la viande est braisée ou grillée. Le pH du milieu de cuisson (eau, bouillon, etc.) influence aussi grandement la couleur des aliments; par exemple, si des légumes verts sont mis à cuire dans un milieu acide, leur chlorophylle (pigment vert) tournera au vert olive en quelques secondes seulement.



### ASTUCE.

Lorsque vous faites une sauce tomate (milieu de cuisson acide), vous avez avantage à attendre en fin de cuisson pour ajouter vos légumes vert et vos fines herbes; ils conserveront ainsi leur belle couleur naturelle.

### L'ODEUR

La cuisson peut libérer certains arômes volatiles (souvent liés à la saveur) qui parfumeront la pièce toute entière.

### LA SAVEUR

Selon les techniques utilisées, la cuisson peut rehausser ou atténuer le goût des aliments. Par exemple, une cuisson prolongée aura pour effet de décupler les saveurs d'une viande marinée. Il en va de même pour une cuisson par rôissage, d'autant plus si la viande est arrosée régulièrement.



## LE VOLUME ET LE POIDS

La cuisson au four déshydrate les aliments, notamment la viande et le poisson. En perdant de l'eau, les aliments perdent aussi du volume, ce qui fait en sorte qu'ils sont moins rentables. Attention aux cuissons à températures élevées (200°C (400°F) et plus) ainsi qu'aux cuissons réalisées dans un four à convection. Dans ce dernier cas, la poussée des ventilateurs est si puissante qu'elle accentue le dessèchement des aliments, en même temps qu'elle augmente considérablement la température du milieu. Pour atteindre les mêmes résultats dans un four à convection que dans un four conventionnel, il est nécessaire de régler la température plus basse et de diminuer le temps de cuisson. La règle «25-25» s'applique : diminuer de 15°C/25°F la température et de 25% le temps.

## LA CONSISTANCE

Choisir la bonne cuisson est une étape déterminante dans la réussite d'un plat. Dans le cas des viandes, ce choix dépend notamment de l'origine anatomique du morceau à cuire. Plus un muscle travaille (le jarret par exemple), plus il sera coriace. Cette viande coriace devient tendre lors d'une cuisson prolongée parce que son collagène se gélifie; le collagène étant la protéine présente dans les muscles qui est responsable de la dureté de la viande.

La modification de consistance des légumes lors de la cuisson s'explique quant à elle par la transformation des deux composantes qui forment leur « squelette » : la cellulose et l'hémicellulose. Alors que la première se ramollit, la seconde se décompose, rendant ainsi les parois du légume moins rigides.

### **ASTUCE.**

Comme les parois d'un **légume** qui cuit dans un **milieu acide** (une sauce tomate, par exemple) prennent plus de temps à ramollir, il peut être judicieux de les faire **blanchir** au préalable. Mais attention : on ne veut pas non plus qu'ils soient trop cuits!



# GUIDE DES CUISSONS SAINES

## QUELS MODES DE CUISSON CONVIENNENT LE MIEUX AUX DIFFÉRENTS TYPES D'ALIMENTS?

Pour ce qui est de la **viande**, les **coupes riches en tissus conjonctifs** qui renferment beaucoup de collagène nécessitent des cuissons lentes et prolongées comme les braisés et les sautés en sauce ou en ragoût afin de gagner suffisamment de tendreté pour être consommables.

À l'opposé, le **poisson**, les pièces de **viande tendres**, les **légumes** et les **fruits** n'ont besoin que d'une légère cuisson; ils peuvent être soit pochés, cuits à la vapeur, sautés, rôtis ou grillés.

Le **choix de tendreté** des pièces de viande se divise en trois catégories :

- ↳ **Première tendreté** : Il s'agit de coupes de choix; ce sont les plus recherchées. Ces pièces de viande sont les plus tendres. Elles ne représentent que 28 % de chaque carcasse et sont situées sur la longe, l'aileron et les côtes.
- ↳ **Deuxième tendreté** : Ce sont des coupes de tendreté moyenne, comme les muscles des fessiers ou la surlonge. Elles ont besoin de gras ou de persillage (filaments de graisse intramusculaire) pour devenir bien juteuses et tendres lors de la cuisson.
- ↳ **Troisième tendreté** : Cette catégorie (aussi appelée bas morceaux) comprend tous les autres morceaux provenant des épaules, de la poitrine ou du bas des jambes. Ils nécessitent une cuisson longue dans un liquide de mouillement aromatique.



## CUISSON ET MATIÈRES GRASSES

Il est primordial de porter une attention particulière aux matières grasses que vous utilisez lors de la cuisson. Bien que le gras comporte des avantages indéniables en cuisine, il vaut mieux, pour la santé, l'utiliser avec parcimonie –à défaut de pouvoir l'éliminer complètement– et privilégier les types de gras qui sont reconnus comme étant plus sains (*Voir la fiche Gare aux gras* à la page 74). Vous aurez sans doute tendance à utiliser moins de gras si vous connaissez le rôle qu'il joue dans vos recettes et si vous maîtrisez les modes de cuisson sains.

Le gras joue un rôle important dans la cuisson des aliments et dans la réussite d'une recette : il empêche les aliments de coller aux instruments de cuisson, il ralentit la carbonisation, il abreuve les viandes, les poissons ainsi que la plupart des autres aliments en prévenant leur dessèchement. Enfin, le gras est un diffuseur de goût; vous savez sans doute que plus une viande est grasse (persillée), plus elle est savoureuse.

### Peu importe le mode de cuisson que vous choisirez :

- ↳ Dégraissez bien vos viandes;
- ↳ N'utilisez qu'une quantité minimale de matières grasses;
- ↳ Ayez sous la main une variété d'herbes, d'épices et d'aromates (*Voir le Guide de Épices et fines herbes* à la page 143); qui pourront compenser pour le goût qu'apportent généralement les matières grasses.

## MODES DE CUISSON À PRIVILÉGIER

### Les cinq modes de cuisson les plus sains sont :

- ↳ À la vapeur ou en papillote
- ↳ Pochée
- ↳ Par rôtissage
- ↳ Sautée
- ↳ Braisée ou sautée en sauce

Un **mode de cuisson idéal** permet de préserver au maximum la valeur nutritive des aliments tout en vous permettant de cuisiner des plats originaux et variés. À ce titre, les **cuissons rapides** sont à privilégier.

# GUIDE DES CUISSONS SAINES

Voici les caractéristiques de chacun de ces modes de cuisson :

## 1. À LA VAPEUR OU EN PAPILOTE

Mode de cuisson santé par excellence! La vapeur permet de préserver un maximum d'éléments nutritifs sans nécessiter l'ajout de matières grasses. Le terme « à la vapeur » signifie que l'aliment est cuit en étant entouré d'une vapeur d'eau ou de bouillon aromatique. Pour ce qui est de la cuisson « en papillote », l'aliment est enveloppé (dans du papier parchemin, d'aluminium ou autre) pour être cuit de façon hermétique, habituellement sur une plaque au four. L'aliment peut être enveloppé tel quel (nature) en papillote ou avec des ingrédients aromatiques.

### ALIMENTS

Poissons et fruits de mer, volaille ou viande peu coriaces, produits fins qui ne nécessitent pas de longues cuissons et légumes variés.

### ÉQUIPEMENTS REQUIS

Cuit-vapeur industriel, cuit-vapeur en bambou, marguerite et autocuiseur (aussi appelé marmite à pression ou Presto).

### AVANTAGES

- ↳ Économie de temps, d'eau, d'énergie, d'entretien et d'espace;
- ↳ Capacité de grands volumes de production;
- ↳ Appareils peu dispendieux;
- ↳ Cuisson uniforme.

### BÉNÉFICES AU NIVEAU DU GOÛT

Préserve au maximum la saveur des aliments. Vous pouvez ajouter des herbes et des aromates dans la papillote, mais sachez que ce mode de cuisson vous procure des aliments savoureux au naturel.

### REMARQUE

Évitez de trop saler vos aliments avant de les cuire afin de limiter la perte en eau.



## 2. POCHÉE

La cuisson pochée consiste à cuire des aliments dans un liquide (eau, fond, fumet) maintenu près du point d'ébullition.

**À froid :** Cette cuisson débute dans un liquide froid, aromatique ou non, ce qui provoque un échange de saveurs (l'osmose) entre l'aliment et le liquide de cuisson. Le liquide aromatique parfume l'aliment en pénétrant à l'intérieur. Le liquide riche et savoureux obtenu en fin de cuisson peut être réutilisé. Le mode de cuisson à froid convient aux pièces coriaces ou tendres; seul le temps de cuisson varie.

**À chaud :** Cette cuisson débute dans un liquide chaud, aromatique ou non, ce qui entraîne un ramollissement des fibres musculaires et laisse échapper les substances solubles aromatiques. Ce mode de cuisson est utile pour saisir un aliment rapidement. Cet aliment ne doit toutefois pas être trop coriace (œuf entier, légumes verts en grandes quantités, fruits de mer, certains poissons, certains fruits (pour les blanchir), viande et autres). Le pochage à chaud a l'avantage de cuire les aliments rapidement, il préserve donc mieux la couleur des légumes, de même que leur contenu en nutriments (en détruisant les enzymes qui dégradent les vitamines).

### ALIMENTS

Poissons et fruits de mer, volaille ou viande peu coriaces, produits fins qui ne nécessitent pas de longues cuissons et légumes variés.

### ÉQUIPEMENTS REQUIS

Marmites diverses, cuit-vapeur, russe et rondeau.

### BÉNÉFICES AU NIVEAU DU GOÛT

Selon les ingrédients ajoutés au liquide de cuisson, la cuisson pochée peut rehausser de façon plus ou moins marquée la saveur des aliments cuisinés. Le liquide obtenu en fin de cuisson peut être réutilisé pour mouiller un potage, une soupe ou même divers féculents (riz, orge, millet, etc.). Il peut aussi servir de base aux sauces (pour vol-au-vent, par exemple).

### REMARQUE

Cuire doucement à frémissement. Les températures élevées (grande ébullition) peuvent modifier considérablement la texture des aliments. Pensez au fait qu'en réduisant, vos liquides de cuisson deviendront plus concentrés en sel... allez-y donc mollo avec la salière.



# GUIDE DES CUISSONS SAINES

## 3. PAR RÔTISSAGE

Ce mode de cuisson consiste à cuire un aliment à chaleur constante au four ou à la broche. Il est surtout utilisé pour les pièces de viande de première tendreté. Comme l'action de la chaleur peut assécher les aliments, il est impératif de bien vérifier l'appoint de cuisson. L'intérêt principal de cette cuisson est qu'elle permet la formation d'une croûte extérieure plus ou moins colorée qui donne du croustillant et de la saveur. Pour donner un produit tendre et cuit de façon uniforme, cette méthode doit être réalisée en trois temps. Première étape : Dans une poêle ou une rôtissoire, l'aliment doit être saisi à feu vif dans un peu de matières grasses, afin qu'il prenne de la couleur et que sa saveur se développe. Deuxième étape : L'aliment doit être cuit à une chaleur peu élevée (entre 150°C et 180°C (300°F à 350°F)) pour éviter qu'il ne s'assèche (surtout s'il s'agit d'une pièce de viande maigre ou que vous avez bien dégraissée). Il peut être utile de l'arroser régulièrement avec le jus de cuisson (de viande ou même de légumes) ou avec un mélange de vin et d'eau. Troisième étape : Lorsque la cuisson est terminée, s'il s'agit d'une pièce de viande, celle-ci doit être soumise à un temps de repos pour permettre à ses fibres musculaires de se relâcher et pour assurer une bonne répartition du sang. La pièce doit être laissée à reposer sur une grille, afin que la graisse puisse s'écouler.

### ALIMENTS

Viandes et poissons tendres, légumes plus coriaces (carottes, panais, fenouils, etc.).

### ÉQUIPEMENTS REQUIS

Four conventionnel, four à convection, rôtissoire et four combi.

### AVANTAGES

- ↳ Procure couleur, goût et arômes aux aliments\*;
- ↳ Mode de cuisson simple, qui demande peu de manipulations.

\*Par la réaction de Maillard ainsi que par l'ajout d'un corps gras, qu'il s'agisse d'huile d'olive, de beurre, de gras de canard, etc.

### BÉNÉFICES AU NIVEAU DU GOÛT

Rehausse le goût des aliments.

### REMARQUE

Ce mode de cuisson convient aussi à la plupart des aliments qui cuisent au four, notamment aux pâtés. Par ailleurs, pourquoi ne pas remplacer la pâte brisée par de la pâte phyllo, qui est moins riche en gras.



## 4. SAUTÉE

Cette technique possède des caractéristiques similaires au rôtissage. Elle consiste à cuire l'aliment à feu plus ou moins vif, généralement à découvert, dans une petite quantité de corps gras. Ce mode de cuisson rapide, qui rehausse le goût et la coloration des aliments, est réservé aux produits de première tendreté et de petits volumes. Comme un sauté se fait directement sur la source de chaleur et sans apport d'eau, il demande une certaine habileté au cuisinier... qui doit éviter de se brûler.

### ALIMENTS

Viandes tendres, petits poissons, variété de fruits de mer, fruits et légumes qui supportent la cuisson.

### ÉQUIPEMENTS REQUIS

Poêle antiadhésive ou non, sautoir et lyonnaise.

### AVANTAGES

- ↳ Procure couleur, goût et arômes aux aliments\*;
- ↳ Ne requière que peu d'équipement et d'espace;
- ↳ Amène la production de sucs qui enrichissent les sauces après avoir été déglacés.

\*Par la réaction de Maillard ainsi que par l'ajout d'un corps gras, qu'il s'agisse d'huile d'olive, de beurre, de gras de canard, etc.

### BÉNÉFICES AU NIVEAU DU GOÛT

Rehausse le goût des aliments.

### REMARQUE

Bien que l'ajout d'un corps gras participe au développement de la couleur et du goût, il vaut mieux s'en tenir à une quantité minimale. L'utilisation d'une poêle antiadhésive peut vous aider en ce sens.



## 5. BRAISÉE OU SAUTÉE EN SAUCE

Il s'agit de deux méthodes distinctes, mais qui comportent plusieurs similitudes. Braiser consiste à cuire (avec couvercle) longtemps et lentement une pièce de viande (généralement de gros volume) de deuxième ou de troisième tendreté, dans un liquide aromatique (à mi-hauteur). Quant au sauté, qu'il soit réalisé en sauce ou en ragoût, il donne un résultat équivalent au braisé, à condition d'utiliser une viande de même qualité; toutefois, à la différence du braisé, la viande doit être coupée en cubes de même grosseur.

Que vous fassiez braiser ou sauter un aliment en sauce ou en ragoût, il est conseillé de le faire rissoler avant d'ajouter le liquide. Cela lui permettra de se colorer et de développer toute sa saveur.

Ces modes de cuisson sont idéaux pour attendrir et rehausser le goût de pièces de viande coriaces provenant notamment de l'épaule, du cou ou de la poitrine. Certains fruits de mer et légumes peuvent aussi être braisés ou sautés en sauce ou en ragoût.

### ALIMENTS

Pièces de viande coriaces (bas morceaux) (rôti d'épaule, pointe de poitrine, jarret, cubes à bouillir, etc.), pieuvre et quelques légumes plus durs (betteraves, courges, etc.).

### ÉQUIPEMENTS REQUIS

Braisière à bascule, rondau avec couvercle, variété de plaques et de sautoirs avec couvercle, marmite à pression (presto), mijoteuse et cocotte minute.

### AVANTAGES

- ↳ Attendrit les pièces de viande plus coriaces;
- ↳ Économique puisqu'il convient à des pièces peu coûteuses;
- ↳ Les aliments ainsi cuits restent longtemps chauds à table;
- ↳ Facilite la congélation;
- ↳ Permet de concocter des plats réconfortants (dans la tendance du Comfort Food).

### BÉNÉFICES AU NIVEAU DU GOÛT

Rehausse le goût des aliments.

### REMARQUE

Les pièces de viande qui se prêtent bien à ces modes de cuisson contiennent beaucoup de gras réparti sous la peau, entre les muscles et parsemé dans la chair. Il est donc préférable de ne pas utiliser trop de matières grasses pour faire rissoler la viande. Il vaut aussi mieux dégraisser la sauce obtenue après la cuisson.

## Sources

- Auclair, Guy, Latulippe, Jacques et Jean Turgeon, « Cuisine professionnelle » aux Éditions MODULO.
- Bouvier, Louise et Véronique Perreault, « Application des science en cuisine » aux Éditions Chenelière Éducation.
- Maincent, Michel, « Technologie culinaire » aux Éditions BPI.
- [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=alimentation\\_vivante\\_regime](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=alimentation_vivante_regime)
- <http://www.extenso.org/mythes/detail.php/f/1343>
- [http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2\\_8013.shtml](http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_8013.shtml)
- <http://www.richardbeliveau.org/images/chroniques/R2008-05-05-MAI-045--CompressedSecured.pdf#search=%22aliments%20carbonises%22>
- <http://www.nospetitsmangeurs.org/article/cuisiner-les/91-cuisiner-les-fruits-et-les-legumes>
- [http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r\\_Motclef/index800\\_1.asp](http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r_Motclef/index800_1.asp)

