

Les modes de cuisson

LA FRITURE

Les huiles qui conviennent le mieux sont l'huile d'arachide, de tournesol et de pépin de raisin.

ROTISSAGE OU GRILLADE

Privilégier l'huile d'olive.
Une bonne partie des vitamines et minéraux est conservée.
Exemple : légumes rôtis, poulet rôti...

SAUTÉ

Privilégier l'huile d'olive.

A L'EAU

Les pertes en vitamines et minéraux ne sont pas négligeables (dépendent également du temps de cuisson).

Pensez à ajouter de l'huile ou du beurre en fin de cuisson pour enrichir et des épices pour relever le goût.

VAPEUR

Adapté pour les légumes mais également les viandes et les poissons. La préservation des vitamines, minéraux et saveurs est optimale.

Pensez à ajouter de l'huile ou du beurre en fin de cuisson pour enrichir.

BRAISÉ OU À L'ÉTOUFFÉ

Braiser un aliment consiste à le faire revenir dans une matière grasse (beurre, huile) avant d'en compléter la cuisson lente à feu doux, en ajoutant de l'eau ou du bouillon.

Exemple : boeuf ou poisson à l'étouffé, chou braisé...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Varier les modes de cuisson vous permet d'apporter du plaisir gustatif et visuel dans votre alimentation, qui ne sont pas à négliger !