

# 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 !**