Modes de cuisson

La découverte du principe de la **cuisson** des aliments a constitué une révolution majeure pour la nutrition humaine. Grâce au feu, un nombre important d'aliments sont devenus à la fois consommables et savoureux.

La cuisson présente un autre avantage : à température adaptée, elle permet de détruire ou de stopper la multiplication de micro-organismes qui contaminent les aliments et provoquent des problèmes de santé – bénins ou graves – chez leurs consommateurs.

La cuisson modifie l'aspect, la couleur, le goût, la texture d'un aliment dont elle peut aussi faciliter l'assimilation et la digestion.

Mais elle entraîne l'inconvénient de changer – et, généralement, de diminuer – leur teneur en nutriments essentiels.

De plus, certaines des réactions chimiques générées par des modes de cuisson peuvent s'avérer toxiques pour l'organisme.

Sur le plan de l'équilibre alimentaire, certains modes de cuisson ont davantage d'intérêt que d'autres. Mais la diversité entre les techniques de cuisson permet aussi de préserver un indispensable plaisir de manger.

Feu orange : les vitamines et, en particulier, la vitamine C, sont partiellement détruites par la chaleur: en limitant les temps de cuisson, on peut en préserver davantage.

Cuit, mais pas trop…

Lors de **cuissons prolongées et/ou à haute température**, des réactions chimiques peuvent donner un goût fumé, grillé, ou caramélisé, généralement jugé agréable.

Revers de la médaille : à long terme, des substances toxiques, nocives pour la santé, sont libérées sous l'effet de telles transformations.

Cela concerne, par exemple, des matières grasses surchauffées : en se décomposant, elles produisent de l'acroléine, qui peut contribuer au développement de cancers ou de maladies des vaisseaux. Il en va de même pour l'acrylamine, cancérigène, qui se forme notamment lors de la cuisson par friture ou par rôtissage d'aliments.

Sans être interdits, les viandes grillées, les aliments cuits au barbecue, les poissons fumés, les fritures, doivent être consommés avec modération. Par exemple, au maximum une seule fois par semaine.

A chacun ses qualités… et ses faiblesses

L'**ébullition** limite la formation de réactions chimiques toxiques et détruit la majorité des germes. Elle donne une cuisson uniforme qui ne dessèche pas l'aliment. En revanche, les vitamines passent dans l'eau (ce qui est moins problématique pour les soupes ou bouillons), surtout lorsque les aliments ne sont pas saisis dans l'eau bouillante.

La technique de **cuisson à la vapeur douce** (dans un cuit-vapeur, par exemple), réduit cet inconvénient. Pour les nutritionnistes, elle est considérée comme un plus.

Avec peu d'eau, la **cuisson sous pression** (en autocuiseur)

permet aussi de réduire le temps de chauffe, ce qui préserve davantage les qualités nutritionnelles des aliments et leurs saveurs.

Les aliments **braisés, sautés ou cuits à l'étouffée**, sont saisis dans un peu de matière grasse chaude, avant de cuire à température très douce dans un récipient fermé, et avec peu de liquide, ce qui permet de garder arômes, nutriments et vitamines. Pour les viandes, une croûte de protéines coagulées se forme, empêchant la fuite des sucs contenus à l'intérieur. Un respect du temps de cuisson est cependant nécessaire afin d'éviter la formation de composés toxiques.

La **cuisine dite « à basse température »** permet d'éviter la formation de ces composés toxiques et préserve la qualité gustative et nutritionnelle des aliments. Elle nécessite une certaine maîtrise technique et une attention pour éviter des contaminations bactériennes possibles.

La **grillade** privilégie une cuisson courte à feu vif. A priori, tout comme le rôtissage, elle conserve sucs, minéraux et vitamines. La technique employée fait cependant souvent la différence : un ustensile de cuisson doté d'un revêtement antiadhésif en parfait état est un bon atout pour une cuisine légère, qui limite ou évite les matières grasses.

Certains **barbecues** sont plus problématiques (voir sur ce site: Pour ne garder que le bon du barbecue).

La **friture**, par immersion d'aliments dans un bain de matière grasse à très haute température, entraîne une coagulation des protéines à leur surface et une caramélisation des sucres. Elle détruit en partie les vitamines sensibles à la chaleur. L'eau des aliments s'échappe dans la friture, et est remplacée par la graisse. Le produit devient plus calorique et moins digeste.

En agitant de manière intense les molécules d'eau des aliments et en élevant ainsi, de l'intérieur, leur température, le **four**

à micro-ondes représente un autre manière de cuire ou, mieux encore, de réchauffer ou de décongeler les produits rapidement, tout en préservant vitamines et minéraux.

Feu rouge : les bains de friture doivent être filtrés après chaque utilisation pour éliminer les déchets brûlés. Chargée de benzopyrènes cancérigènes, la matière grasse ne peut être utilisée au-delà de 5 à 6 fritures.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'articles parus dans la revue Equilibre, sur la cuisson à basse température, à la vapeur.

Photo © chef cooking wok – fotolia.com

Mise à jour le 20/09/2021

Références

Mangerbouger.be : modes de cuisson