



## **Modes de cuisson des fruits et des légumes**

Les fruits et légumes frais représentent, même après cuisson, une source de vitamines et minéraux très importante. Si les fruits et légumes sont frais, ils garderont un maximum de constituants, cependant, ces apports varieront selon le mode de préparation :

### **Cuisson des légumes à l'eau bouillante**

Les déperditions sont élevées, pouvant atteindre 40 % pour les vitamines et certains minéraux. Ce mode de cuisson convient aux légumes-racines : carottes, navets, rutabaga, crosnes, panais, ... Ne pas prolonger inutilement la cuisson, pour éviter de les délayer.

### **Cuisson à l'étouffée**

Les légumes (courgette, poivron, champignon, aubergine, pomme de terre, ...) et les fruits (pomme, poire, prune, pêche, abricot) cuisent dans leur eau de constitution. Plus le temps de cuisson est réduit, plus les vitamines seront préservées : 30 % de pertes environ. Les minéraux, en revanche, seront concentrés par ce type de préparation.

### **Cuisson à la vapeur**

Championne du goût, elle préserve également les minéraux. En revanche, les pertes en vitamine C avoisinent 30-35 %, elles sont dues à l'oxydation. Pour les limiter : effectuer une cuisson rapide, en gardant les légumes "al dente". Les légumes les mieux adaptés à ce type de cuisson : chou-fleur, brocolis, courgette, asperge, artichaut, poireau, pomme de terre, ...

### **Cuisson à l'autocuiseur**

La diminution du temps de cuisson permet de préserver une grande partie des vitamines (perte 30% environ). Pour limiter la dissolution des minéraux dans le liquide de cuisson, opter pour le panier-vapeur (même temps de cuisson). Pommes de terre, choux de Bruxelles, choux verts, carottes, navets, sont des légumes bien adaptés à l'autocuiseur.

### **Légumes et fruits sautés à la poêle ou dans un wok**

Un mode de préparation qui préserve les vitamines (perte autour de 25%) et les minéraux (aucune perte), car le temps de cuisson est court (les légumes restent croquants) et sans liquide de cuisson. Penser à limiter l'ajout d'huile, pour ne pas surcharger le plat en calories.

Dans le wok, on mélange des légumes finement émincés, pour réaliser des poêlées riches en goût, en couleur et en micronutriments variés : champignons, carotte, courgette, oignon, ail, germes de soja, fenouil, poivron, ...

## **LES CUISSONS ?? quelles pertes dans l'équilibre alimentaire ?**

Cela dépend du légume considéré :

les choux, riches en vitamine C, en sont de très bonnes sources, mêmes cuits. 200 g de chou cuit couvre la totalité de nos besoins quotidiens.

En revanche, courgette ou carotte, qui en contiennent peu, après cuisson ne sont plus que des "apporteurs" d'autres minéraux et oligo-éléments essentiels.

Reste que les "crudités" représentent le meilleur apport en minéraux (calcium, potassium, magnésium, fer, ...) et en fibres. Ces dernières, attendries par la cuisson, sont alors bien tolérées pour les plus fragiles. La cuisson vapeur préserve quand même une bonne partie des nutriments

## **La cuisson en papillote dans des feuilles d'aluminium est-elle toxique ?**

Je vous conseille souvent la cuisson en papillote : sans matière grasse et sans eau ajoutée, elle respecte la densité nutritionnelle des fruits et légumes tout autant que leur saveur.

Inconvénients de la feuille d'alu : la possible combinaison de l'acidité naturelle des végétaux pourrait ??? se combiner avec l'aluminium donnant des sels toxiques . Il ne faut donc pas abuser de l'aluminium .

## **La cuisson en papillote autrement**

On peut donc préparer les papillotes :

avec du papier sulfurisé qui passe à four doux , ou

dans le four à ondes ou dans le panier vapeur vous pouvez utiliser le film étirable extrêmement pratique car il ne "colle" pas au "démoulage". Mais bien entendu jamais au four traditionnel !!!

On peut, enfin, disposer les produits à cuire dans un plat résistant à la chaleur muni d'un couvercle étanche Par exemple "toupine" bien lutée dans un four classique ... ça fait quand même une grosse "papillote

ou dans un plat en verre, céramique mais attention pas de métal fermé d'un film étirable dans le four à ondes .

Vous trouverez partout dans ce site des recettes "four à ondes" où je mets les aliments dans des sacs de plastique alimentaire noués au plus près. Ensuite je fais quelques petits trous vers le noeud pour laisser échapper l'excédent de vapeur laquelle remplit le sac pour cuire ... et il est très aisé de secouer le sac pour répartir les morceaux pendant la cuisson !

Il existe même maintenant chez un fournisseur spécialisé des "papillotes en silicone individuelles bien pratiques certes mais chères ... et pas très décoratives . Gros avantage quand même elles passent dans tous les fours, voir même à la plancha ( pas de flamme directe quand même !) et ensuite au lave-vaisselle .

## **Que cuire en papillote ?**

Les légumes les mieux adaptés à la cuisson en papillote sont les tomates, oignons, poivrons, aubergines, fenouil, pommes de terre et les artichauts et choux émincés.

Pour faire des papillotes végétales sympathiques , si vous le pouvez mettez herbes (, qui renforcent les apports en micronutriments) et les épices (qui aident à se passer de sel ) dans la papillote

Vous pouvez ajouter du citron qui empêche l'oxydation ... mais pas dans l'alu nous l'avons vu plus haut . Vous voulez gagner du temps et un meilleur mélange des saveurs ?? Coupez finement les éléments ;

On peut y cuire poisson ou volaille. sera d'autant plus court si , là aussi vous coupez les morceaux plutôt petits

Les fruits peuvent également être préparés de cette façon : dés de pomme, poire, demi abricots, tranches de pêche, les fruits rouges, une tranche d'ananas avec un rien de poudre de stévia et de menthe aquatique ..essayez ,... Inutile de sucrer, parcequ'ils sont déjà sucrés par la nature !. Mais vous pouvez user des épices : de mangue avec un peu de macis ou bananes avec de la cannelle .

Le temps de cuisson des papillotes ?? entre 20 et 30 mn au four environ

Dans du film ou du papier sulfurisé : au four à micro-ondes entre 3 et 5 minutes TATEZ

## **Particularités du four à micro-ondes ?**

Ce mode de cuisson convient bien à certains fruits et légumes car il préserve leur richesse en minéraux, et une partie des vitamines. ATTENTION ça ne marche pas avec certains légumes comme les choux fleurs ou les haricots verts ! Du moins personnellement je les trouve détestables car s'ils gardent leur couleur (bien blanc ou bien verts c'est vrai, le goût et la texture caoutchouteuse ne me plaisent pas

Avec les fruits ç'est impeccable ... sauf le "doré". Prévoyez donc après cuisson un petit "bronzage" . (Voir dans les techniques le "chalumeau")

Pour la pomme par exemple , vidée au vide pomme, préparez des petites cisélures autour des "trous (double avantage vous évitez l'éclatement du fruit ... et c'est plus facile à déguster ;;; en "suivant le pointillé" ...Farcissez la donc d'un beau pruneau dénoyauté ou d'un abricot sec , d'une pâte d'amandes maison, d'un mélange fromage blanc + Cannelle + sucaryl (qui résiste à la chaleur) ... ou bien de mie de pain trempée dans du lait sucré égouttée mélangée d'un oeuf et bien sûr les classiques remplis de chocolat noir, de gelée de groseille ou de pain d'épices émietté.

La banane Elle est délicieuse nature, cuite dans sa peau (attention percée de petits trous)

### **Cuisson à la vapeur - quelques conseils pratiques :**

Tous les légumes et les fruits , s'ils ne sont pas trop fragiles peuvent être cuits à la vapeur, . suivez quelques conseils pour améliorer vos résultats :

Ne pas découper trop petits les produits . Certes on gagne en temps de cuisson mais il y a plus d'oxydation du produit donc moins de vitamine C Laisser la peau lorsque c'est possible (pomme de terre, aubergine, ...) vous couperez après !

Pour conserver la couleur du légume et limiter les phénomènes d'oxydation : arroser de jus de citron frais en début de cuisson (chou-fleur, endive, aubergine, artichaut, ...)

Les temps de cuisson sont variables selon les produits ( 5 mn les courgettes et 20 mn les pommes de terre ) ne permettent pas de "mélanger" les produits . Par exemple si vous voulez faire des purées de légumes en garniture faites cuire à part céleri, courgettes et carottes ... et vous garderez le goût de chaque produit . Votre macédoine à vous ça ne sera pas une "W... S..." mais quelque chose de tellement goûteux !

On peut "blanchir" à la vapeur les légumes pour éliminer les composés soufrés qui, les rendent peu digestes ( choux et leurs cousins ) et oignons et ail perdent de leur force mais leur valeur nutritionnelle préservée.

Pas de vapeur pour les haricots secs qui durcissent ... ou pour les choses trop fragiles tomates , petits fruits

**EN REGLE GENERALE :**

**LES MEMES REGLES S'APPLIQUENT POUR LA CUISSON AU MICRO-ONDES OU A LA VAPEUR**