

Les modes de cuisson à privilégier

Publié le 05/09/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Consommer des aliments de bonne qualité est important. Intervient par la suite le mode de cuisson qui peut à l'inverse diminuer voire détériorer la valeur nutritionnelle. La principale conséquence est la **perte de vitamines** causée par la température et la durée de la cuisson. La deuxième est la **perte en minéraux** de l'aliment lorsque celui-ci est plongé dans un gros volume d'eau.

Une cuisson trop prolongée et à trop forte température d'une part peut **détruire les nutriments** mais également génère des **composés toxiques** en modifiant la structure moléculaire de certains macronutriments (glucides, protéides, lipides), en effet :

- à partir de 40°C, les enzymes digestives présentes dans l'aliment, sont détruites,
- à partir de 60°C, la vitamine C est détruite,
- à partir de 90°C, certaines vitamines B sont détruites,
- à partir de 110°C, les vitamines A et D sont détruites,
- à partir de 120°C, il y a destruction des dernières vitamines B et de la vitamine E ainsi que la formation de composés néfastes pour la santé humaine.

Néanmoins, la cuisson a des vertus pour certains aliments en les rendant plus digestes comme pour les choux, le poireau, l'ail, les céréales...

L'objectif est d'**éviter les cuissons qui dépassent le seuil des 90°C**. Privilégiez les modes de cuisson **à la vapeur** (cuseur vapeur, panier en bambou, passoire sur pied dans une marmite...), **à l'étouffée** (ou à l'étuvée, cocotte, tajine, faitout...), **en papillote** (dans des feuilles de banane par exemple) ou **au wok**.

Les **marinades** avec les acides des agrumes (citron, orange, pamplemousse...) ou du vinaigre (cidre, balsamique, xérès...) sont intéressantes car elles ne demandent pas de cuisson et sont très saines pour l'organisme.

À l'inverse, **évitez les cuissons à l'eau** (dilution des minéraux dans l'eau de cuisson surtout si les aliments sont coupés en petits morceaux), **à la poêle comme les fritures** (l'huile d'olive peut monter jusqu'à de hautes températures, environ 180°C), **l'autocuiseur** (car la température est trop élevée) et le **barbecue** (composés toxiques de la combustion du charbon ou du bois).

Découvrez notre gamme [Vitamines et Minéraux](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre alimentaire ,

5 recettes originales de salades pour l'été

07/05/2019

5 minutes de lecture

Incontournables de l'été, les salades nous apportent fraîcheur et légèreté. Faites le plein d'idées pour varier les plaisirs avec nos recettes originales et savoureuses !

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre alimentaire ,

Épicez vos recettes !

20/05/2019

2 minutes de lecture

Contrairement aux idées reçues, « épicé » ne signifie pas forcément « piquant ». Utilisées à bon escient, les épices s'incorporent facilement aux plats les plus variés tout en les dotant de vertus santé indéniables. Petit tour d'horizon d'épices aux nombreux bienfaits qui ne manqueront pas de surprendre vos papilles !

[Lire la suite](#)