

## TECHNIQUES DE CUISSONS : CE QU'EN DIT LA PRESSE

# Comment cuire les aliments en conservant les vitamines et minéraux?

Par Lucie De La Héronnière, publié le 08/09/2016 à 10:00 , mis à jour à 12:05

A chaque légume son mode de cuisson adapté pour bien conserver ses bienfaits.

La cuisson altère les vitamines et les minéraux des aliments. Comment faire pour mitonner des produits frais tout préservant un maximum de bénéfices nutritionnels? L'Express Styles vous livre les astuces et les bonnes méthodes pour manger sain et bon.

Manger tout cru, la meilleure manière de conserver un maximum de vitamines et minéraux? Oui, dans de nombreux cas, mais ce n'est pas si simple... La cuisson a bien des avantages : elle fait apparaître des saveurs et des arômes, et elle rend les aliments plus digestes, notamment les fibres des fruits et les légumes.

Cuire les aliments provoque cependant des transformations physiques et chimiques: les vitamines et minéraux peuvent être altérés ou détruits par un petit tour à la poêle ou au four. Ce qui affaiblit ou supprime leurs bénéfices pour l'organisme. Certains éléments nutritifs sont plus fragiles que d'autres. Par exemple, comme le signale l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), "la vitamine C est la plus fragile de toutes les vitamines", car elle est sensible à la chaleur, mais aussi à l'eau, à l'air et à la lumière... En revanche, même si elle peut être détruite par l'oxydation, la vitamine A reste quant à elle assez stable à la cuisson, avec une perte maximale d'environ 15%.

Globalement, plus on cuit longtemps et à haute température, plus on perd les effets positifs des vitamines et minéraux. Ceci dit, comme le souligne Nelly Parnière-Lellu, diététicienne-nutritionniste à Aix-en-Provence, "de nombreux facteurs entrent en jeu, et pas seulement la température". Voici quelques pistes à explorer ou à éviter.

## Fraîcheur et produits entiers

La chaleur n'est pas la seule à contribuer à diminuer les bienfaits des produits frais. En réalité, plus on fait patienter un fruit ou un légume, plus ses bénéfices disparaissent. "Une bonne partie des vitamines et minéraux se perd entre la cueillette et l'arrivée chez le consommateur, puis pendant le temps de conservation", explique Nelly Parnière-Lellu. Le premier conseil primordial, c'est donc de cuire assez rapidement les produits après achat.

Il est aussi recommandé de faire cuire les légumes plutôt entiers et non épluchés, pour limiter l'oxygénation et globalement réduire la surface de contact entre l'extérieur et l'intérieur. Mais c'est à chacun de s'adapter pour trouver un juste milieu, en fonction du produit et du résultat escompté. Nelly Parnière-Lellu explique: "Pour cuire une pomme de terre, c'est mieux de la garder entière, avec sa peau. Mais si la pomme de terre est grosse, on va devoir la cuire plus longtemps. Et ainsi augmenter les pertes d'éléments nutritifs. Donc il faut trouver le bon compromis, en la coupant un peu."

## A l'eau!

Des éléments minéraux et certaines vitamines sont solubles dans l'eau. En pratique, ça donne quoi? "Ces vitamines hydrosolubles s'échappent dans l'eau de cuisson. La perte de ces vitamines et minéraux peut atteindre 40%. D'où l'intérêt de faire des soupes, en utilisant cette eau", conseille Nelly Parnière-Lellu. Ou de garder le liquide pour s'en servir comme bouillon. Il vaut donc mieux en tous cas limiter le temps d'immersion.

Mais "dans l'eau, la température impacte aussi et engendre une perte d'éléments nutritifs", précise la diététicienne. En outre, saler l'eau de cuisson des légumes est nécessaire pour éviter la fuite des minéraux dans le liquide. Mais toujours raisonnablement: comptez 10 grammes par litre d'eau de cuisson.

## La vapeur, une cuisson douce et efficace

La cuisson à la vapeur est une cuisson rapide, à température raisonnable, qui préserve bien les qualités nutritionnelles et évite le contact direct avec l'eau. "Le principe est le même dans tout cuiseur vapeur: l'eau bout dans un compartiment inférieur, et la vapeur se diffuse dans un compartiment supérieur. C'est intéressant, même s'il y a tout de même une perte de vitamines à cause de l'oxydation et de la chaleur. De plus, on garde plus de qualités organoleptiques, les arômes sont mieux conservés", souligne Nelly Parnière-Lellu.

[...En cuisson cocotte, la pression réduit le temps de cuisson, mais augmente la température, ce qui engendre des pertes d'éléments nutritifs.]

Même si la vapeur a beaucoup de qualités, "certains aliments ne s'y prêtent pas, comme la tomate qui contient beaucoup d'eau, ou les légumineuses comme les haricots blancs qui sont trop fermes". Le mot d'ordre de la bonne cuisson, c'est donc vraiment l'adaptation.

## Cuire à l'étouffée?

Pour la technique "à l'étouffée", on cuit doucement au four ou sur le feu, dans un récipient fermé (un faitout avec son couvercle, un tajine...), en n'utilisant que l'eau déjà présente dans les aliments: c'est une relativement bonne manière de préserver des vitamines et des minéraux.

## Au four: basse température et papillote

"Le four, c'est une chaleur sèche, à haute température. Mais on peut faire une cuisson moins forte et plus lente, par exemple à 140°C, plus longtemps", souligne Nelly Parnière-Lellu.

On peut même se lancer dans la cuisson au four à basse température: une façon de cuire particulièrement douce, préservant les qualités nutritionnelles (et organoleptiques). Pour cela, le four est allumé à un thermostat entre 60°C et 80°C.

On peut aussi cuire les aliments en papillote, dans du papier sulfurisé ou un contenant spécifique. Cette technique permet de préserver beaucoup de bienfaits, sans ajouter de matières grasses. Les produits cuisent là aussi dans leur propre jus, et l'évaporation est limitée.

## Légumes sautés : vive le wok

Pour saisir les légumes très rapidement, il vaut mieux préférer le wok à la poêle. Les végétaux sont croquants, sans s'éterniser sur la surface de cuisson. "On crée une croûte qui garde le jus à l'intérieur, et limite les pertes", explique Nelly Parnière-Lellu.

Or là encore, il faut s'adapter. "Le wok, c'est très bien pour les courgettes, les champignons, les poivrons... Toutefois, il est préférable de cuire à l'eau des légumes plus denses comme le chou, les légumineuses, les navets ou les carottes."

## Le micro-onde, allié ou ennemi?

Ce mode de cuisson est rapide, ce qui est un avantage. D'autant plus qu'on ne rajoute généralement peu ou pas d'eau, on préserve donc les vitamines et minéraux hydrosolubles. Néanmoins, "tout dépend aussi de la quantité d'eau dans les aliments". Un produit contenant peu d'eau va cuire plus longtemps... et donc perdre plus d'éléments nutritifs.

## Que faut-il retenir ?

Comme le rappelle Nelly Parnière-Lellu, les paramètres sont nombreux pour préserver au mieux les vitamines et minéraux pendant la cuisson : la température, mais aussi la solubilité des vitamines, la présence d'éléments nutritifs avant la cuisson, l'oxygène, la quantité de sel, la teneur en eau des produits, la surface d'échange avec l'extérieur, le temps de cuisson, etc. La règle générale est bien de s'adapter aux produits, tout en évitant de cuire trop longtemps et/ou de manière trop agressive.