

Les modes de cuisson recommandés

L'idéal : le cru frais !
– fruits et légumes frais – oléagineux trempés – coquillages – jaune d'œuf – viandes et poissons (tartare, carpaccio, marinade)
Avantages – richesse maximum en micronutriments (vitamines et minéraux) – facilité de préparation – peu de toxicité – absence de leucocytoses digestives
Blanchiment des légumes et fruits : – alternative au cru pour les intestins délicats – idéal avant congélation
Mode de cuisson idéal
Cuisson al dente – Cuisson à l'étuvée (uniquement si produits bio) – Cuisson à la vapeur (surtout si produits non bio) – Cuisson au four à max 85° (idéal pour viandes et poissons)
Pourquoi privilégier des T° basses ? 50° = destruction de certaines enzymes 60° = destruction de la vitamine C 65° = toxicité des céréales à gluten 75° = pasteurisation (destruction enzymes et bactéries) 90° = coagulation des protéines 100° = ⚠ importante des toxines Caramélisation des sucres + destruction des autres vitamines 110° = stérilisation 120° = cuisson à la cocotte-minute 140° = apparition des goudrons dans les graisses et protéines 150 à 250° = poêle à frire 200 à 250° = cuisson des pains et pâtisseries 500° = grille-pain électrique 1200° = barbecue
A éviter
T° élevée - Cuisson trop longue – Barbecue - Grill