

> dossier rédigé par **Véronique BOURFE-RIVIÈRE**

Que se passe-t-il lorsque l'on cuit un aliment ? Est-ce qu'il y gagne ou est-ce qu'il y perd ? Les crudités, souvent recommandées, sont-elles meilleures pour la santé ? Comment cuire ? Pas de réponse catégorique, parce que l'on entre dans le domaine de la subtilité, qui dépend de chacun.

Du CRU

Selon les historiens et les sociologues, la cuisson est ce qui a permis à l'homme d'évoluer. On sait qu'il a cuisiné ses premières soupes dans les trous de roches remplis d'eau et d'herbes, dans lesquels il jetait des pierres préalablement chauffées dans le feu. L'odeur de la viande grillée d'animaux pris au piège des incendies aurait alléché nos ancêtres et leur aurait donné envie de cuire leur propre viande. C'était en quelque sorte les premiers « barbecues », directement devant le feu ou la braise.

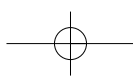
Ainsi la cuisson est d'abord un acte de gourmandise, comme l'explique le biochimiste Hervé This, spécialisé dans la chimie de l'alimentation. Il lui attribue deux fonctions essentielles : donner du goût, et changer la consistance et la texture de l'aliment. Même si des crudités peuvent être un véritable régal, sans cuisson il n'y aurait pas de gastronomie. Car elle est une des préparations qui permet cette alchimie capable de sublimer totalement les produits de la nature.

Mais elle est aussi utilisée dans le but d'apporter de la chaleur à notre corps, notamment lorsque la température extérieure est basse. Elle permet d'autre part de détruire les micro-organismes contenus dans l'aliment, et en allonge ainsi la conservation.

Enfin, les aliments cuits sont plus facilement digérés par l'estomac. Ces deux notions de cuisson et de digestion sont d'ailleurs si liées historiquement que le verbe cuire avait les deux sens au XVIII^e siècle. L'historien Jean-Louis Flandrin en cite les deux définitions dans le dictionnaire de Trévoux (1704) : la cuisson, c'est « *donner aux aliments une préparation convenable par le moyen de la chaleur pour les rendre plus faciles à digérer* », mais cela « *se dit aussi de cette seconde préparation des aliments qui se fait dans l'estomac pour les rendre propres à être convertis en notre substance* ».

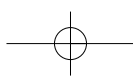
Cette facilité de digestion est une des principales raisons avancées par les médecins pour conseiller la cuisson : peu de personnes sont aptes à digérer et assimiler une alimentation totalement crue, même si, depuis quelques dizaines d'années, un courant de pensée prône cette « alimentation vivante » qui aurait des vertus pour la santé tout à fait remarquables (voir le témoignage d'Eric Viard p. 33). Certains aliments comme la pomme de terre ne sont d'ailleurs comestibles que cuits, tout comme la plupart des céréales et des légumineuses, à moins qu'elles ne soient germées.





au cuit





Vitamines, minéraux... ce qui d

La cuisson modifie la qualité nutritionnelle des aliments, peut détruire plus ou moins les vitamines, créer des molécules toxiques... Mais qu'on se rassure, avec un minimum d'information et de précaution, il n'est pas devenu dangereux de manger !

Rappelons en préambule ce qui est scientifiquement admis : les aliments bio sont plus riches en certains nutriments, vitamines et anti-oxydants que les non bio.

Les vitamines sont très sensibles à la chaleur. La vitamine C est la première à diminuer selon le mode de cuisson choisi (mais elle se dégrade aussi lorsque la carotte crue râpée attend deux heures avant d'être mangée). Disparaissent ensuite les vitamines B9 (acide folique, nécessaire à la fabrication du sang) et B1 (thiamine, intervenant dans le système nerveux et le fonctionnement de nos cellules). Autres

éléments sensibles à la cuisson : les phénols, qui sont des facteurs protecteurs des cellules.

Pour être tout à fait exacts, les molécules ne « disparaissent » pas, elles se transforment. En s'altérant, certaines peuvent même former des molécules potentiellement néfastes pour la santé (la vitamine C se dégradant par exemple en furanes). Les minéraux, eux, ne disparaissent pas à la cuisson, ils peuvent tout au plus migrer dans l'eau.

Dans certains cas, la cuisson détruit une substance nocive. Par exemple le facteur antitrypsique des graines de soja et d'autres légumineuses, même germées,

empêche une digestion efficace et donc une bonne assimilation des protéines. Il doit être impérativement désactivé par la cuisson.

Enzymes et bactéries

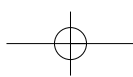
La cuisson détruit aussi les enzymes des végétaux, ces molécules fabriquées par les organismes vivants pour aider la dégradation chimique. C'est d'ailleurs un des arguments avancés par les adeptes du tout cru.

Mais la plupart des enzymes des plantes sont essentiellement utiles... aux plantes. Et ceux dont notre corps a besoin sont fabriqués par notre corps ou par les bactéries qu'il abrite.

La cuisson peut permettre une meilleure assimilation de certains nutriments. Comme le rappelle notamment Evelyne Lhoste, chercheur en nutrition (Inra, Jouy-en-Josas), le bêta-carotène des carottes est mieux assimilé lorsqu'elles sont cuites avec un peu de graisse plutôt que mangées crues.



La cuisson permet cette alchimie capable de sublimer les produits de la nature.



Change



N'oublions pas non plus que seule une température assez élevée (environ 70 °C) détruit les bactéries, notamment les pathogènes qui pourraient contaminer les aliments crus. « *Il est utile de le rappeler à certaines personnes qui croient encore que naturel rime nécessairement avec sain* », prévient aussi Evelyne Lhoste.

Inès Birlouez, docteur en biochimie, chercheur à l'Ina de Beauvais et à AgroParisTech, a mené une étude sur les effets des cuissons sur la santé, comparant vapeur, poêle ou grill. « *Nous avons notamment observé chez ceux qui mangeaient poêlé ou grillé, par rapport à ceux consommant les mêmes repas cuits à la vapeur, des augmentations de l'insuline (17 %), du cholestérol, des triglycérides et une baisse des vitamines C et E qui sont des anti-oxydants.* »

Sont en cause notamment les AGE (*advanced glycation endproducts*), des molécules produites par réaction à forte température entre les sucres et les protéines des aliments – on parle de « réaction de Maillard ». Ces molécules s'accumulent dans nos tissus, et accélèrent le vieillissement en perturbant le fonctionnement d'organes comme les reins et en augmentant le niveau des radicaux libres.

Cuire n'est pas chauffer !



> HERVÉ THIS

Il est physico-chimiste à l'Inra, spécialisé dans les transformations culinaires. Père de la gastronomie moléculaire (étude scientifique des phénomènes culinaires), il œuvre régulièrement avec son complice, le chef Pierre Gagnaire.

Comment définiriez-vous la cuisson ?

Cuire ne veut pas forcément dire chauffer. Quand vous mettez votre poulet congelé au micro-ondes, vous le chauffez. Et pourtant il n'est pas cuit ! Quand vous versez du jus de citron sur des lamelles de viande crue, là on n'a pas chauffé, et pourtant ça n'est plus cru !

Donc ma définition personnelle de la cuisson, ce serait plutôt : transformer un aliment en le mettant en contact avec un liquide, un solide ou un gaz.

Que se passe-t-il lorsque l'on chauffe ?

Chauffer, c'est donner de l'énergie aux molécules qui constituent l'aliment, ce qui signifie souvent les accélérer. Lors des chocs entre molécules, des réactions chimiques peuvent avoir lieu : soit elles se lient entre elles, donnant naissance à de plus grosses molécules, soit elles se brisent et deviennent plus petites, soit elles s'échangent des atomes et donnent de nouvelles molécules. Il y a aussi des phénomènes physiques : par exemple, souvent, l'eau s'évapore. Au final, la cuisson fait apparaître de nouveaux goûts, parce que les molécules sapides, odorantes ou autres sont modifiées. Pour jouer sur ces changements de goûts, le cuisinier dispose de nombreux leviers : la température, certainement, mais aussi le matériau où l'on cuit, l'acidité, etc.

Quelles transformations subit un aliment chauffé ?

Il en existe des milliards. Pour la viande, le poisson ou l'œuf, les principales sont des coagulations des protéines et des hydrolyses.

Les viandes, comme les poissons, sont des faisceaux de fibres musculaires, composés d'eau et de protéines, tenus entre eux par un tissu collagénique (sorte de colle) qui se défait quand on chauffe. Les cuissons longues dissocient les tis-

sus. Regardez la viande longuement bouillie ! Les protéines collagéniques libérées se dégradent en acides aminés, molécules souvent très riches en saveur. Les végétaux sont faits de cellules tels de petits sacs collés par de la cellulose, un peu comme du coton, et de pectines, sorte de grands fils soudés. Sous l'effet du chauffage, les pectines se défont. La cuisson revient à une division, une partition chimique des aliments. Mais pour qu'ils soient plus facilement mangeables et digestibles, les aliments peuvent tout aussi bien être divisés physiquement, comme on peut le faire lorsque l'on râpe ou que l'on taille un légume en petits morceaux.

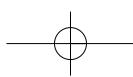
Selon le mode de cuisson, il ne se passe pas la même chose ?

Quand on cuit à l'eau, ce que l'aliment perd passe dans l'eau. D'où l'odeur du bouillon du pot-au-feu ! Une viande dure s'attendrit, car le tissu collagénique se défait. La vapeur a une action assez semblable.

La grillade, c'est pour les viandes déjà tendres, qui contiennent peu de tissu collagénique. Cette fois, le but de la cuisson n'est plus d'attendrir, mais de faire une croûte croustillante et, surtout, de produire cette couleur marron de la surface, qui est due à des molécules qui donnent beaucoup de goût.

Dans la cuisson au four à basse température, en dessous de 100 °C, l'eau ne s'évapore pas : la viande ne perd que 5 % de son poids, contre 30 % pour une cuisson bouillie ! Attention au barbecue et à la viande au-dessus du feu : la fumée dépose sur celle-ci des benzopyrènes, molécules connues pour être cancérigènes. Pour bien rôtir les viandes, il faut les mettre devant le feu et non au-dessus. Ce qui permet de mettre une lèche-frite sous la viande... et de récupérer les jus délicieux qui en tombent.

Traité élémentaire de cuisine, Hervé This, éd. Belin, 16,95 €. http://www.inra.fr/la_sciences_et_vous/apprendre_experimenter/gastronomie_moleculaire



« Trouver la cuisson juste »



> JOËL ACREMANT

Pour Joël Acremant, ancien cuisinier à l'école Steiner de Chatou (78) et formateur en alimentation biodynamique, toutes les cuissons ne se valent pas. À un niveau très subtil, l'énergie et le matériau utilisés peuvent faire la différence.

Son regard sur l'alimentation et ses transformations est très nuancé : *« Privilégier le cru ou le cuit ? Ce sont deux polarités qui ne sont pas à discuter en terme de jugement. Choisir exclusivement le cru, pour moi, c'est du terrorisme intellectuel, tout comme il ne faut pas exagérer la chose cuite. L'important, c'est de cuire le mieux possible ! »*

La cuisson est pour lui *« une pratique qui a permis aux hommes le développement d'une vie intérieure indispensable à leur évolution spirituelle »*.

Il propose de réfléchir à la notion de crudité. *« Le cru, c'est ce qui n'est pas du tout modifié. Selon l'anthroposophie (ndlr : relatif au courant de pensée de Rudolf Steiner d'où est issue la biodynamie), seules les racines sont vraiment crues, car elles sont à l'abri des rayons solaires. Le soleil, d'une certaine façon, est déjà un cuisinier ! »* La cuisson serait donc plutôt *« ajouter encore un peu de chaleur à celle du soleil. C'est une sorte de domestication de la nourriture »*.

Joël Acremant s'insurge contre ceux qui pensent que *« cru égale vivant, et cuit égale mort. Il n'y a que lorsque les aliments sont stérilisés qu'on peut dire qu'ils sont morts. Notre société consomme beaucoup trop d'aliments morts. La "cuisine" est une tendance très saine, mais cela devrait être en cures temporaires. »*

Comment bien cuire ? *« Le docteur Hauschka avait fait des expériences. Il a fait chauffer de l'eau, avec différentes sources de chaleur et dans différents matériaux. Et ensuite, il a fait germer des graines avec ces eaux refroidies : plus on s'éloignait de la nature, plus les graines étaient déséquilibrées dans leur croissance. »* De même, selon le regard des anthroposophes, *« le feu de bois ou de paille vaut mieux que celui au charbon et au gaz, le pire étant l'électricité. Le grès est le matériau le plus dynamisant, puis viennent la porcelaine, le verre, le cuivre, le fer et enfin l'aluminium, qui rayonne le moins bien »*.

La cuisson au wok ou à la vapeur *« sont intéressantes, mais beaucoup de parfums s'échappent »*. La cuisson à l'eau ? *« Une des plus idiotes... si on jette l'eau ! »* Le micro-ondes, *« c'est le pire de tout ! »* Quant à la stérilisation, *« ça doit être du dépannage. Mieux vaut se tourner vers des légumes lactofermentés, c'est prodigieux ! »*

La cuisson reine, c'est la cuisson à l'étuvée (ou étouffée), celle que l'on fait dans une casserole avec le couvercle fermé. *« Il y a un moment où l'aliment est cuit à point, comme s'il était mûr sur l'arbre »,* une sorte d'apogée qu'il faut trouver. *« Chaque légume a sa cuisson juste. Avec l'habitude, on la reconnaît. L'idéal est d'avoir un couvercle transparent, pour vérifier sans ouvrir. »*

Sa technique est simple. *« Il suffit de tapisser le fond d'une casserole d'huile d'olive et autant d'eau, on y met les légumes découpés, un peu de sel, et on fait chauffer à feu moyen en couvrant, quelques minutes. Quand la vapeur commence à circuler, on réduit la flamme, on laisse cuire 7 à 8 minutes. On retourne les légumes une seule fois, et on prolonge la cuisson encore une dizaine de minutes. Comme rien ne s'échappe, sans pression excessive, il se forme comme une huile essentielle au fond de la casserole. »* C'est une magnifique alchimie !

Se nourrir aujourd'hui, vers une nouvelle conscience des choix alimentaires, Joël Acremant, éd. Novalis, 24 €.

Cristaux sensibles, Marie-Françoise Tesson et Miguel Angel Fernandez Bravo, éd. du Fraysse, 11 €.

Un article sur les cristallisations sensibles : http://www.nouvellescles.com/article.php3?id_article=556



Chez Biocoop ?

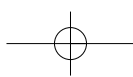
Dans les biocoops, vous posez beaucoup de questions autour de la cuisson. Fidèles à la volonté d'ouverture et de diversité du réseau, nous avons souhaité apporter des éclairages différents, de la vision d'un cuisinier, inspiré par l'anthroposophie, nourri de spiritualité, à celle d'un biochimiste, profondément cartésien et analytique.

Nous vous soumettons ces approches sans trancher et formulons une seule recommandation : se garder des extrémismes !



Ni crus ni cuits, les aliments lactofermentés (ici, choucroute) présentent beaucoup d'intérêt.





« En douceur »

› TATY LAUWERS

Elle a « mangé tout et n'importe quoi » pendant des années... jusqu'à se retrouver aux portes de la mort et à s'en sauver de justesse « grâce à la méthode Kousmine » ! Depuis, cette ancienne prof ne cesse d'observer tout ce qui se passe, s'écrit, se dit, elle teste aussi grandeur nature et passe le tout à la moulinette de son bon sens.

« Manger tout cru, c'est super... à condition que ça ne dure pas ! C'est une excellente façon de débarrasser son corps de ses toxines, comme un jeûne. Mais au-delà de quelques semaines, on risque vraiment de fragiliser notamment le système immunitaire. J'ai été crudivore et végétarienne, mais ce n'était pas du tout mon profil nutritionnel, et j'ai su m'arrêter à temps ! L'important, c'est de manger des aliments 'ressourçants', c'est-à-dire le plus authentiques possible, ayant subi le moins de transformations industrielles possible. Du cru régulièrement, surtout pour les graisses, mais pas que ça ! Je cuis surtout à la vapeur douce ou au four à basse température, ça c'est super à condition d'avoir un four électrique. La cuisson à l'étouffée, c'est très bien aussi, mais pas toujours facile à mettre en pratique, il faut du ressenti. La vapeur, c'est plutôt plus rapide, ça marche mieux avec mon mode de vie ! »

Germes de gourmand, Taty Lauwers, coll. Cuisine nature, t. 6, éd. Aladdin, 8,5 €.

La cuisson vapeur : Cuisine nature... à toute vapeur, Taty Lauwers, éd. Aladdin, 14,86 €.

Les aliments dits « ressourçants » : Nouritures vraies, livre digital de Taty Lauwers sur les aliments remèdes, 10 €, à télécharger sur www.greenshop.be, www.cuisinenature.com



« Cuit et chaud »

› PHILIPPE SIONNEAU

La médecine chinoise, dont Philippe Sionneau est un des spécialistes européens, apporte une attention particulière à la cuisson.



« Pour nous, si la digestion va mal, l'énergie ne sera pas suffisamment produite et c'est la porte ouverte aux maladies. Il y a beaucoup plus de vitalité dans le cru, mais il faut éviter d'être exclusif. Bien sûr, chaque individu est différent, mais petit à petit, ne manger que cru peut avoir des conséquences graves : on se sent fatigué, frileux, lourd sur le plan digestif... Ce sont des signes d'affaiblissement de l'énergie. Chacun doit regarder sa capacité digestive, observer ses selles, écouter son ventre. L'alimentation actuelle étant tout à fait dénaturée, je comprends que les naturopathes incitent à manger plus de cru ! Mais la vie, c'est une succession de transformations chaudes ; et tout ce qui apporte du froid ralentit la transformation et s'oppose à la vie... Au final, ce n'est pas le cru qui est nuisible, mais l'excès de cru. Il faut rester dans le juste milieu, l'équilibre. »

La diététique du tao, Philippe Sionneau et Richard Zagorski, éd. Guy Trédaniel, 22 €.

A signaler aussi Manger peut vous sauver la vie, Philippe Sionneau, éd. Guy Trédaniel, 23 €. www.sionneau.com et www.ladietiquedutao.com



« Tout cru ! »

ÉRIC VIARD

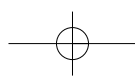
Végétarien de longue date, il est passé progressivement au cru intégral en 2005.



L'animateur du site eco-bio.info le vit juste « comme une expérience personnelle », ne cherche pas à le conseiller et ne l'impose pas à sa famille. « Un jour, des amis nous ont proposé de préparer avec eux un repas entièrement cru. Je n'avais jamais rien mangé d'aussi fin et subtil ! Dès le lendemain, j'ai commencé à m'intéresser sérieusement à l'alimentation vivante, à intégrer des algues, des graines germées, des jus d'herbes, et aujourd'hui j'ai créé mon entreprise, Bio-vie, pour participer au développement de ce type d'alimentation en France.

« Au début, j'ai pas mal maigri, et puis ça s'est stabilisé et maintenant je reprends même un peu de poids avec les laits végétaux d'amande ! Cette alimentation me donne un surcroît d'énergie parfois difficile à gérer. Je suis aussi devenu beaucoup plus sensible, parfois à fleur de peau... Mais je mange avec beaucoup de plaisir mes plats si colorés ! C'est un vrai partage, sans prosélytisme. A l'extérieur, je me prépare souvent des plats crus originaux, et les personnes autour de la table veulent toujours y goûter. »

Certains l'aiment cru, 120 recettes sans cuisson, Kate Wood, éd. Terre vivante, 19,5 € et Tout cru, Valérie Cupillard, éd. La Plage, 5 €. <http://www.eco-bio.info>



Comment cuire sans nuire ?

Les modes de cuisson influencent donc, positivement ou négativement, le goût et la qualité nutritionnelle de vos aliments. Tour d'horizon des bonnes pratiques et de celles à éviter.

Température

En règle générale, on peut dire que plus la température est élevée, plus on détruit de vitamines. Et qu'il est plus judicieux de privilégier les cuissons rapides. Mais cela n'est pas aussi simple. Claude Aubert, dans *Dis-moi comment tu cuisines, je te dirai comment tu te portes* (éd. Terre vivante, hélas épuisé), est très précis. Il explique que les enzymes qui décomposent les vitamines sont inactivées par la chaleur au-dessus de 70 °C, alors qu'entre 50 et 65 °C, elles sont très actives. Il rapporte une étude qui a montré que sur des épinards blanchis rapidement dans une eau à 65 °C, 90 % de la vitamine C a disparu. Les mêmes épinards blanchis à 95 °C en ont perdu seulement 18 % ! Il est donc très important d'éviter la chaleur entre 50 et 65 °C, en démarrant la cuisson à feu vif (à ébullition si vous utilisez de l'eau), ou au contraire en la maintenant en-deçà de 50 °C (avec des casseroles munies d'un thermostat, ou au four à basse température).

À l'inverse, pour que les légumineuses soient digestes et savoureuses, la cuisson doit démarrer à l'eau froide ou tiède et monter lentement en température, sans jamais dépasser l'ébullition.

Temps

La destruction des vitamines, en particulier pour les légumes, est d'autant plus importante que la cuisson est longue. « *Cuit dix minutes, le chou ne perd que 20 % de sa vitamine C, rapporte Claude Aubert, cuit une heure, il en perd 70 %.* »

À l'eau

Elle n'a pas bonne réputation, puisque l'eau de cuisson lessive les vitamines et les minéraux. Exit la bonne garbure longtemps mijotée ? Absolument pas : il suffit de consommer l'eau de cuisson, qui conserve la plupart des vitamines et les minéraux. En revanche, cuire un légume longtemps à l'eau puis l'égoutter et jeter l'eau, voilà l'erreur ! Ainsi, toujours selon Claude Aubert, si vous choisissez de cuire un poulet « en pot-au-feu » et que vous consommez seulement la viande, celle-ci ne contient plus que 58 % de la vitamine B1 mesurée dans la viande crue, le reste ayant migré dans l'eau. Si vous buvez aussi le bouillon, alors vous avalez 100 % de cette vitamine (le même poulet cuit à la poêle, au gril ou à la broche a perdu entre 20 et 35 % de B1).

En règle générale, faites en sorte de ré-

cupérer l'eau. Si vous cuisez du riz ou toute autre céréale en grain, mesurez bien la quantité d'eau, pour ne pas avoir à jeter les minéraux et vitamines avec l'eau résiduelle (sauf pour les pâtes !). Il faut en général plus ou moins deux fois le volume d'eau.

À la vapeur

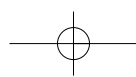
Elle passe pour être LA cuisson santé. Il faut distinguer la vapeur avec et sans pression. La vapeur douce (celle du couscousier) est souvent préférée dans les cuisines bio, car une pression excessive éclate la membrane cellulaire et devient préjudiciable à divers titres. Mais Inès Birlouez, chercheur à AgroParisTech et à l'Ina Beauvais, assure qu'avec les autocuiseurs récents qui maintiennent la chaleur à 112 °C, on obtient de meilleurs résultats encore : « *Ils raccourcissent le temps de cuisson et limitent la perte de nutriments par migration de l'aliment vers les gouttelettes de vapeur d'eau condensées à son contact avant de retomber sous forme d'eau au fond de la cuve.* »

Philippe Sibué, de la société Coplan, qui fabrique des cuits-vapeur, explique que la vapeur est un milieu ambiant qui agit très différemment de la chaleur directe. « *Vous ne rentrerez pas dans un bain à 60 °C, mais dans un hammam, si ! Pour les aliments, c'est pareil !* » Et il fait valoir les analyses d'un laboratoire indépendant, qui certifie que des légumes cuits 10 minutes à la vapeur (avec un couvercle suffisamment bombé pour éviter le ruissellement de l'eau) conservent la quasi-totalité de leurs vitamines C, B1 et de leurs sels minéraux.

QUELLE CUISSON POUR QUEL ALIMENT ?

TYPE DE CUISSON	SANS	SÈCHE				INTERMÉDIAIRE	HUMIDE	
	Cru	Wok	Four	Grill	Friture	A l'étouffée	Vapeur	A l'eau
MATIÈRES GRASSES	R C	R	R	O	O	R C	R	R
PRODUITS ANIMAUX	R (si fraîcheur)	R	R	O	O	R C	R	R
FRUITS OU LÉGUMES RICHES EN EAU (tomate, pêche)	R C	R PA	R C	O PA	PA	R C	R PA	PA
RACINES, FRUITS PEU JUTEUX	R C	R C	R PA	PA	PA	R C	R C	R C
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	Non	Non	Non	Non	Non	Non	R C	R C

Intérêt pour la santé : consommer régulièrement (R) ou occasionnellement (O)
Pour le plaisir du goût : mode de cuisson conseillé (C) ou peu approprié (PA)



À la poêle, c'est la cuisson gourmande par excellence... mais pas la plus saine !

Quant à savoir si la vapeur permettrait aux aliments d'éliminer les résidus indésirables, comme une sorte de sudation, cet argument est très controversé aucune étude à notre connaissance ne permet de l'affirmer.

Au wok

L'intérêt de cette sorte de poêle à grands bords? Elle permet une cuisson très rapide (donc préservant les nutriments) tout en apportant un petit goût « saisi » qu'on ne peut avoir avec la vapeur. Les aliments doivent être coupés en petits morceaux et rester encore croquants à l'intérieur. Inutile d'utiliser beaucoup de matière grasse. Mais attention : remuez en permanence et veillez à ne pas laisser brûler. Le wok sert aussi de contenant de l'eau de base pour la cuisson vapeur : il suffit de lui superposer des paniers en bambou.

Au micro-ondes

« Cela peut être le meilleur comme le pire ! », selon Inès Birlouez. Pour cette biochimiste, les fours à micro-ondes domestiques « sont techniquement de bien piètre qualité, comparés à ceux de l'industrie. Mais bien conduite, cette technique devrait permettre de cuire rapidement, de l'intérieur, en préservant en bonne partie les vitamines ».

Reste que dans les milieux alternatifs, le micro-ondes n'a pas bonne presse. En plus des craintes pour la santé liées aux ondes émises par l'appareil, il semble que ce mode de cuisson modifie en profondeur la vitalité des aliments. C'est une méthode d'analyse dite des « cristallisations sensibles », approche totalement ignorée voire rejetée par les instances officielles, qui le

montre. Elle consiste à faire apparaître, avec du sel de chlorure de cuivre, des formes ressemblant à des cristaux, qui seraient révélatrices de la dynamique vitale de l'échantillon testé. Les aliments chauffés au micro-ondes et ainsi analysés perdent les caractéristiques de la matière organique saine.

Au grill et à la poêle

C'est souvent la cuisson gourmande. Idéale pour apprécier en particulier une bonne viande car elle lui apporte du croustillant et du goût. Mais il devient de plus en plus évident qu'il ne faut pas en abuser. (Lire l'étude menée par Inès Birlouez p. 31.)

Au barbecue

La plus malsaine de toutes les cuissons, à proscrire du point de vue sanitaire sauf si l'appareil est vertical ou sans charbon de bois ! (Lire l'interview d'Hervé This p. 31.)

Réchauffer

Maintenir au chaud, réchauffer... voilà des habitudes bien pratiques. Mais une autre étude, rapportée par Claude Aubert dans *Dis-moi comment tu cuisines...*, montre que plus le temps d'attente au chaud d'une purée de pommes de terre fraîche se prolonge, plus elle perd de la vitamine C : 30 % après une demi-heure, 50 % après une heure et demie, 70 % lorsqu'elle a été congelée puis réchauffée au micro-ondes. Même constat pour des légumes verts : la conservation au frais les appauvrit, et le réchauffage encore plus ! Conclusion : question vitamines, le réchauffé laisse à désirer.

En résumé

FRAIS ET CRUS, les viandes, les poissons, les fruits et légumes sont à l'optimum de leur vitalité.

LE CRU EXCLUSIF peut constituer une cure notamment « détoxifiante », de courte durée. Il est recommandé alors de choisir des matières premières issues de l'agriculture biologique, pour éviter les résidus de pesticides et autres substances chimiques.

LA CUISSON rend les aliments plus digestes et plus appétents. Elle permet de modifier les saveurs, les odeurs, les textures...

- à l'eau, elle est excellente, à condition de consommer l'eau ;
- à la vapeur et à l'étouffée, ce sont les « cuissons santé » et savoureuses ;
- à la poêle et au grill, elles sont gourmandes mais nocives en excès ;
- au barbecue à l'aide de charbon de bois, elle est certes conviviale mais crée des composés cancérigènes ;
- au micro-ondes, elle reste très controversée.

Pommes de terre, céréales et légumineuses doivent impérativement se manger cuites.

LES VITAMINES sont fragiles : démarrez la cuisson vivement, puis baissez le feu et cuisez à couvert le plus possible.

LE RÉCHAUFFAGE dégrade les vitamines. L'idéal est de préparer au dernier moment chaque fois que possible.