

| Matière grasse | crue | fondue ou à - de 140°C | frit ou à + de 180°C |
|---|------|------------------------------|----------------------------|
| Beurre | oui | oui | non |
| Margarine (tournesol) | oui | oui | non |
| Crème fraîche | oui | oui | non |
| Huile de colza, noix, soja | oui | non | non |
| Huile de tournesol, maïs, pépins de raisin | oui | oui | non |
| Huile d'arachide ou d'olive | oui | oui | oui |
| Matières grasses allé- gées | oui | oui | non |

Quelles cuissons diététiques pour
quels aliments ?



> La cuisson à l'eau

Pour quels aliments ? féculents, légumes secs, légumes verts, viande, poisson.

Avantages : saveur préservée des aliments si la cuisson ne se prolonge pas avec possibilité d'aromatiser l'eau de cuisson.



> La cuisson à la vapeur (ciseur vapeur ou cocotte)

Pour quels aliments ? viande et poisson, fruits et légumes, pommes de terre.

Avantages : cuisson qui préserve le plus les saveurs, les vitamines et les minéraux ; possibilité d'utiliser épices et aromates pour relever le goût.

> La cuisson au four

Pour quels aliments ? viande, poisson et leur accompagnement (légumes verts, pommes de terre).

Avantages : saveur préservée, cuisson maîtrisée, pas nécessairement d'ajout de matière grasse, préparations variées (papillote, rôti...).

> La cuisson au micro ondes



Pour quels aliments ? Tous.

Avantages : peu mis à part le gain de temps ; le micro ondes s'utilise surtout pour réchauffer.

> La grillade

Pour quels aliments? viande, poisson, légumes verts en brochette ou en aluminium.

Avantages : pas ou peu d'ajout de matière grasse (badigeonnage d'huile d'olive par exemple).



Inconvénient : cette cuisson entraîne la formation d'hydrocarbures, cancérigènes. Les barbecues et les grillades sont donc à consommer avec modération.



> La cuisson mijotée

Pour quels aliments? viandes et volailles et leur accompagnement.

Avantages : faible ajout de matière grasse qui peut d'ailleurs être jetée après avoir doré la viande et avant de mouiller la préparation.



Le wok constitue le matériel idéal pour ce type de préparation.

Graisses et conseils de cuisson

Généralement, les lipides (plus communément appelés graisses) contenus dans les aliments que nous consommons, suffisent à couvrir nos besoins journaliers.

Ainsi, il est nécessaire d'en contrôler l'apport supplémentaire, tout en étant vigilant à la qualité des matières grasses que nous utilisons.

Ce document vous conseille sur l'utilisation des graisses la plus adaptée pour en tirer le meilleur profit sur votre santé.



Avant tout... où se trouvent les lipides ?

Selon leur origine, on distingue deux catégories de lipides : les lipides d'origine **animale** et les lipides d'origine **végétale**.



Certains d'entre eux peuvent être **visibles**, c'est-à-dire facilement identifiables (beurre, huile...) ou **cachés**, s'ils rentrent dans la composition d'un aliment (ex: fromage, charcuteries...) ou s'ils ont été ajoutés lors du processus de fabrication de l'aliment (ex: quiche du commerce).



Teneur en lipides des principaux aliments (pour 100g)

| Lipides d'origine animale | | Lipides d'origine végétale | |
|---|-----|--|-----|
| Saindoux | 100 | Toutes les huiles (ce qui les distingue est la composition en AG*) | 100 |
| Beurre | 83 | | |
| Croissant | 40 | Margarine (tournesol) | 84 |
| Quiche du commerce | 30 | | |
| Crème fraîche | 30 | Margarine allégée Ex : Primevère® | 59 |
| Côtelette de porc | 24 | Amande | 54 |
| Gruyère | 28 | Noix | 64 |
| Fromage blanc à 20% (sur matière sèche) | 3 | Chips | 40 |

* AG = Acides Gras : ce sont les molécules qui composent les lipides (les plus connus sont les Oméga 3)



Les lipides, bon ou mauvais pour la santé ?

Les lipides, comme les glucides et les protéines, sont des nutriments indispensables à notre organisme : ils présentent des rôles multiples :

- Composition des **membranes** de toutes nos cellules, les **neurones** (cellules du cerveau) en sont particulièrement riches ;

- Participation à la fabrication **d'hormones** ;



- **Stockage d'énergie** dans le tissu adipeux (= tissu grasseux) et la **thermorégulation** (jouent le rôle d'isolant corporel)...



Chez les hommes, le tissu adipeux représente **12%** du poids, réparti sur le haut du corps (**abdomen**) alors que chez les femmes, il représente **25%** du poids, réparti sur le bas du corps (**fesses et cuisses**).

Néanmoins, l'excès de lipides dans notre alimentation est délétère et favorise la prise de poids (1 gramme de lipides est très énergétique et apporte 9 kCal). Ceci peut également engendrer une hausse du taux du mauvais cholestérol (LDL) si l'alimentation est riche en "mauvaises" graisses.



"Bonnes" ou "mauvaises" graisses, qu'est-ce que ça veut dire ?

Les lipides d'origine animale et les lipides d'origine végétale n'ont pas les mêmes qualités nutritionnelles.

Les lipides d'origine végétale ont un **effet protecteur** sur notre cœur et nos artères alors que les lipides d'origine animale sont qualifiés "d'**athérogènes**", c'est-à-dire qu'ils ont tendance à boucher les artères. Le poisson est une exception : les lipides qu'il contient (Oméga 3) sont bénéfiques pour notre santé.

Ainsi, il est conseillé de privilégier les lipides d'origine végétale dits "insaturés" et de limiter les lipides d'origine animale dits "saturés", sans pour autant les supprimer.



Quelle quantité pouvons nous consommer ?

Les lipides doivent idéalement représenter **1/3** de la ration journalière.

Par exemple, pour une femme de 50 ans, d'activité physique modérée et sans surpoids, les besoins en lipides se situent autour de **60g/jour**. Voici un *exemple de répartition journalière* :

| | Petit déjeuner | Déjeuner | Dîner |
|---|---------------------------------------|---|---|
| Matière grasse d'ajout (visible) | 10g de beurre sur vos tartines | 1 cuill. à soupe de vinaigrette à base d'huile de colza (crudités) | 1 cuill. à soupe d'huile d'olive (ajout dans une papillote) 10g de margarine (fondue sur du riz) |
| Matière grasse de constitution (cachée) | 1 fromage blanc à 20% | 1 part de viande (100g) 1 part de fromage (30g) | 1 filet de poisson (100g) |

Est-il possible de cuire les graisses ?

Les matières grasses, du fait de leur composition nutritionnelle différente, n'ont pas la même stabilité à la chaleur. Le chauffage d'une matière grasse instable à la chaleur crée des composés cancérogènes.

Voici un tableau récapitulatif des cuissons recommandées pour les principales graisses, en gardant à l'esprit qu'il est préférable d'opter pour des cuissons sans matières grasses.

