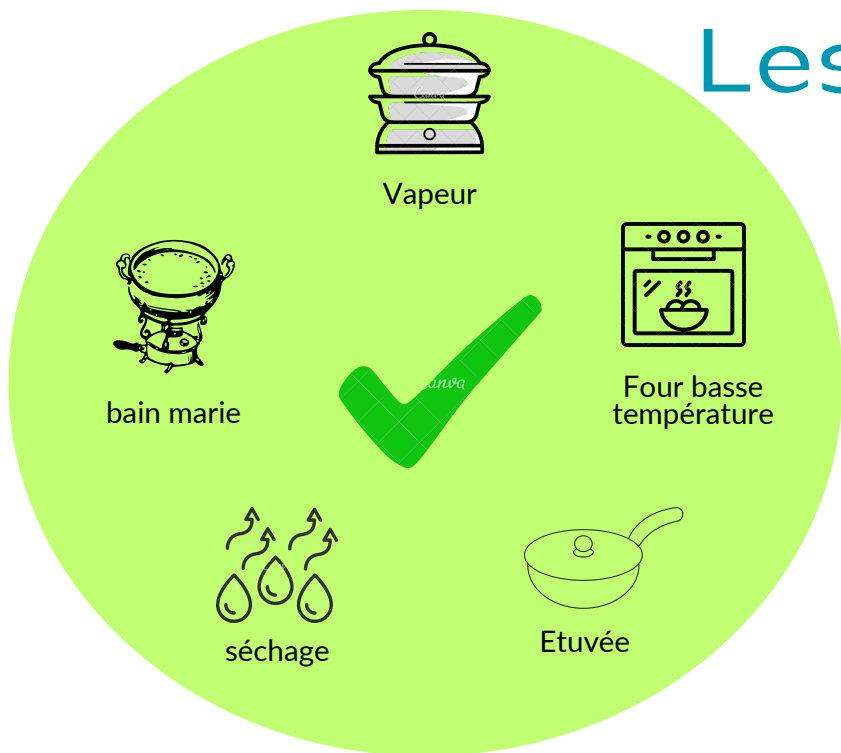


# Les modes de cuisson

Micro-ondes : 70 à 100°C  
 Four Vapeur : 90 à 100°C  
 Ebullition 100°C  
 Cocotte - minute 140°C  
 Poêle : 150°C - 200°C  
 Four : 150°C - 280°C  
 Grillades : 300°C  
 Grille - pain : 50°C - 300°C  
 Barbecue : J-> 500°C



Toutes les cuissons au delà de 100°C

## Barbecue/ Grillades / fritures:

Dénaturaton des huiles et des aliments.  
 Hautement cancérigènes en excès

## Poêle / Wok :

Evite les temps de cuissons trop longs.  
 Feu souvent trop fort => caramélisation.

## Cuisson au micro ondes :

Brassage moléculaire par les ondes.  
 Agitation des molécules d'eau.  
 Destructuration de l'aliment.

## Cuisson à l'eau :

Fuite des vitamines hydrosolubles.  
 garder la peau permet moins de fuite dans l'eau ou utiliser l'eau

## Four :

Dépendant de la température et du temps de cuisson

## Etuée :

Meilleure conservation des minéraux et oligoéléments mais n'empêche pas l'oxydation selon temps de cuisson.

## VAPEUR DOUCE :

MEILLEUR CHOIX POUR LA PRESERVATION DES VITAMINES & OLIGOELEMENTS

## DESHYDRATATION :

Equivalent à du cru, si respect

## Formation des AGE

Apparition de goudrons dans les graisses et les protéines . Composés génotoxiques, cancérigènes et puissamment mutagènes.

## 120°C

Les graisses commencent à fumer  
 Les vitamines B2 et PP sont détruites

## Dès 110°C - 120°C Stérilisation

Réaction de Maillard = toxique  
 destruction des vitamines liposolubles (ADEK)

## Dès 100°C : PERTE DE LA CHARGE VITALE

précipitation des minéraux, non assimilables

## Dès 95°C

la Vit E est détruite et les Vit plus fragiles (B9)

## 85° - 90° C Début de la coagulation des protéines

Cette coaguagulation peut les rendre inassimilable et parfois toxiques et indigestes

## 80°C Début altération des AGPI végétaux

75°C Pasteurisation  
 destruction des bactéries

## 60°C

Perte de la vitamine C

## 42°C

Toutes les vitamines et minéraux sont maintenus .  
 La déshydratation à 40°C équivaut au cru.  
 Au delà, il y a destruction des enzymes