



# Je cuisine sain

En se mettant aux fourneaux, on est (quasiment) sûre de combler nos papilles. Mais quid de notre santé ? De meilleurs ingrédients, deux-trois astuces... Nos idées pour une cuisine encore plus saine.

par Maureen Diamant et Adeline Laffitte

## Epices la touche santé à systématiser

► **Le curcuma** : grâce à ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires, le curcuma est devenu l'épice star dans la lutte anticancer. On l'utilise toujours avec quelques grains de poivre noir qui optimisent ses bienfaits. En cuisine : on en ajoute une pincée en cours de cuisson aux lentilles, aux soupes ou à la ratatouille.

► **Le gingembre** : il permet de mieux digérer tout en stimulant la sécrétion des enzymes et de la bile, et possède aussi des vertus antinauséuses (non négligeables après une chirurgie ou pendant une chimiothérapie). Une étude en laboratoire a même montré un bénéfice sur le diabète. En cuisine : on parfume les sablés, les pains d'épice, mais aussi les entremets ou certaines soupes un peu sucrées (carottes, potiron...).

► **La cardamome** : en médecine ayurvédique, elle sert à traiter les flatulences et les gaz. Elle ouvre l'appétit et soulage les remontées acides. En cuisine : on en met dans les plats en sauce, comme les currys, mais aussi le riz pilaf, les fruits pochés, les salades de fruits ou encore dans le café (quelques graines).

**Le conseil en + de Valérie Cupillard, créatrice culinaire\* pour choisir les meilleures d'entre elles** : « Mieux vaut opter pour des épices en poudre bio car elles sont sans ajouts d'anti-agglomérants, d'exhausteurs de goûts ou d'amidon. »

\* Auteure de « Bio, bon, gourmand », éd. Prat.

## Je sucre le sucre blanc

Dans nos préparations culinaires, on peut troquer le sucre classique pour une version plus « riche » en minéraux (magnésium, potassium...) et oligo-éléments (fer, phosphore...), et plus faible en saccharose (la molécule du sucre). L'idéal : le sucre de canne complet, appelé rapadura, panela ou muscovado selon sa provenance, riche en minéraux, en oligoéléments, en fibres et en goût. On peut aussi essayer le sirop d'agave, issu d'un cactus, qui ne provoque pas de pic d'insuline et ménage ainsi notre pancréas. Sa texture liquide est idéale pour préparer pâtes, gâteaux et chutneys. Quant au sucre roux, on l'oublie : il s'agit de sucre blanc raffiné, puis recaramélisé.

SHUTTERSTOCK

## 3 cuissons pro-vitamines

Le mode de cuisson choisi influe sur la teneur en vitamines des légumes. Pas toujours comme on l'imagine. Ainsi, pour la tomate, la cuisson est certes néfaste à sa vitamine C, mais elle libère son lycopène, un antioxydant utile pour la vue. Résultat : ce lycopène est 4 fois plus concentré dans la sauce tomate que dans la tomate fraîche...

Les 3 cuissons à privilégier pour préserver ou doper les qualités des nutriments...

► **La vapeur** : au-dessus d'une casserole (100 °C) ou dans une cocotte.

► **Le wok**, avec un peu de matière grasse ou sans : les légumes sont saisis et conservent leurs vitamines.

► **A l'étouffée** : pas d'ajout d'eau, les légumes cuisent dans leur propre jus... à condition que les temps de cuisson ne soient pas trop longs.

**On oublie** : les cuissons à l'eau ou au four (trop longues).

## Du sel marin plutôt que du sel de table

L'enjeu : moins de sodium, nocif pour nos artères, et davantage de sels minéraux...

Explications : le sel de table est une version transformée du sel de mer ou du sel de gemme (issu de mine). Débarrassé de ses minéraux, il est constitué à 95 % de chlorure de sodium (le « salé ») et on lui ajoute du fluor (pour les dents) et de l'iode (pour prévenir les troubles de la thyroïde). En optant pour un sel de mer (de Guérande, de Noirmoutier, de l'île de Ré, de Camargue...), on a du sel composé à 85 % à peine de chlorure de sodium. Le reste ? Des minéraux (magnésium, calcium, iode...) variant selon le sel. Le sel noir de lave d'Hawaii, également marin, contient aussi du potassium.





*nutrition*

et bon

PHOTO ANNA LUBITZ/PLAINPICTURE

## BON OU PAS BON ?

**Le micro-ondes.** En fait, tout dépend du légume ou du fruit. Les plus longs à cuire perdent de leurs vitamines (comme les haricots verts) alors que d'autres, comme la pomme, sont cuites en 5 min et la perte en vitamines est minime (20 %).

Source : « Le bon choix pour cuisiner », de Juliette Pouyat, Thierry Souccar Editions.





## J'adopte ! Les marinades anticancer

Lors d'une grillade, on voit apparaître des molécules aromatiques qui donnent ce goût si spécifique. Revers de la médaille : ces composés sont toxiques puisqu'ils favorisent les inflammations. Alors, faut-il arrêter de frire, rôtir, griller ? Des chercheurs américains ont découvert qu'une viande marinée à la sauce teriyaki (sauce au soja sucrée) produisait 67 % de composés cancérigènes en moins. On peut aussi faire mariner blancs de poulet, cuisses de lapin... dans le vin rouge, la bière ou une marinade curcuma-ail.

## Huile Je change de crèmerie

Il n'y a pas que les huiles d'olive et de colza dans la cuisine santé. Si ces dernières restent de bons basiques (leurs acides gras sont bénéfiques à nos artères), notre organisme apprécie les infidélités et a besoin d'une grande variété d'acides gras pour être en forme.

► **Pour les cuissons** : toutes les huiles ne supportent pas la chaleur. Pour éviter que leurs molécules ne se dénaturent et ne deviennent toxiques, on choisit de l'huile d'arachide ou de tournesol « oléique ». Attention : si elle se met à fumer, on jette, car c'est le signe que l'huile produit des substances irritantes. Enfin, pour les bains d'huile, il faut impérativement filtrer entre chaque utilisation afin de ne pas carboniser des résidus d'aliments. Il est également nécessaire de renouveler l'huile toutes les 5 à 7 utilisations.

► **Pour les assaisonnements** : on teste l'huile de noisette qui redonne de l'énergie en période de convalescence. Idem pour l'huile de pépins de courge qui calme aussi les tubes digestifs un peu caractériels. Mais leurs acides gras sont fragiles et ont vite fait de se détériorer à cause de la lumière, de la chaleur ou d'un bouchon mal vissé. Alors, on choisit les petites bouteilles (250 ml) bio et pressées à froid, à consommer rapidement ([www.latourangelle.fr](http://www.latourangelle.fr)).

PHOTO ANJA LUBITZ/PLANIPICURE

## Opter (enfin) pour les bons ustensiles

► **Le top du top pour cuisiner sain ?** La fonte (de préférence brute), l'Inox 18/10 (c'est-à-dire 18 % chrome et 10 % de nickel) et la céramique. Car on est sûr qu'il n'y a pas de PTFE, une molécule cancérigène présente dans certaines poêles antiadhésives (en général, les tout premiers prix). Cela étant dit, tant que le revêtement n'est pas rayé, on n'a, a priori, rien à craindre. Donc, pour écarter tout risque de nocivité, on utilise des cuillères en bois ou en silicone, on s'abstient de couper les aliments à même la poêle, on évite de la laver avec une éponge grattante ou de la glisser au milieu d'une pile de casseroles ou d'autres poêles. Ou alors, on glisse une feuille d'essuie-tout entre chaque ustensile. Et à la moindre rayure sur notre poêle antiadhésive : pouibelle !

► **Des poêles, des casseroles, des moules...** sans bisphénol A, ni plomb, ni Téflon ? C'est sur le site [www.videlice.com](http://www.videlice.com) dont on adopte la devise : pour manger sain, le bon aliment est aussi important que le bon matériel.

## Je réhabilite ma planche en bois

Une étude de l'université de Californie a comparé différentes planches à découper, en bois, plastique et marbre pour déterminer quel matériau est le moins contaminé par les germes alimentaires. Vainqueur : le bois ! Mais ce n'est pas une raison pour ne pas être vigilante : les rainures qui s'y forment avec le temps sont donc indispensables d'avoir une planche ultraclean : on la passe à l'eau savonneuse, on la nettoie entre deux aliments différents (viandes et salade, par exemple) pour éviter les contaminations de l'un à l'autre, on la sèche immédiatement et, une fois par mois, on la passe à l'huile pour l'imperméabiliser et éviter que l'humidité et les moisissures ne s'infiltrent.

## Réveiller la cuisson vapeur

On l'avait mis dans un coin, lassée d'obtenir des plats fades et répétitifs. Pourtant, le cuit-vapeur permet de préparer des légumes savoureux, croquants et intacts sur le plan nutritionnel. Et pour réveiller sa recette, on mise sur cette sauce, suggérée par Valérie Cupillard : 1 jus d'orange ou de citron, un peu d'huile de colza et on émulsionne avant de verser sur nos p'tits légumes.

## Top ! La machine à faire des chips (sans huile)

Grâce à une mandoline et une plaque qui passe au micro-ondes, on prépare en 5 min des chips de patates douces, carottes ou pommes, croustillantes et légères.

Kit TopChips, 19,90 €, [www.mastrad.fr](http://www.mastrad.fr)

Merci également à Laurence Salomon, chef de Nature & Saveur, à Annecy, et à Angélique Houibert, diététicienne et coauteure de « La meilleure façon de manger » (Marabout), pour leurs précieux conseils.