

# Les fiches pratiques de la Maison

## N° 5

« Moins de graisses, plus de goût ! »

*Comment cuisiner léger et savoureux  
en réduisant les matières grasses ?*



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : [administration@mnd35.fr](mailto:administration@mnd35.fr)

[www.mnd35.fr](http://www.mnd35.fr)

## Petit rappel des différentes matières grasses

- Matières grasses d'origine animale : crème fraîche, beurre, ...  
Riches en cholestérol et acides gras saturés ---> A limiter !
- Matières grasses d'origine végétale : huiles  
Riches en acides gras essentiels et vitamine E ---> A privilégier !
  - \* pour l'assaisonnement : huile de colza, noix, soja... (Oméga 3)
  - \* pour la cuisson : huile d'olive, huile « spéciale cuisson »... (Oméga 6 et 9)

## Modes de cuisson à privilégier

### A la vapeur

L'aliment est positionné au-dessus d'une eau bouillante, nature ou aromatisée. La vapeur qui se dégage va permettre la cuisson de l'aliment. L'eau ne touche pas les aliments, ce qui limite les pertes en vitamines et minéraux.

Aliments :	Pour agrémenter :
Légumes, pommes de terre	Coulis de tomate, citron, filet d'huile d'olive, sauce au fromage blanc et fines herbes, ...

#### **Astuces :**

- ☞ Couper les aliments en morceaux de même taille.
- ☞ Mettre l'aliment dans le panier seulement à partir de l'ébullition.
- ☞ Pour cuire plusieurs légumes, placer ceux qui cuisent plus vite au dessus.

### A l'étouffée

L'eau contenue dans l'aliment permet la cuisson sans addition d'eau grâce au couvercle. D'assez courte durée, elle permet de bien conserver vitamines, minéraux et saveur.

Aliments :	Pour agrémenter :
Légumes Viandes (porc, veau)	Tomates, oignons, échalotes, ail, aromates et épices, ...

#### Cuit-vapeur



#### Autocuiseur



#### Marguerite



#### Autocuiseur



#### Faitout



## En papillote

Préférer la papillote de **papier sulfurisé** (cuisson à th. 7 soit 210° C). Elle est plus saine (passage possible de particules d'aluminium si contact direct de l'aliment avec le papier alu).

Aliments :	Pour agrémenter :
Poissons	Citron, tomate, oignon, aromates, filet d'huile d'olive, ...
Viandes maigres	Moutarde, aromates, ...
Pommes de terre	Fromage blanc, ciboulette, ...
Fruits	Cannelle, vanille, citron, ...

## Au wok

C'est une cuisson rapide (quelques minutes), à feu vif : les aliments conservent couleur, saveur et qualités nutritionnelles. On obtient des légumes croquants, des viandes tendres et fondantes.

Aliments :	Pour agrémenter :
Viandes, poissons Légumes	Epices, aromates, poivrons, oignons, soja, marinade, ...

### Astuces :

- ☞ Couper les aliments finement et régulièrement, pour une cuisson uniforme
- ☞ Quelques gouttes d'huile suffisent ! (ou un peu de bouillon par exemple).
- ☞ Mélanger fréquemment les ingrédients avec une spatule en bois.

## Modes de cuisson courants

### Au grill

L'aliment est saisi par la chaleur du grill. Une croûte se forme sur la face externe de l'aliment, qui dore rapidement. Le jus et les sucs restent emprisonnés dans l'aliment, qui reste ainsi moelleux.

Aliments :	Pour agrémenter :
Viandes rouges, porc Brochettes Poissons gras (thon, sardine, saumon)	Herbes aromatiques (fraîches, déshydratées, surgelées), moutardes et condiments, ...

### Autocuiseur



### Four



### Wok



### Grill



### Barbecue



## A la poêle

On utilise une petite quantité de matières grasses dans laquelle on dépose l'aliment à cuire pour le saisir. C'est une cuisson rapide et, en général, à découvert.

Aliments :	Pour agrémenter :
Œufs au plat, omelette Viandes en tranches	Tomate, poivron, épinard, aromates, ...

### Astuces :

- ✎ Pour éviter l'utilisation d'une matière grasse, cuisiner avec des tomates (riches en eau), des fonds de sauce (1 cc pour 100 ml d'eau) ou un peu de bouillon.

Poêle  
antiadhésive



## A l'eau

On plonge l'aliment dans un **liquide bouillant et salé**, pour limiter les pertes en vitamines et minéraux dans l'eau de cuisson

Aliments :	Pour agrémenter :
Légumes Féculents	Filet d'huile d'olive, coulis de tomates, bouillon parfumé, aromates, épices, ...
Poisson au court- bouillon	Citron, crème fraîche allégée, ...

### Astuces :

- ✎ Pour faire un bouillon, plonger les herbes dans l'eau froide non salée et porter à ébullition.
- ✎ Pour aromatiser les éléments par du bouillon, les plonger dans l'eau chaude.
- ✎ Conserver vos bouillons pour faire des sauces, potages, ...

Casserole



Faitout



## Au four

L'aliment est exposé à une chaleur vive et directe ( $\approx 200^{\circ}\text{C}$ ).

Aliments :	Pour agrémenter :
Volailles, rôtis	Thym, laurier, estragon, ...
Poissons	Lit de légumes, aromates, vin blanc, ...
Gratins	Bouillon et gruyère râpé, lait et œuf battu, béchamel allégée, ...

### Astuces :

- ✎ Piquer la peau des volailles quand elle dore pour laisser s'échapper la matière grasse
- ✎ Arroser les viandes avec de l'eau moutardée en cours de cuisson.

Four

