

Cuissons ressourçantes

BRAISER AU FOUR, WOK, ÉTOUFFÉE. On a vu dans *Je Débute en Cuisine Nature* comment cuire les légumes au wok* et à l'étouffée* ou comment braiser au four — tout cela avec le minimum de graisses. L'intention est de rajouter le filet d'huile d'olive VPPF ou la noisette de beurre de lait cru en fin de cuisson. La matière grasse ne sera pas cuite, ce sera tout bénéf'.

VAPEUR DOUCE. On verra ici aussi comment cuire à la vapeur douce, technique qui permet aussi de compléter le plat avec de belles et bonnes graisses crues, après cuisson.

HYPOCUISSONS. Je détaille les cuissons à basse température pour les viandes, les poissons et les volailles dans *Mes Recettes Antifatigue* (collection Jules).



La mauvaise réputation de la graisse de palme est due à une confusion d'interprétation des statistiques nutritionnelles. Hydrogénée, elle contient des acides gras TRANS artificiels, qui sont aussi présents dans les margarines hydrogénées ou les graisses cuites sous pression à haute température pour la production industrielle des corn flakes, chips, biscuits, viennoiseries, etc. Le beurre et la viande contiennent des acides gras TRANS naturels. Ne mélangeons pas les torchons et les serviettes ! Selon les dernières révisions de ces statistiques par les autorités américaines, les dégâts coronariens sont provoqués par les graisses artificiellement saturées comme la graisse hydrogénée. En aucun cas la consommation de graisses naturellement saturées comme le beurre ou la viande ne peut être corrélée à des problèmes cardiaques, ni au taux de cholestérol ni au cancer. La graisse de palme que je conseille est NON hydrogénée.