



Astuces pour cuisiner moins gras

Bien choisir les modes de cuisson.

FRITURE



Aliments plongés dans de l'huile chaude.

À ÉVITER

MARINADE



Aliments marinés dans de l'huile.

À ÉVITER

SAUTER
BRAISER
REVENIR



Cuisson sans matière grasse ou en très petite quantité dans une sauteuse, cocotte ou poêle à revêtement anti-adhésif.

AUTORISÉ

GRILLER OU
CUIRE À LA
BRAISE



Cuisson au grill, au barbecue sans matière grasse ajoutée (attention à ne pas brûler les aliments).

RECOMMANDÉ

RÔTIR



Cuisson au four ou à la broche sans matière grasse ajoutée.

RECOMMANDÉ

BOUILLIR



Cuisson dans l'eau ou au court bouillon sans matière grasse ajoutée.

RECOMMANDÉ

EN PAPILOTE



Cuisson dans une feuille de papier sulfurisé (ou papier cuisson) ou dans une feuille végétale (ex : bananier), au four ou au barbecue sans matière grasse ajoutée.

RECOMMANDÉ

AU MICRO-ONDES



Cuisson sans matière grasse ajoutée.

RECOMMANDÉ

À LA VAPEUR



Cuisson au dessus d'une petite quantité d'eau (marmite à pression ou cuit vapeur) sans matière grasse ajoutée.

RECOMMANDÉ

VOUS POUVEZ UTILISER SANS CRAINTE ÉPICES ET AROMATES :
oignon, ail, citron, herbes (persil, oignon vert, menthe, quatre épices), piment, vinaigre, safran, poivre, muscade, coriandre, zeste de citron...

... ET AVEC MODÉRATION L'UN DE CES CONDIMENTS SALÉS :
soyo ou maggi ou sel ou moutarde.

