




POUR CUISINER LÉGER ET... DÉLICIEUX

*Je varie les modes de cuisson,
en privilégiant :*

- **La cuisson à la vapeur :** comme les aliments ne sont pas en contact direct avec l'eau, ils conservent vitamines, minéraux et saveur !
 - **La cuisson en papillote :** qui préserve la saveur des aliments et qui est d'autant plus légère et savoureuse que l'on ajoute à la viande ou au poisson des légumes coupés fin, aromatisés de vinaigre balsamique, de jus de citron, d'épices et d'aromates que l'on aime.
 - **La cuisson au four en position grill :** Elle est parfaite pour la cuisson des viandes, poissons ou légumes sans matière grasse. Inutile de rajouter un filet d'huile ou du beurre sur une pièce à rôtir déjà bardée de gras, ou une pièce de volaille avec la peau.
 - **La cuisson sans matière grasse ajoutée** dans une poêle ou une cocotte à revêtement antiadhésif.
- 



POUR MA SANTÉ, JE CHANGE SOUVENT DE MODE DE CUISSON

*Pour cuisiner moins gras,
je varie les modes de cuisson et...*

- Si je dois ajouter un peu de matière grasse, **j'utilise plutôt des matières grasses végétales** (huile de tournesol, d'olive, de colza) plutôt que du beurre, de la margarine ou de la crème, que je peux utiliser plus occasionnellement.
- **Je rajoute les épices et aromates que j'aime** (oignons, ail, citron en jus ou en zestes, persil, oignons verts, menthe, vinaigre, safran, curry, poivre, muscade, coriandre, citronnelle, basilic...).
- **J'utilise très peu de sel ou de condiments salés** (bouillons instantanés, sauce de soja, glutamate, arôme saveur, sel, moutarde...).



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie

POUR MA SANTÉ, JE MANGE MIEUX ET
JE BOUGE AU MOINS 30 MIN PAR JOUR
Plus d'infos sur www.mangemieuxbougeplus.nc



CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !

Plus d'infos sur
www.mangemieuxbougeplus.nc



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie

BOUILLIR

 **Recommandé**

Les aliments sont cuits dans de l'eau (ou au court bouillon) portée à ébullition, sans matière grasse ajoutée.



MIJOTER

 **Recommandé**

Les aliments sont cuits dans de l'eau, du court bouillon ou du vin, lentement en maintenant la limite de l'ébullition à très petit feu.



GRILLER

 **Recommandé**

Les aliments sont cuits sur un grill ou un barbecue, sans matière grasse ajoutée. La marinade préalable des aliments dans de l'huile est à éviter et il faut veiller à ne pas laisser brûler les aliments.



RÔTIR


 **Recommandé**

Les aliments, principalement la viande ou les volailles, sont cuits au four ou à la broche sans matière grasse ajoutée.



POUR MA SANTÉ JE VARIE LES MODES DE CUISSON

SAUTER, REVENIR

 **Autorisé si la matière grasse est limitée**

Les aliments sont cuits sans matière grasse ou en très petite quantité, dans une sauteuse, une cocotte ou une poêle, de préférence à revêtement antiadhésif.



FAIRE FRIRE

 **À limiter
(une fois par semaine)**

Les aliments sont plongés dans une grande quantité d'huile portée à haute température pour les cuire très rapidement. Ils cuisent en absorbant beaucoup d'huile.

EN PAPILOTE

 **Recommandé**

Les aliments sont cuits au four ou au barbecue dans une feuille de papier sulfurisé, de papier aluminium (pas recommandé), ou des feuilles (ex : bananier), sans matière grasse ajoutée.



AU MICRO-ONDES

 **Recommandé**

Les aliments sont cuits par échauffement des molécules d'eau contenues dans les aliments.



À LA VAPEUR

 **Recommandé**

Les aliments sont cuits au-dessus d'une petite quantité d'eau portée à ébullition (marmite à pression ou cuit vapeur) sans matière grasse ajoutée.

