

Je cuisine avec moins de matières grasses

Le site du Docteur Magali Budai-Garnier

Adresse du site : www.docvadis.fr/magali-garnier-budai



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

En adoptant des astuces et certains modes de cuisson, vous pouvez réduire les matières grasses dans vos préparations.

Quelques informations

- La cuisson à l'eau : pour tous les légumes verts ou secs, les féculents, les poissons au court-bouillon, les viandes type pot-au-feu, petit salé.
- La cuisson au bain-marie : pour les oeufs brouillés, les filets de poisson ou pour réchauffer les restes.
- La cuisson à la vapeur : pour les légumes, la semoule, les pommes de terre, les poissons (saumon, sole, colin, crevettes...), ou une viande entière ou en morceaux accompagnée de légumes.
- La cuisson au wok (héritée des Asiatiques et très à la mode actuellement) : pour tous les légumes, le riz, les viandes et les poissons. Consultez le livret de recettes joint au wok pour connaître toutes les variétés de plats possibles. Le lait de coco souvent utilisé dans ces recettes doit être décompté de votre ration journalière de matières grasses. (Il existe du lait de coco light.)

- La cuisson à l'étouffée : pour les légumes, car ils contiennent de l'eau. Leur cuisson lente à feu doux leur permet de mijoter dans leur jus.
- La cuisson mijotée : pour les viandes blanches (poulet, dinde, veau, porc...) ou les viandes à braiser (boeuf bourguignon, poulet basquaise...).
- La cuisson au gril : pour la viande rouge, le porc, les brochettes, les sardines, les rougets, le saumon...
- La cuisson à la poêle : pour les oeufs, les omelettes, toutes les viandes et les poissons en tranche. Inutile d'y ajouter de l'huile ou du beurre qui, rappelons-le, supportent assez mal la vive chaleur. Un papier absorbant imbibé d'un peu d'huile suffit, si vous avez peur que les aliments n'attachent.
- La cuisson en papillote : pour les poissons (rouget, daurade, thon...), les viandes maigres (lapin, poulet...), les pommes de terre et les fruits.
- La cuisson au four traditionnel : pour les volailles, les rôtis, les poissons, les gratins, les pommes cuites, les brochettes de fruits...
- La cuisson au micro-ondes : pour les poissons, les légumes verts, les pommes de terre, les fruits. Elle permet de réchauffer les restes sans matières grasses.

Des astuces à ne pas négliger

Jouez avec les herbes aromatiques fraîches ou surgelées, les épices, la moutarde, le fromage blanc à 0 % et les condiments.

Enlevez les bardes qui entourent un rôti, une pintade ; retirez le gras de la viande.

Versez un demi-verre d'eau dans la poêle ou la cocotte pour que les aliments n'attachent pas.

Pensez à garnir l'intérieur des poissons avec du citron, de l'aneth, de l'estragon, du fenouil... Prenez l'habitude de cuisiner sur un lit de légumes (poireaux, poivrons, tomates, carottes), avec du citron et des aromates.

Pourquoi ne pas utiliser parfois de l'alcool (vin, rhum, whisky...) qui s'évapore à

la cuisson et ne laisse que son parfum.

Prenez de la Maïzena pour lier vos sauces. Lors de la cuisson, elle épaissit et rend les sauces chaudes plus onctueuses.

Les bonnes graisses

Ce sont celles qui préservent notre système cardiovasculaire. On les trouve dans :

- Huiles de colza, d'olive, de lin et de noix, de pépins de raisin, de tournesol et de maïs.
- Poissons gras : sardine, hareng, thon, saumon, anchois, truite, maquereau.
- Ces aliments apportent des acides gras essentiels : l'acide linoléique et l'acide alpha-linoléique, précurseurs des fameux oméga-3 et oméga-6.
- Les noix, noisettes, avocat.
- La viande de canard.

Bon à savoir :

La population française manque d'oméga 3 mais pas d'oméga 6. Il est donc inutile d'apporter trop d'oméga 6 comme ceux contenus dans l'huile de pépins de raisin (70%), l'huile de tournesol (60%) ou encore dans l'huile de maïs (61%).

L'avantage des huiles de pépins de raisin et de tournesol est leur apport en acide oléique oméga 9 (20%) comme l'huile d'olive (oméga 9 70%) bénéfique sur le système cardiovasculaire.

Il faut donc privilégier l'huile de colza et de noix, les noix, les noisettes, ou encore les avocats et bien évidemment les poissons gras.

Les mauvaises graisses

Ce sont les acides gras saturés et les acides gras trans. Les premières sont dites mauvaises, parce qu'elles contribuent à augmenter le mauvais cholestérol (LDL). On les trouve dans :

- Viande (pas plus de 200 g par jour).
- Charcuterie.
- Plats industriels (plats cuisinés, viennoiseries, pâtisseries...). Ils sont à éviter le plus possible.
- Produits laitiers (fromages notamment). Il s'agit surtout des produits au lait entier et s'ils sont consommés en trop grande quantité.
- Noix de coco et donc l'huile de palme, de coprah, de coco.
- Que dire du beurre. Les recommandations ont changé récemment. En effet, les acides gras saturés du beurre sont à chaîne courte et donc métabolisés rapidement ; ils n'entraînent donc pas de dépôt vasculaire contrairement aux acides gras saturés à chaînes longues comme l'acide palmitique par exemple.

Prenez le temps de lire les étiquettes, elles sont plus détaillées et plus objectives que les informations figurant en gros sur les produits.