

## Aliments à ne pas réchauffer



Le céleri peut devenir toxique si vous le faites chauffer une deuxième fois. Très riche en nitrates

Le poulet Riche en protéines, peut causer des troubles digestifs s'il est réchauffé au bout d'un ou deux jours. S'il vous en reste, consommez-le plutôt froid dans une salade ou un sandwich.

L' épinard, Comme plusieurs légumes feuillus, les épinards sont pleins de fer et de nitrates. Si vous les réchauffez, ces nitrates peuvent se transformer en nitrites ou en d'autres carcinogènes.

L'oeuf, ne faites jamais réchauffer des œufs déjà cuits. S'ils sont soumis à une température élevée, ils peuvent devenir toxiques et faire des ravages dans votre système digestif.

Le champignon, à cause de leur composition protéinique complexe, les champignons devraient être consommés le jour de leur cueillette, ou le lendemain. Évitez donc d'en ramasser plus que vous ne pouvez en manger.

Le riz, d'après la Food Standards Agency, manger du riz resté à température ambiante peut causer une intoxication alimentaire. Ceci est dû aux spores bactériennes présentes dans le riz, qui ne disparaissent pas lorsqu'il a été réchauffé.

Le navet est un ingrédient courant dans la soupe et le pot-au-feu, mais sachez que sa haute teneur en nitrates peut le rendre toxique s'il est réchauffé.

Les huiles de pépins de raisins, de noix, d'avocat, de noisettes et de lin ont des points de fumée très bas. Si vous les faites réchauffer, elles deviennent rances. Plutôt que de vous en servir pour faire cuire des aliments, mettez-en un filet sur vos plats au dernier moment.

Betterave rouge, comme les épinards, la betterave est riche en nitrates. La faire réchauffer peut causer des problèmes, alors mieux vaut la manger froide s'il en reste.

La laitue se mange très bien crue. Si vous devez la cuire, du moins ne la faites pas réchauffer : riche en nitrates, elle risquerait de vous causer une intoxication alimentaire.

La pomme de terre est très nourrissante, mais elle perd de ses valeurs nutritionnelles si on la laisse à température ambiante trop longtemps. Elle peut même conduire à une intoxication alimentaire.