

Que peut-on attendre de la cuisson idéale ?

La cuisson idéale est sans aucun doute la cuisson à la vapeur douce, inférieure à 95/97°C. Elle réunit beaucoup d'avantages méconnus, tout en se faisant cataloguer comme « fade » ou « bouillie », ce qu'elle n'est évidemment pas.

C'est le seul mode de cuisson qui respecte l'identité de l'aliment.

C'est une cuisson efficace, rapide, protectrice, et qui nettoie les aliments de tous les toxiques, additifs et métaux lourds dûs aux modes de culture, à l'environnement, et aux techniques industrielles de préparation alimentaire.

On peut tout cuire à la vapeur douce : légumes, légumineuses, céréales, viandes, poissons, pain, gâteaux... sauf les fruits qu'on doit toujours consommer frais sans cuisson.

Mais il faut être attentif aux temps de cuisson car plus la durée s'allonge, plus la présence des vitamines diminue et plus les bons nutriments se dégradent. Une bonne cuisson est une cuisson courte, contrairement à la « chaîne du chaud ». Si vous conservez un aliment à 63°C seulement mais pendant des heures, la plupart des nutriments auront été détruits.

L'identité de l'aliment, c'est sa couleur, son odeur, son goût et sa texture. La couleur des vitamines, l'odeur des molécules aromatiques, la saveur des sels minéraux et la texture des fibres sont le reflet des qualités nutritionnelles des aliments. Ces qualités doivent rester les plus naturelles possible pour nous nourrir correctement et être bien assimilées. Elles ne doivent donc pas être dégradées par la cuisson.

Attention aux excès de cuisson

Un excès de cuisson change très vite les glucides complexes en sucres « rapides ». Il dégrade les acides gras ou les transforme chimiquement en molécules complexes. Quant aux protéines, elles se débloquent en acides aminés formateurs de sucre (on dit gluco-

formateurs) qui constituent ce que j'appelle des sucres cachés.

Tous ces nutriments transformés perturbent la digestion et le transit intestinal, ouvrent la voie aux dérèglements digestifs et, à long terme, aux maladies du métabolisme, tout en réduisant les défenses immunitaires. Plus grave est l'engrenage à long terme : ainsi plus on cuit, moins on supporte les crudités et les fruits frais, qui seuls peuvent rendre la santé à notre intestin malmené.

Le « cuit-vapeur » révèle les plus grandes qualités de l'aliment à cuire. La vapeur douce, obtenue dans une sorte de couscoussier à un seul étage, avec grille à larges trous et couvercle bombé, et que l'on remplit largement d'eau, va dès l'ébullition environner l'aliment, pénétrer à l'intérieur, le faire transpirer et évacuer les toxiques allergènes, et le cuire très rapidement.

Le meilleur instrument de cuisson à la vapeur douce, qui répond à ces caractéristiques, a été mis au point par André Cocard dans les années 80 sur le modèle des appareils de cuisson asiatiques ou sud méditerranéens ; il l'a nommé Vapok. J'ai bien connu cet homme, champion de brevets en tout genre, qui a travaillé près d'un an au laboratoire. Il venait souvent chez nous, m'a très vite convaincue et beaucoup appris.

Actuellement, deux cuit-vapeur de ce type et très performants sont disponibles sur le marché, le Vitaliseur et le nouveau Vapok, et a été plus répandu depuis sous le nom de vitaliseur.

Pour un maximum d'efficacité, il faut, à la manière chinoise, couper légumes ou viandes en petits morceaux, les étaler dans le tamis, couvrir, remuer, couvrir, et les enlever dès qu'ils sont juste cuits, craquants "al dente" : cinq minutes suffisent. La cuisson se termine par accumulation de chaleur interne alors que les aliments sont déjà sortis du cuit-vapeur et en cours d'assaisonnement.

L'équation température-durée

Il est très important de respecter l'équation température-durée pour les temps de cuisson. On peut cuire la plupart des aliments en cinq minutes, légumes, viandes et volailles coupées, légumineuses trempées depuis la veille (ce qui lance la germination et les

enrichit en vitamines et phytohormones).

Par contre, les céréales et les grains assimilés sont à mettre dans un bol en inox avec de l'eau : pour un volume de riz complet ou de sarrasin, il faut un volume et demi d'eau ; pour un volume de quinoa (que l'on doit rincer trois fois pour enlever les substances allergisantes) , un volume trois-quarts d'eau ; pour un volume de millet, deux volumes d'eau ; la durée est de 20 à 25 minutes selon la quantité, dans le tamis du cuit-vapeur avec le couvercle. Le résultat est étonnant, le riz ne colle pas et les grains sont parfaits et uniformément cuits, même pour du riz complet.

Pour le poisson, il faut réduire l'ébullition au minimum, et le sortir dès qu'il blanchit et commence à se fractionner.

Pain ou gâteaux cuiront en vingt à trente minutes selon volume, avec un maximum de moelleux, de légèreté et de digestibilité, surtout si vous remplacez le beurre par de l'huile d'olive douce, et utilisez des farines peu chargées en gluten...

A chaque fois que vous faites vos courses, vous êtes confronté au jargon incompréhensible des listes d'ingrédients. Voici la liste des ingrédients toxiques à éviter absolument quand vous faites vos courses :

Liste des additifs toxiques

Ce tableau est issu du guide de survie au supermarché publié dans le numéro du mois de décembre d'Alternatif Bien-Être que vous recevez immédiatement lorsque vous vous abonnez à l'essai.

Je vous souhaite un très bon appétit, et une bonne santé ! Christine Bouguet-Joyeux