

le conseil diététique vous informe

Et Pour Cuisiner ... Quelles Matières Grasses Employer ?



Hormis les huiles dont nous avons déjà discuté (revue 48/3 2005), nous avons à notre disposition pour cuisiner:

- les margarines de cuisson
- le beurre
- La graisse d'oie et de canard
- le saindoux.

Légalement, une margarine est le résultat d'une émulsion solide et malléable de type « eau dans huile » qui doit contenir 80% de lipides ou graisses. Les huiles de maïs, tournesol, colza, palmiste, palme, soja, coprah sont les huiles de base utilisées pour leur fabrication. A l'exception des huiles de palme, palmiste et de coprah, elles sont sources d'acides gras insaturés (= bonnes graisses). Pour leur donner une consistance plus pâteuse et augmenter leur résistance à la chaleur, elles subissent un processus industriel appelé hydrogénation (*) qui modifie leurs caractéristiques chimiques et nutritionnelles. Cette étape transforme les acides gras insaturés (AGI = bonnes graisses) en acides gras saturés (AGS = mauvaises graisses) et en acides gras trans (= mauvais acides gras). Retenons que plus la margarine est solide, plus elle est riche en AGS et dans l'ensemble riche en acide gras trans ; plus elle est molle, moins la teneur en est importante.

Dorer, rissoler, saisir, faire revenir, faire suer,... en cuisine, tous ces termes renvoient à l'utilisation d'un corps gras, jugé indispensable tant pour le côté pratique que pour l'aspect visuel et gustatif de nos préparations. Pour beaucoup de cuisiniers, le recours à ces corps gras est devenu réflexe : il leur semble évident qu'un steak se cuit au beurre et qu'une base de soupe comporte des oignons risolés ! Force est de constater à nouveau que nos habitudes alimentaires familiales et culturelles conditionnent très souvent nos techniques de préparation et de cuisson des aliments. Or, ces matières grasses sont à comptabiliser dans l'apport total en graisses de notre alimentation, que nous savons devoir réduire et mieux choisir pour prévenir notamment les maladies cardiovasculaires.

Après avoir fait le point sur les matières grasses tartinables (revue 50/2 2007), passons en revue les produits gras proposés pour la cuisson et posons nous les questions suivantes :

- comment bien les choisir ?
- en quelle quantité les consommer ?
- sont ils toujours indispensables ?



le conseil diététique vous informe

Et Pour Cuisiner ... Quelles Matières Grasses Employer ?



Le marché regorge de matières grasses qui ne peuvent légalement s'appeler « margarines » car elles affichent une teneur en lipides ou graisses variant de 55g à 98g pour 100g. Toutefois, par souci de simplification, nous emploierons le terme de « margarine » pour tous les produits évoqués.

On peut considérer que 5g de matières grasses (+/- 1 c à café) est la quantité recommandée par personne pour la cuisson d'un mets.
Ex : rôtir une viande ou faire revenir une échalote

Sur base de cette petite quantité, choisir un produit moins riche en graisses n'est pas un argument de choix prioritaire : il est plus judicieux de considérer la qualité des graisses apportées par le produit.

Ainsi, les margarines dont l'emballage est multicouche (aluminium) sont de nature solide et compacte, donc riches en AGS et en TRANS
Ex : Solo, Fama, Planta, Vita d'or, Culino....

Il faut leur préférer des margarines de texture plus molle présentées en ravier ou barquettes de plastique.

Ex : Fama en barquette, Butella végétale, Culino végétale, ...

Mieux encore est d'opter pour les margarines présentées sous forme liquide qui ont une meilleure teneur en AGI

Ex : Solo Culinesse, Bratella Liquide, Bertolli, Becel,

Pour rappel : légalement, le beurre est un produit ayant une teneur en matières grasses laitières égale ou supérieure à 80% et inférieure à 90%.

Le beurre, qu'il soit traditionnel, allégé (Balade Cuire et Rôtir), concentré (Cuisinel) est encore souvent utilisé comme matière grasse de cuisson.

Il faut savoir qu'il est **triplement** déconseillé d'en employer à cet usage : en effet, outre une teneur très importante en graisses saturées (= mauvaises graisses), le

beurre a un point de fumée bas (110° en moyenne) . Il brûle rapidement dès 130° en donnant des substances irritantes toxiques provenant de la décomposition du « non beurre** » (notamment le lactose ou sucre du lait).

Préférez la noisette de beurre cru sur le pain ou ajoutée après cuisson sur un légume « vapeur », un poisson poché ou une viande grillée... juste pour le plaisir...

Si toutefois, vous êtes vraiment un inconditionnel du beurre pour la cuisson de certains de vos aliments, augmentez son point de fumée par l'ajout d'un peu d'huile d'olive ou d'arachide.

Cuire avec une matière grasse allégée n'est pas déconseillé pour la santé mais est décevant sur le plan culinaire : en effet la richesse en eau de ces produits ne permet pas de bien dorer les aliments.

Dans beaucoup de recettes du Sud Ouest français (Gers, Périgord...) ou de nos Ardennes, les graisses d'oie, de canard ou encore le saindoux sont régulièrement utili-



le conseil diététique vous informe

Et Pour Cuisiner ... Quelles Matières Grasses Employer ?

sés. De par leur teneur en acides gras mono insaturés (= bonnes graisses), l'utilisation de ces corps gras semi liquides à température ambiante, peut être envisagée et est plus intéressante que l'utilisa-

tion des matières grasses de cuisson solides conditionnées en emballage multicouche. Quant au saindoux, sa qualité de graisses a évolué en parallèle de la sélection des races porcines: il contient

actuellement davantage d'acides gras mono insaturés que dans le passé

Seul « bémol » : toutes ces graisses d'origine animale nous apportent du cholestérol !

Avis de la diététicienne

Dans la cuisine de tous les jours, considérant que l'emploi de ces corps gras doit toujours être réduit au minimum (5g/personne), ce sera plutôt **la nature des acides gras apportés par la matière grasse utilisée que sa richesse en graisses** qui doit retenir notre attention.

Pensons aussi à tous les autres modes de cuisson ne nécessitant pas de matière grasse et qui sont cependant très savoureux : grillade, cuisson vapeur, au micro-ondes, au four, en papillote, à la poêle anti-adhésive... bien varier les modes de cuisson permet une bonne gestion des matières grasses tout en offrant des saveurs différentes,

De nature liquide, donc riche en acides gras insaturés, l'huile est le corps gras à privilégier (revue 48-3 2005). Sur base de la nature des acides gras qui les composent, les huiles d'arachides et d'olive sont à recommander pour la cuisson.

Conseil : les portionner à l'aide d'1 c à soupe pour bien se représenter la quantité utilisée ! (rappel: 1 c à soupe d'huile = 10ml = 90kcal).

Les matières grasses de cuisson végétales en barquette ou liquides sont à préférer aux margarines solides en emballage multicouche.

Exemples : Planta liquide 100% végétal, GB cuire et rôtir à base d'huile de colza, GB cuire et rôtir 20% d'huile d'olive, cuire et rôtir Bertolli à base d'huile d'olive, Solo Culinasse, Bratella liquide à base d'huile d'olive, liquide à cuire et rôtir à l'huile d'olive (LIDL)...Là encore l'usage raisonnable reste indispensable.

L'utilisation pour la cuisson de matières grasses enrichies en oméga 3 (=AGPI) n'a aucun intérêt car la cuisson va modifier la structure chimique de ces AGPI et altérer ainsi leur intérêt nutritionnel.

Enfin, il faut éviter que les matières grasses ne brûlent : les chauffer à plus de 180° est déconseillé.

Dans le cas de cuisson au four à température élevée, nous vous conseillons soit :

- Pour des viandes plus riches en graisses (ex : poulet dont la peau est suffisamment grasse, gigot...) : ajouter un peu d'eau dans le plat et arroser avec le jus de cuisson.
- Pour cuire une pièce de viande maigre (ex : rosbif ou rôti de porc ou filet de porc...) : les enfourner à 220° sans graisse pour saisir la pièce de viande et permettre la formation d'une croûte. Diminuer ensuite à 160° après 15 à 20 min de cuisson ; ajouter un peu de graisse de cuisson (ou de l'huile d'olive) et un peu d'eau dans le plat pour éviter que graisses et sucs ne brûlent.

* hydrogénation : procédé technologique pour solidifier les huiles.

** « non beurre » : est la phase aqueuse du beurre c'est-à-dire l'eau, le lactose ou sucre du lait, les minéraux, en résumé c'est tout sauf la matière grasse.

