FRAIS, VARIÉ ET ADAPTÉ À CHACUN

Aliments crus et cuisson



Plus de fraîcheur au quotidien

Dans ma cuisine, les fruits et légumes frais occupent une place centrale. Je privilégie le cru lorsqu'il est bien toléré, pour mieux préserver les nutriments sensibles à la chaleur.

Des vitamines et des enzymes à préserver

Vitamine C. Elle peut être dégradée par la chaleur et passer dans l'eau de cuisson. Manger des aliments frais sans les cuire évite ces pertes.*

Vitamine B1 et folates (B9). Leur teneur peut aussi diminuer à la cuisson. Une partie peut passer dans l'eau et être perdue si on la jette.*

Vitamines A, D, E et K. Ce sont les vitamines dites liposolubles. La chaleur peut aussi entraîner des pertes, selon la température et la durée. Leur conservation varie selon la vitamine, l'aliment et le mode de cuisson.**

Enzymes végétales. La chaleur peut faire perdre leur activité à certaines enzymes.***

Dans une étude portant sur **135 335 personnes**, la consommation de légumes crus était associée à une mortalité plus faible, avec une association plus marquée que pour les légumes cuits.****

* NIH · Office of Dietary Supplements · Vitamine C · NIH · Vitamine B1 et cuisson · Bureau et al. · LWT - Food Science and Technology, 2015

** Lee et al., 2018 · Vitamines et modes de cuisson · Jakobsen et Knuthsen, 2014 · Vitamine D et cuisson

*** Van Eylen et al., 2008 · Température et myrosinase

**** Étude PURE · The Lancet, 2017

Photos : Alena Darmel / Pexels

CE QUE JE PROPOSE À LA MAISON

Bien plus qu'une salade





Fruits et avocat. Entiers ou coupés selon l'âge. L'avocat se prête aussi aux purées, aux sauces et aux tartines.

Poivron, concombre, carotte et tomate. En fines tranches, râpés ou coupés pour être faciles à mâcher.

Légumes-feuilles. Laitue, cresson cultivé, mâche, épinards et endives. Bien les laver et varier les feuilles et les quantités.

Chou et choux de Bruxelles. Émincés très finement. Je les laisse parfois reposer avec un peu de sel et de citron pour les attendrir ; cela ne remplace ni le lavage ni la cuisson lorsqu'elle est nécessaire.*

Spaghettis de légumes. Courgette en lanières. Aussi de la patate douce en fines lanières et en petite quantité, selon la tolérance ; si elle reste dure, je la cuis.

Amandes, noix de cajou, noix et macadamias. Nature, non grillées et sans sel. Avant 5 ans, finement moulues ou en purée lisse, mélangée aux aliments ou étalée en fine couche.**

Fruits séchés. Raisins secs, pruneaux, dattes ou figues séchées sans sucre ajouté permettent aussi de varier. En petites portions, aux repas et avec une texture adaptée aux enfants.***

Toujours progressivement. De légers ballonnements sont fréquents au début lorsqu'on augmente les fibres. Réduisez alors la quantité, puis augmentez-la progressivement selon la tolérance. Râpez ou hachez finement et alternez avec des légumes cuits si nécessaire.****

* FDA · Préparation sûre des fruits et légumes

** NHS · Fruits à coque et textures pour les enfants

*** NHS · Fruits séchés et santé dentaire

**** MedlinePlus · Fibres et adaptation digestive

Photos : Alena Darmel · Antoni Shkraba / Pexels

BIEN LES PRÉPARER ET LES CONSERVER

Graines germées et aliments fermentés





La germination modifie la graine et peut augmenter certaines vitamines. Le résultat dépend de la graine et de sa préparation ; des augmentations de vitamine B1 ont par exemple été observées dans des lentilles germées.*

Graines germées : pas à pas

Avant de commencer. Utilisez des graines destinées à la germination alimentaire, des mains propres et un germoir bien lavé. Rincez à l'eau potable.**

Pendant la germination. Suivez les instructions des graines. Rincez à l'eau fraîche au moins deux fois par jour et égouttez bien ; ne réutilisez pas l'eau.**

Dès qu'elles sont prêtes. Mettez-les immédiatement au réfrigérateur, à 4 °C ou moins, et consommez-les rapidement.**

Observez et sentez. Jetez-les si elles sont visqueuses, foncées, moisies ou malodorantes. Une odeur normale ne garantit pas l'absence de bactéries.** ***

Pour les enfants, servez-les bien cuites.***

Aliments fermentés

Commencez par de petites quantités et augmentez selon la tolérance. Pour les préparer à la maison, suivez une recette validée en respectant les quantités de sel, les durées et les conditions de conservation.******

* Avezum et al. · Food Chemistry, 2024

** Gouvernement du Québec · Germination et hygiène · Santé Canada · Conservation des graines germées

*** FDA · Préparation sûre des fruits et légumes

**** NCHFP · Fermentation sûre à la maison

Photos : Nourishment DECODED · Gustavo Fring / Pexels

CUIRE JUSTE CE QU'IL FAUT

Des cuissons bien maîtrisées



Pour beaucoup de légumes, une vapeur brève

Utilisez un panier vapeur sans immerger les légumes. Couvrez, vérifiez la texture et retirez-les dès qu'ils sont tendres. Moins de contact avec l'eau et un temps adapté peuvent limiter la perte de certaines vitamines.*

Brocoli et légumes fermes : cuisez-les jusqu'à obtenir une texture facile à mâcher. Vérifiez pendant la cuisson pour ne pas les laisser plus longtemps que nécessaire.

Après la vapeur, faites-les sauter brièvement

Pour leur donner un peu plus de goût, vous pouvez faire sauter brièvement les légumes après la vapeur. Consultez le guide des huiles et matières grasses pour choisir avec quoi les faire sauter.

Le liquide de cuisson compte aussi

Dans une soupe, on conserve une partie des nutriments passés dans l'eau. Cela ne récupère pas les vitamines dégradées par la chaleur. Au four ou à la poêle, évitez de brûler les aliments.*

Pommes de terre et haricots secs doivent être bien cuits. Pour les haricots : faites tremper 6 à 12 heures, jetez l'eau et faites bouillir dans une eau propre au moins 30 minutes, puis jusqu'à ce qu'ils soient tendres. La germination ou une vapeur brève ne remplace pas cette ébullition.**

En famille : adaptez les découpes et les textures, respectez les allergies et variez les aliments. Plus de fraîcheur doit aller avec une alimentation qui couvre aussi les besoins en énergie et en protéines.

* NIH · Office of Dietary Supplements · Vitamine C · Bureau et al. · LWT - Food Science and Technology, 2015 · AESAN · Acrylamide et brunissement des aliments

** EFSA · Lectines et préparation des haricots, 2026

Document éducatif HealMe. Ne remplace pas une évaluation médicale ou nutritionnelle individuelle.

Photos : Zak Chapman / Pexels