



Une cuisine pauvre en graisse

Contenu

► Feuille d'info Une cuisine pauvre en graisse / Novembre 2011

- 2 Introduction
- 4 Conseils pour une cuisine peu grasse
- 7 Impressum



Une cuisine pauvre en graisse

Introduction

La teneur en graisse de nos aliments est fortement influencée par le mode de cuisson. Si l'on souhaite diminuer sa consommation de graisse, il convient de préférer les modes de cuisson pauvres en matières grasses (cuisson dans le four à vapeur ou à la cocotte-minute, cuisson à basse température, grillade dans un film ou à la poêle à griller).

Si on recourt à des modes de préparation traditionnellement riches en matières grasses, on peut les adapter et réduire la quantité de graisse nécessaire en utilisant des ustensiles de cuisson adéquats (poêles antiadhésives pour saisir avec peu ou pas d'huile) ou en recourant à des produits allégés.

Recommandations pour l'apport en graisses et en huiles pour la préparation des aliments:

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

Chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque non salés ou de graines.

De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être consommée (env. 1 c. à soupe = 10 g par jour).

Quelles matières grasses conviennent à quelle utilisation?

Pour une utilisation à froid

(par ex.: pour les sauces à salade, pour affiner le goût des légumes ou des pâtes)

De préférence:

L'huile de colza (pressée à froid ou raffinée)

Pour varier les plaisirs:

L'huile d'olive (vierge ou raffinée)

L'huile de noix

L'huile de germes de blé

L'huile de soja

Pour une cuisson à température modérée

(par ex.: pour faire cuire à l'étuvée, à la vapeur, pour mijoter)

L'huile de colza (raffinée)

L'huile d'olive (raffinée)

L'huile de colza HOLL*

L'huile de tournesol HO*

Pour une cuisson à température élevée

(par ex.: pour rôtir, frire)

L'huile de colza HOLL*

L'huile de tournesol HO*



Pour la pâtisserie

(p. ex.: pour les gâteaux, les biscuits, la pâte à tarte ou à pizza)

Le beurre
La margarine
L'huile de colza (raffinée)
L'huile d'olive (raffinée)
L'huile de colza HOLL*
L'huile de tournesol HO*

Pour tartiner

Le beurre
La margarine

*Huile de colza HOLL: HOLL est l'abréviation de High Oleic / Low Linolenic. Cette huile est obtenue à partir de variétés spéciales de colza. Elle présente une teneur plus forte en acide oléique et plus faible en acide alpha-linolénique que l'huile de colza classique. De ce fait, cette huile est très stable à de hautes températures.

*Huile de tournesol HO: HO est l'abréviation de High Oleic, qui signifie à forte teneur en acide oléique. Cette huile est obtenue à partir de variétés spéciales de tournesol et convient pour la cuisson à température élevée.

*Dans le commerce, on trouve très rarement ces huiles avec la désignation HO ou HOLL. Elles sont en général vendues comme huile de friture. S'il n'y a pas d'indication sur le type d'huile, les valeurs nutritionnelles figurant sur l'emballage peuvent être utiles. Si la teneur en acides gras mono-insaturés est supérieure à 80 %, on peut en conclure que l'huile de friture provient de graines HO ou HOLL.



Conseils pour une cuisine peu grasse

La liste ci-dessous donne des suggestions pour remplacer des modes de préparation gras ou très gras par des méthodes pauvres en graisse.

Préparations habituellement riches en graisses	Conseils pour diminuer la quantité de graisse
Viande ou poisson saisis dans l'huile ou la graisse	• Choisir des ustensiles nécessitant peu de matière grasse comme une poêle à revêtement anti-adhésif (Teflon, Titane), un römertopf ou un grill. • Simplement badigeonner de quelques gouttes d'huile. • Cuire dans une feuille de cuisson ou en papillote. Cuire au four à basse température.
Viandes grasses ou entremêlées mijotées (ragoût, bouilli, tendron...)	• Parer la viande. • Dans le liquide de cuisson, enlever les „yeux“ du gras. • Préparer la viande le jour précédent, la laisser refroidir. La graisse de cuisson forme alors une masse solide, qui peut être enlevée avant de poursuivre la cuisson.
Oeufs au lard	• Préparer sans corps gras dans une poêle adéquate (le lard contient beaucoup de graisse, qui se libère lors du réchauffement). • Remplacer le lard par du jambon maigre. • Avant cuisson, enlever la bande de gras.
Pommes de terre rôties	• Utiliser une poêle antiadhésive en n'ajoutant que peu d'huile. • Dans un plat, mélanger les morceaux de pommes de terre avec une cuillère à café d'huile par personne, ajouter un peu de romarin et de sel, puis les cuire au four sur du papier de protection.
Pommes frites (friture)	• Dans un plat, mélanger les bâtonnets de pommes de terre avec une cuillère à café d'huile par personne, puis les cuire au four sur du papier de protection.



Gratin de pommes de terre	• Pour la liaison, utiliser principalement du lait ou du bouillon au lieu de la crème. • Parsemer le gratin avec juste un peu de fromage seulement, év. prendre du fromage maigre ou quart-gras.
Pâtes en sauces grasses (pesto, carbonara)	• Préférer les sauces à base de tomates (p. ex. napolitaine) aux sauces riches en crème ou huile (p. ex. carbonara ou pesto). • Pour le fond de sauce, utiliser de la purée de tomates ou d'un autre légume (p. ex. chou-fleur, courgettes, etc.). • Lier les sauces avec de la farine ou de la fécule dissoute à froid dans du lait au lieu d'un roux (farine+beurre). • Affiner les sauces à la crème avec de la demi-crème ou de la crème à café au lieu de crème entière (utiliser modérément!). • Remplacer les lardons par des dés de jambon.
Légumes au beurre Légumes en gratin	• Faire revenir les légumes et les oignons à température moyenne, sans ou avec une cuillère à thé d'huile. • Etuver les légumes dans un panier ou au four à vapeur. • Pour changer, gratiner avec juste un peu de fromage râpé ou avec une béchamel sans graisse (voir sauces).
Mayonnaise, mayonnaise light, dips, sauces à salade	• Alléger la mayonnaise avec du séré maigre ou mi-gras, du blanc battu ou du yoghourt. • Remplacer la mayonnaise par du séré, du blanc battu ou du yogourt. • Diluer les sauces à salade avec du bouillon. • Pour les sauces à salade utiliser de la moutarde et non de la mayonnaise.



Sauces chaudes	• Utiliser du bouillon ou un fond de légumes pour la base de la sauce. • Utiliser des légumes cuits et réduits en purée pour lier la sauce. • Lier les sauces avec de la farine ou de la fécule diluées à froid dans du lait au lieu d'un roux (farine+beurre). • Pour affiner, prendre de la crème à café ou de la demi-crème (modérément). • Vérifier la teneur en graisse des sauces du commerce. Toutes ne sont pas grasses. Préférer les sauces dont la teneur en graisses ne dépasse pas 5 g par décilitre prêt à consommer.
Plats affinés au beurre ou à la crème	• Utiliser du lait ou de la crème à café pour affiner. • Préférer la demi-crème à la crème entière ou double; elle peut aussi être battue. • Dans beaucoup de recettes, la crème peut être remplacée par du séré maigre ou mi-gras, du blanc battu ou par du yoghourt.
Birchermüesli / tartes aux fruits / desserts (p. ex. crèmes ou poudings)	• Préparer le birchermüesli sans ou avec peu de crème. • Ne mettre que peu de noix dans le birchermüesli. Une portion de noix de 20–30 g est recommandée par jour. • Au lieu de crème entière, utiliser de la demi-crème, du séré ou du fromage blanc ou du yoghourt. • Utiliser de la pâte à pizza pour les tartes aux fruits. • Préparer la liaison des tartes aux fruits avec du lait. • Au lieu de noix, utiliser des flocons d'avoine pour garnir le fond de la tarte.



Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN**, édition actualisée 2011

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87
Case postale 8333
CH-3001 Berne
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Collaboration scientifique

Nadia Schwestermann et Susanne Polster-Hug, diététiciennes diplômées (Auteurs 1ère version)
Sigrid Beer-Borst, Dipl.-Oec.troph.
Priska Gnägi-Schwarz, Sandra Stadler, Prof. Paul Walter