

Avec ou sans laitages?



Les diététiciens nous poussent à consommer plusieurs portions de **laitages** par jour. D'autres conseillers nous suggèrent de nous en priver. Quelle confusion dans le cœur du mangeur! Le sujet est si complexe qu'il mérite un livre entier: *Qui a Peur du Grand Méchant Lait?* Si l'on peut résumer cette recherche, en trois lignes:

- ♦ virez les plastilaitages et remplacez-les par des laitages de lait cru;
- ♦ mangez-en de temps en temps et non tous les jours;
- ♦ faites des cures « sans » deux fois par an.

Vertus de la cuisson à la vapeur douce

Avec le four doux, la cuisson à la vapeur douce (par opposition à la vapeur « dure » de la casserole à pression) est la cuisson la plus proche du cru, celle qui préserve le mieux les nutriments essentiels, parmi lesquels les tout précieux acides gras* dont nous sommes beaucoup à être carencés. Pour en apprécier la **véracité**, faites le test sincère de goûter des pommes de terre et des poireaux cuits à la vapeur douce : plus besoin de sel! Inutile de se répéter puisque j'y ai consacré un livre entier: *Cuisine Nature... à Toute Vapeur* (en particulier quelques paragraphes sur le côté si pragmatique et rapide de la cuisson vapeur).

* **acides gras essentiels**: composés des corps gras que le corps ne peut synthétiser; l'apport alimentaire en est indispensable.

Cuire à la vapeur seulement?

La vapeur n'est proposée ici que pour illustrer la rapidité d'utilisation. On aurait pu cuire les légumes émincés au wok ou au poêlon à l'étouffée, dans un fond d'huile et à couvert. C'est un type de cuisson plus sèche qui convient mieux énergétiquement à certains mangeurs. On leur offrirait alors une « fondue de légumes ». Ajoutez encore le filet d'huile d'olive ou la noisette de beurre en fin de cuisson: la matière grasse ne sera pas cuite, ce sera tout bénéf'.

Les légumes cuits se garderont au **réfrigérateur** un maximum de 24 heures*¹; passé ce délai, ils ne sont plus nourrissants – d'ailleurs ils n'ont plus grande saveur.

*¹ surtout s'ils ne sont pas acides (tomates) ou couverts d'huile...

Cuisson vapeur

Voilà un mode de cuisson qui a bien des avantages pratiques...:

- o **peu de vaisselle**, puisque tous les aliments peuvent cuire ensemble;
- o pas besoin d'être un grand chef pour réussir de délicieux repas car il est impossible de rater la cuisson des légumes, des poissons, etc. – bonjour les débutants, bienvenue dans le club de la fine cuisine par la grande porte!
- o vous pourrez décongeler et réchauffer la plupart des plats à la vapeur, directement sur l'assiette ou dans un bol; voilà qui permet de se passer de ce micro-ondes qui prend tant de place en cuisine et dans les débats;
- o peu de gens savent que l'on peut cuire de délicieux desserts à la vapeur douce; elle offre bien d'autres possibilités que les légumes et le poisson;

... et qui présente d'inattaquables **atouts santé** :

- o à une température de moins de 100 °C, les nutriments et les enzymes sont préservés en grande partie; les aliments sont le plus proche possible de l'état cru;
- o les légumes restent si savoureux que vous ne ressentirez pas le besoin de rajouter du sel au sortir du cuit-vapeur;
- o vous pourrez **cuire sans graisses** et ajouter un filet d'huile d'olive ou une noisette de beurre sur le plat de service, sur les légumes ou le poisson encore chauds – on sait à quel point les graisses crues peuvent être utiles pour l'équilibre de la santé;
- o ce dernier point vous permettra en outre de vous débarrasser des résidus de détergent vaisselle que certains redoutent. À l'intention des curieux et méthodiques, Claude Aubert expose dans un de ses excellents livres édités chez *Terre Vivante* les doses annuelles de résidus de produit de vaisselle que vous ingérez à doses appa-

remment infimes. Bleurks! La cuisson vapeur est tellement peu grasse que vous vous passerez bientôt de savon de vaisselle. Et hop, voilà, on ne se préoccupe même plus des résidus. Sauf deux ou trois d'entre vous dans le fond de la salle, là-bas, qui cherchent la petite bête: « ah oui, mais as-tu pensé aux résidus qui se trouveraient dans l'eau du robinet... ? »

Inconvénients

Avec les cuit-vapeur à feu, les distraits risquent de laisser brûler le fond de casserole à vapeur sans eau, pendant qu'ils vantent longuement au téléphone à leur meilleure amie les merveilles de ce nouveau matériel. Les aliments seront alors imprégnés d'un goût de «fumé» qu'on peut regretter...

D'autre part, les viandes en particulier demandent un doigté de chef pour être cuites à la vapeur. Personne n'est parfait! Les viandes, poissons et volailles préféreront largement la cuisson au four doux dont il sera question plus loin.

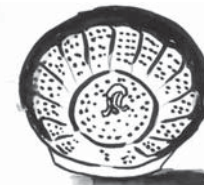
La technique - le matériel

Il s'agit de faire cuire des aliments (légumes, poissons, viandes, même desserts) non dans l'eau mais dans la vapeur dégagée par un fond d'eau, qui traverse un panier perforé.

On pourra se procurer pour les premiers pas ou pour un usage célibataire une petite **marguerite**, accessoire très bon marché: il s'agit d'une petite grille à pied en métal qui s'ouvre comme une fleur, plus ou moins en fonction de la dimension de la casserole où elle est placée, et qui permet de surélever les aliments par rapport à un petit fond d'eau. On verse un fond d'eau sous la marguerite, sans qu'elle ne touche la grille: c'est la vapeur seule qui cuira l'aliment que l'on place dans le fond de n'importe quelle casserole. On couvre d'un couvercle, bien sûr. Le **cuit-vapeur à feu**, inspiré du couscoussier nord-africain, se compose d'une casserole ordinaire en acier INOXYDABLE (et jamais en aluminium), surmontée d'un panier dont le fond est perforé de multiples trous (idéalement inox 10/18, plus cher mais infiniment plus facile à récupérer en cas de brûlage intem-

pestif). On peut équiper la casserole de deux compartiments perforés superposés, qui conviennent mieux à des familles en raison de leur contenance.

Les **cuits-vapeur électriques** sont très pratiques (entre autres car ils « crient » quand l'eau vient à manquer dans le compartiment inférieur), mais certains utilisateurs se plaignent de ce que la cuisson y est plus longue. Je ne suis pas favorable à cette version, en raison des risques sanitaires du plastique chauffé. Dans mon livre complet sur le sujet: *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*, l'on trouvera la table des «Temps de cuisson» et le volume de liquide nécessaire en fonction de la durée de cuisson.



Marguerite à vapeur
Pour la cuisson avec une marguerite, il faut assez d'eau pour qu'elle affleure les légumes sans les toucher. Les légumes cuiront plus lentement, puisque moins de vapeur sera dégagée.



cuit-vapeur, à feu (inspiré de la couscoussière)



paniers à vapeur en bambou, à déposer sur une casserole



Cuit-vapeur électrique. En marguerite et dans le cuit-vapeur électrique, il faut parfois doubler les temps de cuisson.