



# DIABÈTE & TECHNIQUES DE CUISSON

Présentation du 1<sup>e</sup> juin 2017  
Mme Magali MARCHAND

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Diabète

- Piliers
- Index glycémique

Techniques de cuisson

- Définition
- Recettes
- Avantages et inconvénients

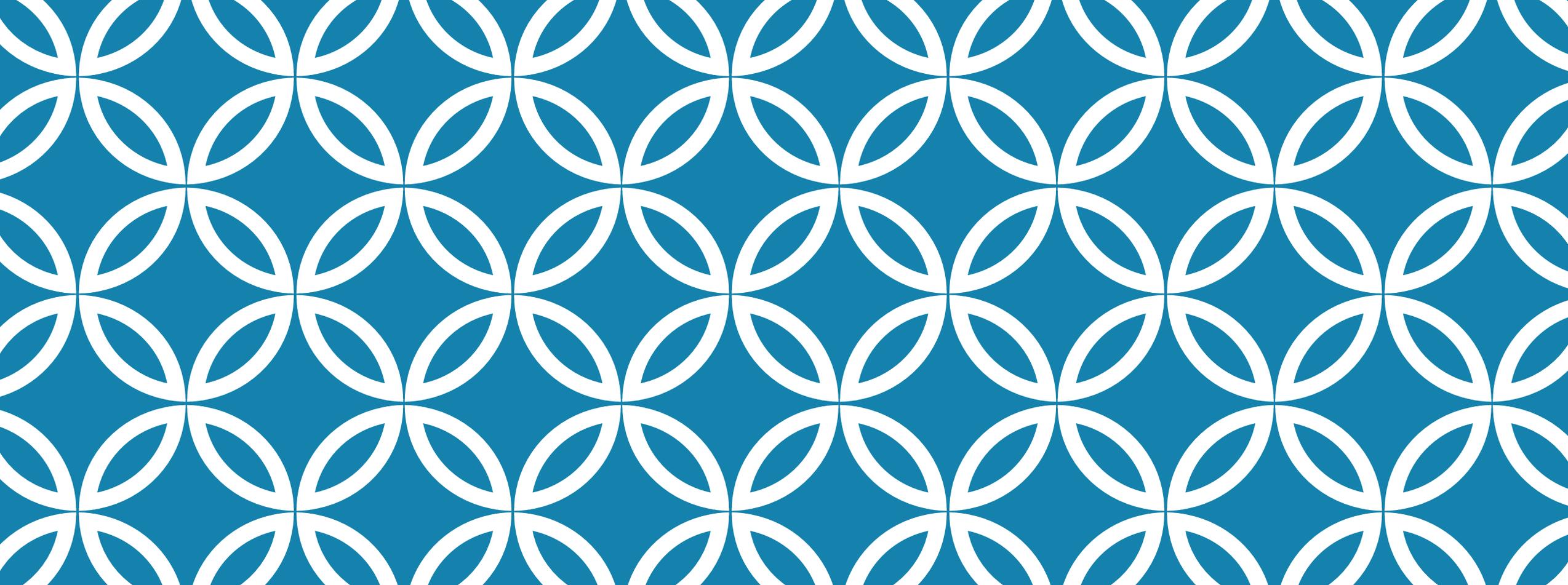
Cuisson adéquate quand on est diabétique

Conclusion





# INTRODUCTION



DIABÈTE |



# PILIERS

Réguler son poids

Manger à des heures régulières

Manger équilibré

Manger 3 portions de légumes et 2 fruits

Pratiquer une activité physique régulièrement

# INDEX GLYCÉMIQUE

## Définition :

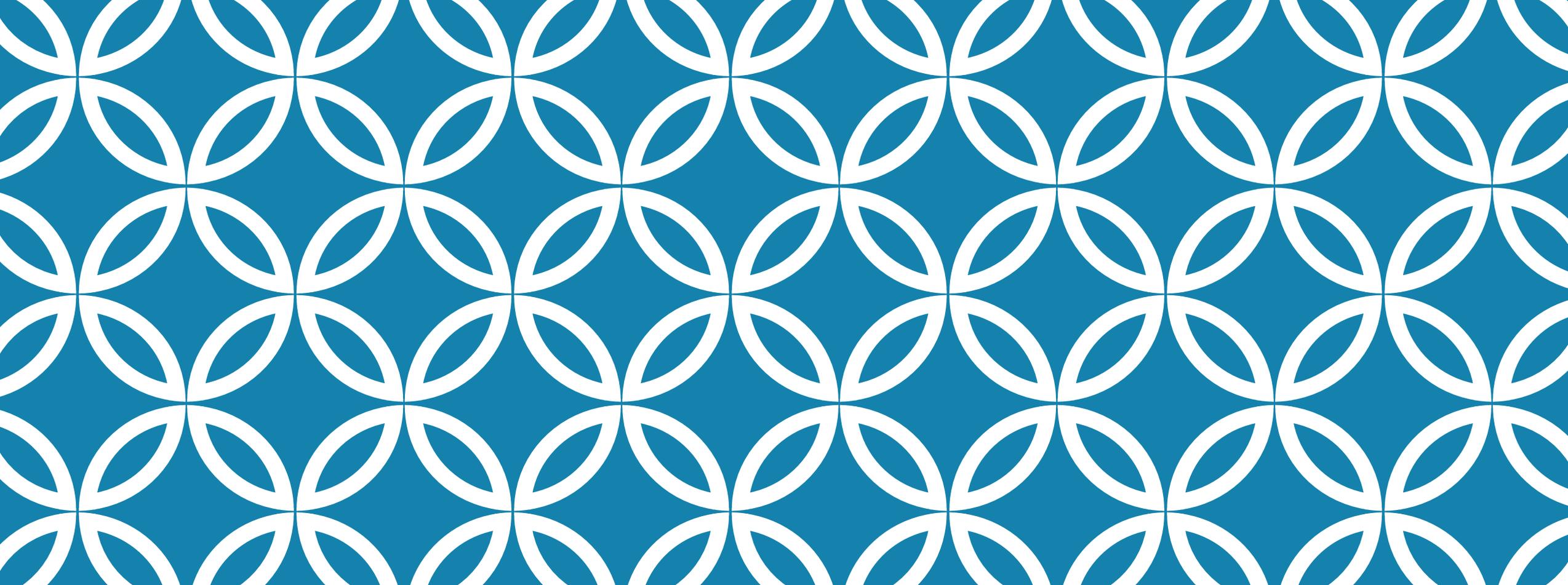
- Classification des aliments basée sur leur réponse glycémique en comparaison avec un aliment de référence
- Référence: 100 (glucose)

## Classification :

- IG élevée  $>70$
- IG moyen entre 55-70
- IG bas  $<55$

# Comment éviter une hausse trop importante de l'IG?

- Mixité du repas (Protéines + Lipides + Glucides + Fibres)
- Présence de :
  - Fibres :
    - Féculents complets : pain gris/complet, pâtes complètes, ...
    - Fruits et légumes
    - Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges/ blanc, etc.)
  - Matière grasse :
    - Beurre, margarine, fromage (blanc, gouda, parmesan, gruyère, emmental, etc.) sur la tartine
- Cuisson (Choix des MG!)



# TECHNIQUES DE CUISSON



# CUISSON

Technique qui utilise généralement la chaleur pour transformer l'apparence, l'odeur, le goût et la texture des aliments tout en détruisant les micro-organismes

## Avantages :

détruits les micro-organismes, facilite digestion

## Inconvénients :

diminue les vitamines, les sels minéraux, dégrade parfois couleur, goût, texture

# CUISSON ET IG : GRANDES LIGNES

## Cuisson

- « Al dente »                      ≠ texture gélatineuse
- Cru=pomme                        Cuit=compote

## Texture ou granulométrie

- Pomme → Compote → Jus
- Pomme de terre → Purée

# PRINCIPAUX MODES DE CUISSON

1. Eau
2. Matière grasse
3. Mixte
4. Chaleur sèche

# A L'EAU

- A la vapeur – en papillote
- Pocher – à l'anglaise
- Sous- vide
- Bain-marie

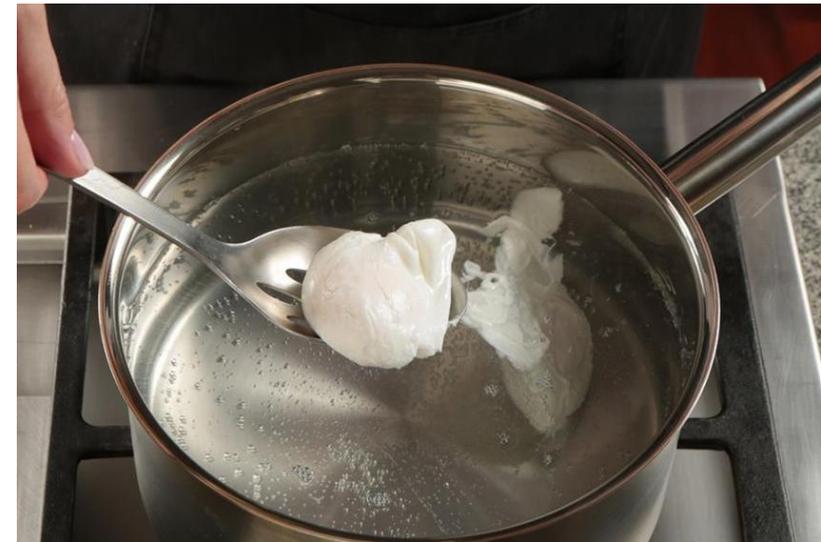
# POCHER — À L'ANGLAISE

Cuire dans un liquide (eau, bouillon, fond, fumé) maintenu à ébullition. Débute dans un liquide froid ou chaud

Cuisson **à chaud** : aliments cuits plus rapidement et nutriments mieux conservés  
*légumes, crustacés*

Cuisson **à froid** : cuisson longue et pour les aliments plus fragiles  
*Pdt, légumineuses, œufs durs, volaille, viandes peu coriaces*

Nécessite : marmite, cuit-vapeur, (russe, rondo)



# Pocher – à l'anglaise

## Avantages

- Pas de matière grasse
- Appareils peu coûteux
- Rehausse la saveur des aliments en fonction du liquide de cuisson
- Conserve vitamines et sels minéraux
- Préserve la couleur des aliments
- Pas de gaspillage (liquide peut être récupéré pour les soupes, potages, accompagnement féculents ou sauces)
- Facilement réalisable
- Peu de temps de préparation

## Inconvénients

- Grande quantité de sel dans l'eau

# A LA VAPEUR OU EN PAPILOTE

Cuire les aliments entourés de vapeur d'eau ou de bouillon (qu'ils dégagent ou que leur milieu dégage), entourés d'aluminium ou de papier sulfurisé.

Pour les poissons, fruits de mers, crustacés, volaille, viandes, légumes

= produits qui ne nécessitent pas de longues cuissons

Appareil : cuit vapeur, marguerite, autocuiseur (marmite à pression)



# A la vapeur ou en papillote

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pas de matière grasse</li><li>- Conservation des nutriments</li><li>- Peu d'altération de la saveur, de la texture originale</li><li>- Cuisson uniforme</li><li>- Pas de gaspillage (réutilisation du jus de cuisson)</li><li>- Nécessite peu d'attention</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peu de goût (MAIS possibilité d'ajout d'épices, aromates)</li><li>- Durée de cuisson parfois longue</li></ul>

# SOUS-VIDE

Mettre l'aliment dans un sachet sous vide (grâce à une machine sous vide) et cuire au bain marie à des températures variables

Pour les viandes, les volailles, les poissons, les fruits de mer, les fruits (de 55 à 65°C)

Pour les légumes plus durs (85°C)

Appareil : machine sous vide



# Sous - vide

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pas de matière grasse</li><li>- Conservation du goût, des arômes; de la couleur et des vitamines</li><li>- Cuisson uniforme</li><li>- Maintien des qualités organoleptiques</li><li>- Maintien de sa texture originale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les ustensiles sont assez coûteux</li></ul>

# BAIN-MARIE

Liquide porté à ébullition dans lequel le récipient contenant l'aliment est plongé.

La cuisson permet de cuire, de fondre ou de réchauffer

Appareil : récipient et casserole



# Bain - marie

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"><li>- Les aliments ne sont pas en contact avec le feu</li><li>- Cuisson uniforme</li><li>- Réchauffe, fond et cuit les aliments</li><li>- Pas d'ajout de MG</li><li>- Conservation des saveurs, des vitamines et des nutriments</li><li>- Cuisson uniforme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maitrise des températures</li></ul>

# MATIÈRE GRASSE

- Poêler et étuver
- Frire
- Sauter

# POÊLER ET ÉTUVÉ

Saisir les aliments dans une poêle contenant une matière grasse de cuisson (huile végétale, beurre, graisse de canard, etc.) à feu vif.

Les aliments cuisent par concentration, l'eau contenue dans ces aliments est évaporée.

Pour les féculents déjà cuits à l'eau, viandes, poissons, œufs, fruits et légumes

Appareil : Poêle



# Poêler et étuver

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"><li>- Diminue l'index glycémique</li><li>- Donne plus de goût</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Augmente l'apport calorique</li><li>- Les féculents cuits à la poêle augmentent l'index glycémique</li></ul>

# FRIRE

Cuire les aliments enrobés ou non de pâtes, immergés dans une grande quantité de graisse portés à haute température (cuisson rapide).

Pour les viandes, poissons, crustacés, légumes

Appareil : Friteuse



# Frيره

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"><li>- Donne plus de goût</li><li>- Simple d'utilisation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Augmente l'apport calorique</li><li>- Augmente l'index glycémique</li><li>- Aucun bénéfice nutritionnel</li><li>- Grande quantité de MG</li><li>- Destruction des vitamines</li><li>- MG peut être nocive sous l'effet de la chaleur</li></ul>

# SAUTER

Cuire un aliment à feu vif, généralement à couvert avec un peu de gras (idem que rôtir)

Pour les viandes tendres, les petits poissons, crustacés, fruits et légumes qui supportent la cuisson

Appareil : poêle antiadhésive ou non, sauteur

# Sauter

## Avantages

- Cuisson rapide
- Donne du gout et de la coloration
- Peu de MG
- Nécessite peu d'équipement
- Déglacage possible à l'aide des sucs

## Inconvénients

- Demande de la technique
- Uniquement pour les viandes de 1<sup>ère</sup> catégorie
- Cuire en petite quantité



# MIXTE

- Braiser
- Sauter en sauce
- Ragoût

# Braiser

sauter en sauce = viandes coupées en cubes

ragout = viandes coupées en cubes

Cuire à couvert, longtemps et lentement dans un liquide aromatique à mi-hauteur

Conseil : Rissoler dans un corps gras chaud puis ajouter le liquide

--> formation d'une belle croûte

Pour les grosses pièces de viande de 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> catégorie (épaules, cou, poitrine, jarret), certains crustacés et légumes (betterave, courge)

Appareil : Braisière à bascule, rondo avec couvercle, sautoir ou plaque avec couvercle, marmite à pression, mijoteuse ou autocuiseur



# braiser

## Avantages

- Demande moins de surveillance
- Texture croquante => Goût ++
- Peu coûteuse (pour viandes moins chères)
- Peu de MG
- Longue conservation chaude
- Attendri les pièces de viandes

## Inconvénients

- Formation d'acrylamide (particules cancérigènes)
- Cuisson longue

# CHALEUR SÈCHE

- Rôtir
- Griller

# RÔTIR

AU FOUR OU À LA BROCHE

Cuire les aliments rissolés à feu vif dans la MG et terminés à chaleur plus élevée (entre 150 et 180°C)

Conseil : Laisser reposer pour que les fibres musculaires se relâchent et assurer une bonne répartition des jus

Pour les pièces de viandes de 1<sup>ère</sup> catégorie, poissons tendres, légumes racines coriaces (panais, fenouil, carottes)

Appareil : four conventionnel, four à convection, rôtissoire et four combi

# Rôtir

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"><li>- Peu de MG</li><li>- Minimum de manipulation</li><li>- Donne du goût, des arômes et une belle couleur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Risque de formation de composés cancérigènes</li></ul>

# GRILLER

Cuire sur un grill à une chaleur très élevée un aliment tendre et en petite quantité

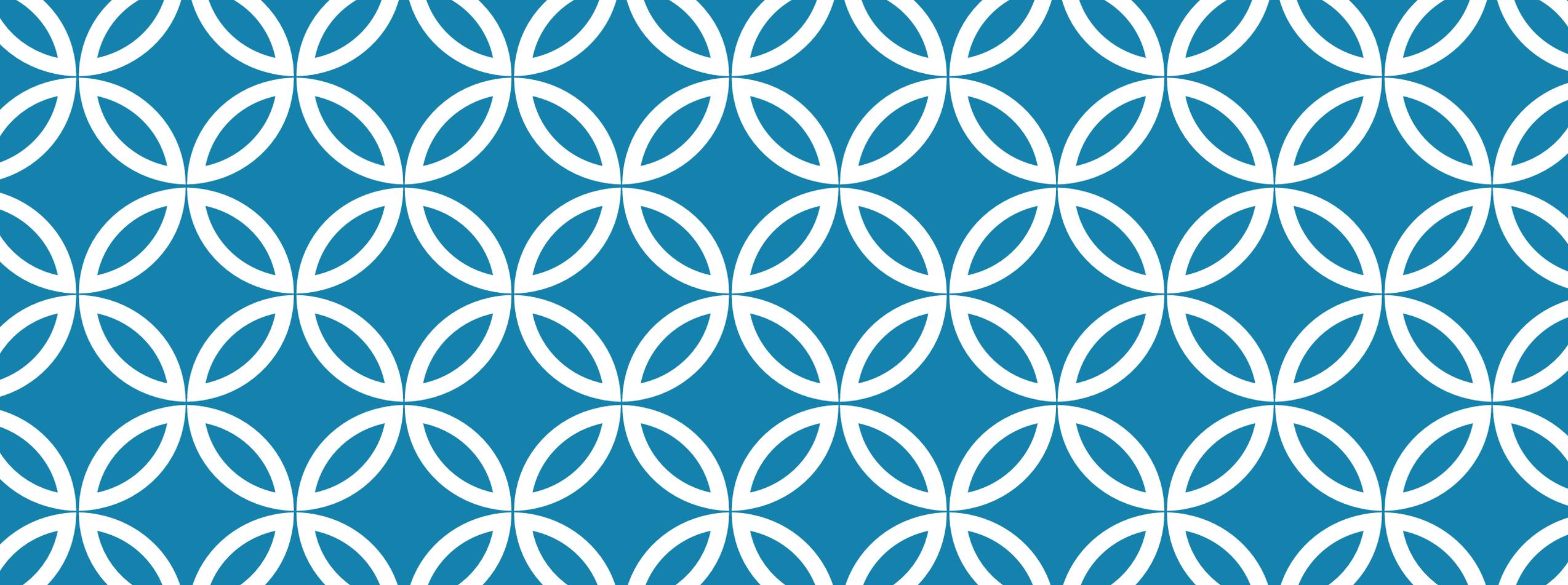
Pour les viandes tendres, les brochettes, les poissons, les crustacés, les légumes marinés ou non

Équipement : grill, salamandre, barbecue



# griller

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"><li>- Peu de MG</li><li>- Donne du goût</li><li>- Formation d'une belle croûte savoureuse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demande une surveillance continue (possibilité de formation de composés cancérigènes)</li><li>- Ne convient pas pour les viandes grasses (formation de composés soupçonnés cancérigènes)</li></ul>



# CUISSON ADÉQUATE QUAND ON EST DIABÉTIQUE

Petits conseils

# Quelles cuissons?

- Privilégier les cuissons « al dente » : la sur-cuisson des aliments augmente l'apport glycémique ;
- Privilégier les aliments à texture entière : un aliment liquide est plus hyperglycémiant qu'un aliment solide ;
- Veiller à la présence de fibres ou de matières grasses qui diminue l'index glycémique ;
- Préparer des repas mixtes (viandes + féculents + légumes) ;
- Privilégier les cuissons utilisant peu de MG et peu de sel.



# CONCLUSION

Merci pour votre attention

