

# LES USTENSILES DE CUISINE

## Quels ustensiles de cuisson utiliser ?

Quand on parle de diététique, on va très souvent chercher des ustensiles qui permettent de limiter l'utilisation des matières grasses, notamment cuites.

C'est là où les ustensiles qui ont des propriétés antiadhésives peuvent être intéressants.

### **Le Téflon**

On parle souvent aussi du Téflon, qui est une marque commerciale et qui va être composé à partir de différentes molécules, notamment le PFOA et le PFE, qui vont engendrer une dégradation rapide de leurs composés lorsqu'ils sont élevés à fortes températures, autour de 230°C. Malheureusement on va justement beaucoup utiliser le Téflon pour des cuissons vives, ce qui va engendrer cette altération très forte.

Dès que vous allez rayer cet ustensile, il va être important de le jeter, même si cela peut faire mal au cœur parce que ce sont des produits qui peuvent être couteux, et ce même si la rayure est mineure. En effet cela va favoriser la migration dans l'aliment et c'est donc vraiment à éviter.

Il faut donc plutôt privilégier une cuisson douce avec ce genre d'ustensile et éviter les élévations de températures qui vont le dégrader.

Il faut tout de même savoir que la plupart des marques se sont engagées ces dernières années à fortement diminuer la teneur en PFOA.

### **La céramique et la pierre**

Il y a moins de composés qui peuvent être délétères avec ce mécanisme de protection. En effet, c'est juste la couverture de la poêle qui va être en pierre ou en céramique. L'intérieur, lui, est en aluminium. Là encore il sera donc important de protéger cette protection avec des cuissons à basse température et une montée en température progressive.

### **L'inox**

C'est de l'acier inoxydable qui permet d'avoir des cuissons à plus haute température et qui ne va pas être altéré avec le temps.

Il faudra le culoter, c'est-à-dire utiliser de la matière grasse à vide pour faire en sorte qu'il puisse être utilisé par la suite sans ajout de matière grasse ou avec peu de matière grasse.

Contrairement aux produits à base de Téflon ou de céramique, on va avoir une cuisson vive au début, pour pouvoir saisir l'aliment, puis on va le baisser en température. C'est ce jus de cuisson qui va permettre d'avoir un produit qui va éviter d'attacher. L'idée étant de limiter au maximum les corps de Maillard.

### **Le fer, la fonte ou le cuivre**

Il y en a très peu aujourd'hui. Ce sont plus des ustensiles utilisés davantage dans le milieu professionnel. Pour la fonte on va avoir un mécanisme plus intéressant pour limiter la rouille qu'avec des ustensiles en fer, notamment grâce à l'association avec du carbone. Là aussi c'est important de culoter l'ustensile pour éviter d'avoir une dégradation importante.

### **En conclusion**

On a déjà vu que la cuisson vapeur était très intéressante. Mais si vous voulez braiser ou sauter des aliments, l'inox est intéressant à condition de l'avoir bien culoté et de bien réduire la température après son élévation initiale. Des couvercles peuvent aujourd'hui être proposés avec des thermomètres qui vous indiquent la zone adaptée et qui vous permettent de mieux maîtriser, lorsque le fond est très épais, la cuisson des aliments.

Concernant la pierre et la céramique, évitez d'avoir des élévations de température.

Pour le Téflon, dès lors qu'il y a la moindre rayure, il est important de le jeter, tout simplement.