

La vapeur : une cuisson très saine !!!

La cuisson à vapeur est reconnue comme étant la plus saine, elle respecte les aliments en préservant leur couleur, consistance et richesse nutritionnelle (minéraux et vitamines) par une cuisson douce ; Sans matière grasse, cette cuisson permet aussi de manger en basses calories !



*Côté viande, la cuisson vapeur est appréciée pour **dissoudre les graisses**, et non pas les brûler, tandis que la cuisson vapeur douce est particulièrement adaptée au poisson qui conserve alors tout son goût.

*Si elle peut paraître compliquée il n'en est rien ! Je vous présente les différentes façons de cuire à la vapeur

La vapeur contre les pesticides ?

Si vous craignez de consommer des légumes traités aux pesticides, la cuisson vapeur est souvent recommandée.

Alors qu'il est conseillé de ne pas éplucher les légumes avant de les cuire à la vapeur, afin de conserver le **maximum de vitamines et nutriments**, la vapeur d'eau aurait pour effet d'**éliminer les pesticides** en surface du légume. *Ma recommandation reste la même malgré tout : savonnez et rincez vos végétaux ou faites les tremper 2 minutes dans une eau vinaigrée puis rincez les avant toute cuisson.*

La vapeur, une cuisine qui a du goût !

L' idée reçue d'une cuisine vapeur fade est tenace....C'est tout le contraire ! Puisque la vapeur cuit doucement et sans agresser, l'aliment garde son **goût authentique**.

N'hésitez plus à **parfumer subtilement vos aliments** en ajoutant du bouillon à l'eau qui formera la vapeur, ou en agrémentant vos légumes, viandes et poissons d'épices et condiments = valeur ajoutée pour une alimentation antioxydante et vitaminée !

Mais comment cuire ses aliments à la vapeur ?

1) Le cuit-vapeur : versez de l'eau dans un bac, avant de placer au-dessus un, deux, trois bacs dans lesquels sont placés vos aliments.

Une minuterie permet de programmer le temps de cuisson sans que vous ayez besoin de surveiller l'appareil et vous permet de cuire plusieurs types d'aliments en même temps.

2) Le couscoussier vapeur, une belle alternative : Composé d'une marmite classique sur laquelle un **panier percé** est posé (eau dans la marmite et aliments dans le panier). Ce dernier doit être recouvert d'un couvercle afin de rendre le tout hermétique. L'eau chauffe et se transforme en vapeur, qui monte et traverse le panier percé contenant vos aliments. **Vérifiez la cuisson** de vos aliments en les piquant à l'aide d'une fourchette ou d'un couteau.

Cuisson vapeur, autres alternatives



3) Le panier vapeur en bambou

Souvent associé à la cuisine asiatique, il permet de cuire toute une variété de produits, avec quelques **règles de base** :

- Vous pouvez empiler les paniers, mais **pas plus de trois à la fois**.
- Pensez à mettre les aliments plus long à cuire dans le panier du bas (ex : carotte) et les plus fragiles (ex : poisson) dans le panier du haut.
- Pour les aliments coupés en petits morceaux ou pour le poisson ayant tendance à se déliter, n'hésitez pas à les **poser sur un lit d'épinards** ou feuilles d'endives pour qu'ils gardent leur consistance.

Bien entendu, choisissez **une casserole adaptée**, avec un diamètre un peu plus petit que le diamètre de votre panier. Remplissez-la d'eau que vous mettez à bouillir. A ébullition, placez les petits paniers avec leur couvercle au dessus.

Attention, **l'eau ne doit jamais éclabousser le panier**, ni toucher les aliments, il ne vous reste plus qu'à vérifier régulièrement la cuisson des aliments.

Autre solution **si vous cuisinez au wok** : placez les paniers directement sur la grille du wok. Cette méthode peut apporter plus d'arômes à votre repas, mais la cuisson vapeur sera plus longue.

4) La papillote

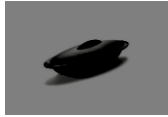
Ce système permet de **placer vos aliments au four**, sans les griller ni les assécher. il faut également respecter quelques règles de base :

- la papillote doit toujours être **fermée hermétiquement**. Sinon, la vapeur s'échappe et votre préparation ne cuit pas.
- Votre four doit toujours **être chaud** lorsque vous enfournez vos papillotes. Préchauffez-le 10 minutes à 210°C. Préférez les **papillotes individuelles** plutôt qu'une papillote « familiale », la cuisson sera meilleure !
- Placez les papillotes sur une plaque et non pas sur la grille, pour éviter que la papillote ne craque. Ajoutez un fond d'eau dans la plaque avant de poser les papillotes, **ces dernières n'adhéreront pas** et vous pourrez alors servir votre papillote directement dans l'assiette.

Pour réaliser votre papillote, choisissez entre des feuilles d'aluminium, du papier sulfurisé, des **feuilles de bananier** ou encore **des feuilles de choux**. Le seul impératif : que la papillote soit hermétiquement fermée au moment de cuisson.

- avec un pinceaux, déposez une **une fine couche d'huile d'olive à l'intérieur** avant d'y placer votre viande (marinée ou non) ou votre poisson, ainsi que les légumes, épices ou condiments... Fermez le tout et placez la papillote au four (15 à 20 minutes).

5) Le moule en silicone



Ce récipient reprend le principe de la papillote, les **inconvénients en moins**. En effet, le **moule en silicone** se ferme de façon hermétique.

Cette papillote peut être utilisée au **four traditionnel**, mais pas à plus de 220°C. Disposez les aliments et enfournez (pour cuire les viandes, pensez à mettre un filet d'eau, de bouillon de légumes, de lait de coco ou autre liquide dans le fond du moule)

Recettes !!!!

Banane en papillote au chocolat

Préchauffer le four 10min à 200°C

Peler la banane, déposez la sur une feuille d'aluminium doublée de papier cuisson, inciser le fruit en son centre et y glisser des carreaux de chocolat.

Déposer une noisette de beurre puis envelopper la banane du papier cuisson et de l'aluminium

Enfourner 20 min, saupoudrer d'amandes effilées ou éclats de noisette : une idée pour le goûter à tester !

Fromage en papillote aux herbes

Pour une papillote : 100g de fromage (camembert ou féta ou autre au choix)

Une courgette coupée en rondelles et des tomates cerise coupées en 2

Dans une feuille d'aluminium, mettez un filet d'huile d'olive, placez y les rondelles de courgette, poivrez ; rajoutez le fromage et les tomates cerise, parsemez d'herbes de Provence, cuisson au barbecue pendant 10min, dégustez !