


Economie d'électricité et bienfaits pour la santé avec la cuisson basse température

 Baudouin Labrique




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Economie_d%27%C3%A9lectricit%C3%A9_et_bienfaits_pour_la_sant%C3%A9_avec_la_cuisson_basse_tem

Dernière modification le 22/10/2019

 Difficulty Very easy

 Duration 1 hour(s)

 Cost 100 EUR (€)

Description

Peu de gens connaissent le principe de cuisson à basse température: il est non seulement plus favorable à la santé (préservation meilleure des vitamines, enzymes...), mais en plus, cela se fait sans devoir ajouter du sel, voire d'autres épices: le goût est en effet bien plus savoureux...; c'est aussi plus écologique, car cela permet d'économiser beaucoup d'électricité! Photo: à gauche résultat avec une cuisson basse-température et à droite résultat avec une cuisson habituelle (quelle viande allez donc vous préférez ?!)

Summary

Contents

Description

Summary

Introduction

Step 1 - Description du procédé de la cuisson

Comments

Introduction

La cuisson basse température a indéniablement des effets positifs sur la santé : en plus de la conservation d'un maximum de vitamines, elle garde aussi une majorité d'enzymes (<http://www.retrouversonnord.be/alimentsante.htm#enzyme>), ceux-là mêmes qui permettent précisément de bien mieux digérer en fatiguant moins l'organisme (°), et cela trop peu de personnes et notamment de diététiciens le savent ou le préconisent. Le temps de cuisson dure plus longtemps, mais rien ne vous interdit d'avoir recours à un programmateur horaire électrique (horodateur, timer...) :

° A cet égard, il est conseillé de ne pas manger un même mets avant trois jours, pour l'organisme ait eu le temps de refabriquer la palette d'enzymes nécessaires à la digestion.

Materials

- Petit four électrique bon marché (moins de 100€) avec thermostat
 - Thermomètre si possible digital car plus précis (à emprunter par exemple) qui permet d'identifier la position du thermostat pour régler la température du 85° (pas de dessous de 83° sinon production de bactéries !)
 - Programmateur horaire (appelé aussi horodateur ou timer) à insérer entre la fiche du four et la prise murale pour régler le temps de cuisson (entre 40 minutes et une heure trente : il faut savoir que le four ne consomme que peu vu le réglage à basse température)
-

Tools

Aucun !

Step 1 - Description du procédé de la cuisson

Avec un four électrique (il existe de petits modèles à moins de 100€), placer le thermostat sur 85° (pas au-dessous ni au-delà de 85°) ; pour arriver à cette précision, utiliser un thermomètre électronique. Au-dessous de 82°, les bactéries sont toujours présentes et pire, elles se mettent à proliférer : c'est très dangereux pour la santé (intoxication...). Sous les 82°, les bactéries survivent, mais au-delà de 85°, trop de vitamines et enzymes sont détruits. N.B. il est puis avantageux d'utiliser un petit four (quatre personnes) que celui de la cuisinière (dont la consommation sera bien plus importante). au delà de quatre personnes, il faudra certes utiliser un four classique (cuisinière)..

Placer la viande, le poisson ou le légume dans un récipient fermé à parois minces (exemple, pyrex) pour qu'ils restent juteux. Seuls les légumes tendres se prêtent à ce type de cuisson : tomates, champignons, courgettes, chicons..., mais donc pas les légumes très compacts (pommes-de-terre, brocolis, carottes, choux sauf s'ils sont démontés).

Pour les champignons, on peu aussi le faire sur le gril : vous en redécouvrirez le goût ! Parce qu'ils resteraient trop croquants à ce type de température, d'autres légumes doivent être cuits à la vapeur DOUCE, parce qu'elle affecte moins les précieux nutriments (il y a des fours à vapeur douce sur le marché).

Autres avantages : on ne doit ajouter aucune graisse, la consommation électrique est très réduite et donc écologique ; la viande etc. est plus tendre et avec une bien meilleure saveur...

Attention : le mieux est de vérifier avec un thermomètre ad hoc, la température intérieure de la viande cuite : - Bœuf (Température à cœur de 50° pour une viande saignante, 55° pour une cuisson à point) - Veau (Température à cœur de 60°C) - Agneau (Température à cœur de 55°C - Porc (Température à cœur de 68°)

Rôti de bœuf (voir la photo du haut) : celui de droite a été cuit à basse température durant une à deux heures suivant le résultat voulu (°) ; (notez que l'enclenchement de l'électricité ne se fait que durant de brèves séquences vu que le thermostat est calé autour des 85°, ce qui consomme peu d'électricité). On remarquera que le jus de viande est resté dans le rôti cuit à basse température, ce qui le rend plus tendre, plus uniforme dans sa consistance, plus du tout sec et donc bien plus savoureux ; il fond presque sous la langue... Celui de gauche a été cuit à haute température et a perdu une bonne partie de son jus et est trop cuit en surface. Il est nettement moins tendre etc. A vous de choisir !

° Le temps de cuisson peut être encore diminué, si on a pris soin de découper le rôti en tranches et pour les autres viandes, si on les a émincées préalablement (pour les cuisses de poulet, les fendre de part en part). La viande de porc reste tendre (sans être rouge à l'intérieur) si on a veillé à ne pas dépasser environ 40 minutes de cuisson (à tester suivant le type de four - voir plus bas pour la température intérieure à respecter a minima). Il est à noter qu'une cuisson qui dure 40 minutes mais à basse température, consomme peu d'électricité, car la température étant peu élevée, la résistance électrique chauffante est 9/10 du temps coupée par le thermostat. Lors d'une cuisson habituelle, la nécessité de maintenir constamment une température élevée est très énergivore.

