

DES USTENSILES SAINS POUR UNE CUISINE SAINES

Dounia de l'association Doo-eat, animatrice des ateliers de cuisine bio, nous fait partager son avis sur les articles culinaires les plus « green » et pratiques à ses yeux.

Par Isabel Girard-Grivès



© Hermine Philippe

Dounia

Faire attention à sa santé en cuisinant sainement, telle pourrait être la devise de cette ancienne commerciale spécialisée dans le moulage plastique, qui s'est tournée en 2008 vers la cuisine, après une formation en nutrition.

Quand on lui pose la question « Mais quel genre de matériaux préférez-vous utiliser? », aussitôt, d'une voix pleine d'assurance et sans hésitation, elle répond : La fonte et l'acier. Alors, pourquoi ces deux matériaux-là plus que les autres ? « Parce qu'ils sont durables dans le temps, robustes et de bonne qualité », nous fait-elle remarquer. « Force est de reconnaître », poursuit-elle avec une once de regret, « que l'on a mis depuis plusieurs années en avant le téflon et l'anti-adhésif. On a oublié de quoi ils sont faits et à quel point ils peuvent être fragiles et parfois mauvais pour la santé quand ils sont mal utilisés. » Mais Dounia a aussi une autre botte secrète dans sa cuisine :

la vapeur. Apprendre à cuire les aliments à leur rythme sans les pousser à de brusques hausses de température et conserver leurs qualités nutritionnelles, voilà ce que les gens peuvent découvrir au cours de ses ateliers. « Les gens sont souvent pressés et le message est parfois difficile à faire passer mais

Il y a silicone et silicone. Il faut faire attention à ce que l'on achète et où.

ceux à qui j'ai fait découvrir cette façon de cuisiner adhèrent complètement à cette démarche ».

Et quand on aborde le sujet des produits en silicone, là aussi il n'y a pas d'hésitation. Elle reconnaît utiliser comme beaucoup ces petits moules pour la pâtisserie et les spatules qui les accompagnent. « Mais il y a silicone et silicone. Il faut faire attention à ce que l'on achète et où. » Dounia nous rappelle alors que le plus cher n'est pas forcément le meilleur mais que la réputation d'un nom dans le domaine est souvent gage de qualité et de valeur sûre comme pour les maisons Demarle et Maurat. « C'est vrai qu'ils coûtent un peu cher, entre 30 et 50 euros mais ce qu'il faut voir c'est que les moules sont garantis à vie ». Et de nous faire remarquer que ceux en revêtements noir et brun sont bien meilleurs pour l'alimentaire et qu'il vaut mieux bannir ceux revêtus d'un colorant.

Et les autres types de cuisine, qu'en pense-t-elle ? « J'utilise un peu le four, la cuisson-vapeur suivant les recettes que j'ai à réaliser mais je suis vraiment contre tout ce qui est micro-onde et cocotte-minute car les aliments sont sous pression. Je ne fais pas non plus de papillotes ni ne cuisine d'aliments bouillis ».

Quelques conseils achats ? « Aucun appareil électrique ! » martèle la Chef bio, « J'utilise un faitout en acier inoxydable 18/10 avec panier vapeur modulable de la marque ABE Ambiance et Bien-être, petite structure française basée près de Montpellier, et une cocotte avec panier vapeur de la marque Staub. C'est efficace, solide, robuste en matériau sain, et durable dans le temps ! ». On l'aura compris, pour cette experte de la nourriture saine rien ne vaut l'acier et la cuisson à basse température pour préserver au mieux les aliments.

Alors, il n'y a plus qu'une chose à dire : tous à vos green-fourneaux ! ■

www.doo-eat.fr - <http://doo-eat.over-blog.com/>

