

**Les méthodes de cuisson des aliments**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

# **I.** **Dans quel ordre entendez-vous les phrases suivantes :**

🖵 la manière dont le corps absorbe les nutriments et d’autres substances bénéfiques pour le corps

🖵 elle peut aussi améliorer les caractéristiques de détoxication de quelques légumes

🖵 la cuisson vapeur par pression fait qu’il y ait 25% et 50% de perte des antioxydants pour la plupart des légumes

🖵 il y a des avantages des aliments crus et cuits

🖵 l’ébullition dans l’eau provoque une plus grande perte d’antioxydants

# **II. Complétez les espaces avec les mots manquants. Puis, complétez le jeu de mots mêlés.**

Les \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, en général, quand elles sont cuisinées, elles vont avoir une meilleure disponibilité à l’absorption du \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, du \_\_\_\_\_\_\_\_ et du \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, entre autres. D’autres études indiquent que le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cru serait plus utile pour absorber des substances anticancérigènes, et que l’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, cru aussi, peut protéger contre le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ du poumon. Il y aurait des jus très nutritifs, dont celui d’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, qui pourrait lutter contre l’\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ chez les femmes.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C | Y | A | Y | S | M | E | C | V | W | O | Q | T | L | C |
| Q | U | J | E | R | S | I | F | A | D | Q | E | Q | N | W |
| K | N | E | M | S | E | C | D | R | L | G | C | K | Q | W |
| S | Q | D | F | H | O | C | V | W | U | C | A | G | G | A |
| E | R | V | D | I | J | R | N | Q | Z | N | I | Z | K | U |
| S | H | O | C | K | X | K | O | A | V | X | U | U | K | V |
| U | G | I | S | A | U | C | I | P | C | V | K | C | M | F |
| E | Z | G | Q | I | E | Z | M | W | O | M | I | U | C | E |
| N | A | N | I | L | P | W | M | T | V | E | R | C | W | R |
| I | I | O | Y | L | U | I | U | X | C | E | T | P | J | Z |
| M | T | N | M | O | O | V | Q | Q | R | M | I | S | Q | C |
| U | P | G | G | H | L | C | W | Y | Y | H | U | B | O | N |
| G | A | L | B | M | M | P | O | L | I | G | Z | Q | A | I |
| E | P | B | D | N | J | J | H | R | N | R | F | J | V | Z |
| L | J | L | H | B | Z | V | Q | G | B | C | F | I | A | Y |