



Les méthodes de cuisson des aliments



Corrigé

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

- 2 la manière dont le corps absorbe les nutriments et d'autres substances bénéfiques pour le corps
- 5 elle peut aussi améliorer les caractéristiques de détoxification de quelques légumes
- 4 la cuisson vapeur par pression fait qu'il y ait 25% et 50% de perte des antioxydants pour la plupart des légumes
- 1 il y a des avantages des aliments crus et cuits
- 3 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 légumineuses, en général, quand elles sont cuisinées, elles vont avoir une meilleure disponibilité à l'absorption du calcium, du fer et du zinc, entre autres. D'autres études indiquent que le brocoli cru serait plus utile pour absorber des substances anticancérigènes, et que l'ail, cru aussi, peut protéger contre le cancer du poumon. Il y aurait des jus très nutritifs, dont celui d'oignon, qui pourrait lutter contre l'ostéoporose 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 |