**Façon de cuire les aliments**

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



**Écoutez et faites les exercices**

## **I.** **Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

1. 🖵 Pour avoir une alimentation bien équilibrée, il est essentiel de faire attention à la manière dont on cuit les aliments.
2. 🖵 La manière dont on cuit les aliments n’affecte pas leur contenu.
3. 🖵 Une manière de préserver les vitamines et les minéraux des aliments est de les manger crus.
4. 🖵 Il est recommandé de manger six fruits et légumes crus par jour.
5. 🖵 Cuire à l’eau est une manière rapide de cuisiner les aliments mais ils perdent beaucoup de vitamines.

## **II. Associez les informations qui sont liées à chaque manière de cuire les aliments.**

|  |  |
| --- | --- |
| A)  | Les aliments sont cuits dans leur propre graisse naturelle mais si les aliments sont cuits à une température supérieure, ils peuvent souffrir une perte de nutriments. |
| B)  | Ce type de cuisson conserve au maximum les vitamines des aliments en affectant tout légèrement la saveur et la texture des aliments.  |
| C)  | Ce type de cuisson permet de conserver une partie des nutriments. |
| D)  | C’est une façon de faire les aliments de manière uniforme sans le nécessité de mettre du sel ou une matière grasse. |
| E)  | Ce type de cuisson requiert que les aliments plongent dans une grande quantité d’huile ou matière grasse. |
| F) | Les aliments ne sont pas directement trempés dans l’eau, alors, les aliments conservent au maximum tous leurs nutriments et leur saveur. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cuisine à vapeur** | **Cuisine avec des paillotes** | **La friture**  | **La grillade** | **Cuisson au four**  |
|  |  |  |  |  |

## **III.** **Associez les phrases à gauche et les informations à droite pour compléter des idées de la chronique.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) Quand on mitonne à l’étouffée,  | …… | 1) sont la meilleure option pour consommer tous les nutriments qu'ils possèdent |
| B) Les aliments crus |  | 2) c’est le cas des viandes, du riz, de la plupart des céréales et des pommes de terre. |
| C) Un régime à base d’une nourriture crue |  | 3) de consommer la plupart des légumes et fruits crus pour profiter de tous les nutriments et vitamines.  |
| D) Pas tous les aliments ne peuvent être mangés crus  |  | 4) les aliments sont cuits dans leur propre eau et on est alors sûr que les nutriments sont bien préservés. |
| E) Les experts conseillent |  | 5) apporte bien évidemment une quantité suffisante de protéines et de nutriments. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
|  |  |  |  |  |