



Façon de cuire les aliments



Corrigé

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

- a) **V** Pour avoir une alimentation bien équilibrée, il est essentiel de faire attention à la manière dont on cuit les aliments.
- b) **F** La manière dont on cuit les aliments n'affecte pas leur contenu.
- c) **V** Une manière de préserver les vitamines et les minéraux des aliments est de les manger crus.
- d) **F** Il est recommandé de manger six fruits et légumes crus par jour.
- e) **F** 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
B-D	F	E	A	C

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
4	1	5	2	3