

Système de cuisson Apenta

Résumé complet

Points généraux :

- Mode de cuisson à la vapeur douce avec un minimum d'eau dans des casseroles hermétiques.
- Parois de la casserole constituées de neuf couches de métaux conducteurs de chaleur.
- Système de cuisson hermétique (vide d'air) gardant l'eau en circuit interne, ce qui empêche toute entrée d'oxygène, et par conséquent toute oxydation.
- Ces casseroles s'adaptent à tous les feux : vitrocéramique, électrique, gaz, four à bois, braise (mais attention aux poignées).
- 90% d'économie d'énergie réalisée avec ce mode de cuisson.
- Si on a peu de nourriture dans une grande casserole, choisir une plaque plus petite, ou mettre la casserole à moitié sur la plaque lorsqu'on a atteint le niveau voulu.
- Les poignées des casseroles résistent à une température de 270° - il est donc possible de mettre toute la casserole au four en fin de cuisson pour gratiner le dessus du met.
- Ne pas taper les ustensiles sur le bord de la casserole, car il est très précisément dessiné afin d'assurer l'étanchéité.

I Dangers de la cuisson traditionnelle et facteurs de protection de la cuisson douce :

1. **Délaver** : la cuisson avec beaucoup d'eau délave, vide les aliments de leurs vitamines, minéraux et arômes. Apenta préconise un minimum d'eau, pour une cuisson à la vapeur en circuit fermé.
2. **Oxydation** : l'oxygène de l'air, au contact avec les aliments coupés et chauffés, est destructeur. La cuisson à température douce et hermétique (vide d'air) remédie à ce problème. Tant que vous ne soulevez pas le couvercle, l'oxygène ne pénètre pas et la conservation de la valeur nutritive de la nourriture est garantie.
3. **Surchauffer** : la chaleur détruit les éléments nutritifs des aliments. 115° à 130° (marmites à haute pression) est une température beaucoup trop élevée. Certaines substances ne le supportent pas (100° est déjà trop). Par exemple, les légumineuses provoquent des ballonnements lorsqu'elles sont cuites à haute température.

II Test de la chaleur moyenne :

La cuisson doit se faire à température moyenne. Pour l'obtenir, vous devez trouver le réglage idéal de votre plaque. Pour ce faire, il faut procéder au test suivant :

Mettre un demi-litre d'eau froide dans la casserole, couvrir, enclencher la plaque sur la position moyenne. En 8 à 10 minutes, un peu de vapeur doit sortir des bords du couvercle. Cela signifie que la température moyenne est atteinte. Selon qu'il faut plus ou moins de temps pour que la vapeur sorte, il faut augmenter ou diminuer la position de la plaque. Faites ce test de la chaleur moyenne avec toutes les plaques de votre cuisinière jusqu'à trouver la température moyenne de chacune.

III Trois niveaux de cuisson :

Le niveau de cuisson détermine la température à laquelle l'eau atteint son niveau de condensation entre la casserole et le couvercle. Par ces trois niveaux vous réglez la texture des aliments et leur degré de cuisson : croquants, cuits, bien cuits (tendres).

La chaleur ouvre les cellules des aliments, et permet à l'eau d'y pénétrer pour les hydrater; c'est ce qui les fait devenir plus ou moins tendre. Si l'on cuit les aliments à 100° et plus, ce phénomène se répète à de nombreuses reprises, les cellules se déchirent de plus en plus, laissant l'eau les inonder et ils sont alors trop cuits, dégradés et délavés.

Le temps de cuisson adapté à chaque aliment est à compter depuis le moment où l'on a atteint le niveau choisi. On baisse alors le feu au minimum, ou on l'éteint complètement. Avec ce mode de cuisson, lorsqu'on a atteint le niveau désiré, il n'y a aucun risque de cuire les aliments trop longtemps, même si on les laisse attendre pendant plusieurs heures. Tant que le couvercle reste fermé, la nourriture est sous vide d'air et donc ne s'altère pas et ne s'oxyde pas. Si après quelques heures les aliments ont refroidi, ne pas ôter le couvercle, seulement réchauffer ce qu'il faut.

- **Niveau 1** : env. 80° – amener à chaleur moyenne (voir test de la chaleur moyenne) jusqu'à ce que le couvercle soit très chaud (contrôler avec le dos du doigt : si on peut le laisser dessus, ce n'est pas assez chaud). Puis arrêter le feu et laisser la casserole sur la plaque chaude. Cette chaleur convient à des légumes vite cuits ou que l'on veut croquants. Exemples : tomates, courgettes, légumes finement coupés, petits pois, épinards, saumon, etc.
- **Niveau 2** : env. 85° – amener à chaleur moyenne jusqu'à ce qu'un peu de vapeur s'échappe du couvercle. Puis, réduire la température au minimum ou arrêter la plaque. Ce type de cuisson convient par exemple pour les : légumes, légumineuses, céréales, viande, etc.
- **Niveau 3** : env. 90° – amener à chaleur moyenne en sorte qu'une grande quantité de vapeur et un peu d'eau s'échappent du couvercle durant 10 secondes. Puis, réduire la température au minimum ou arrêter la plaque. Après 5 à 10 minutes, on ne doit plus voir de vapeur. Si c'est le cas, cela signifie que la température est trop élevée et que les aliments risquent de brûler. Le niveau 3 est indiqué pour des aliments nécessitant une cuisson plus longue. Exemples : pommes de terre, haricots, fenouil, endives, poireau, céleris, céréales dures, etc.

IV Démonstration culinaire :

Cuisson à la vapeur : légumes, fruits, légumineuses, céréales, poissons, viandes (tous les produits naturels).

Pour les **légumes**, mettre quatre à cinq cuillères à soupes d'eau au fond de la casserole (il doit en rester une environ à la fin de la cuisson). Si on ne désire pas que les légumes soient en contact avec l'eau, placer une grille (à gros trous) au fond et arranger les légumes par couches : ceux qui se cuisent vite au-dessus. Grâce à la grille, les légumes colorés ne transmettent pas leur couleur aux autres (par exemple, la betterave rouge et le chou-fleur, sauf à l'endroit où ils se touchent) et chacun conserve sa saveur.

Tomates – courgettes : verser deux cuillères à soupe d'eau au fond de la casserole. Disposer les tomates entières (incisées en croix sur le dessus) ou coupées en deux sur les bords d'une casserole large et basse. Couper des rondelles de courgettes de 2 à 3 cm d'épaisseur et les disposer au milieu. Eventuellement saupoudrer d'herbes. (Si vous

souhaitez saler, faites-le avant de placer les légumes dans la casserole ou diluez-le dans l'eau, car le sel non dilué attaque le métal). Chauffer pour atteindre le niveau 1, puis baisser ou arrêter et laisser sur la plaque au minimum 10 minutes. Les tomates ainsi cuites contiennent moins d'acidité et ne donnent pas de brûlures d'estomac.

Riz classique : 3 dl de riz blanc + 4 ½ dl d'eau + sel (ou bouillon) + 1 oignon haché.

Bien diluer le sel (ou le bouillon) dans l'eau (voir remarque ci-dessus).

Mettre l'oignon avec le riz, directement en début de la cuisson, sans le faire revenir dans de l'huile. (Les oignons et l'ail ne supportent pas une température élevée. Ils contiennent du soufre et deviennent difficiles à digérer lorsqu'on les chauffe, ce qui peut provoquer des ballonnements.)

Mélanger tous les éléments au début, car durant la cuisson on ne brasse pas, pour empêcher l'oxydation.

Placer la casserole couverte sur la plaque et chauffer à température moyenne jusqu'au niveau 2 (voir explication plus haut). Puis déposer la casserole dans la boîte en sagex isolante prévue à cet effet. Celle-ci maintient chaud durant plusieurs heures.

Pâtes complètes : notre habitude de cuire les pâtes dans beaucoup d'eau (puis de la jeter) lessive complètement les nutriments des céréales. Voici une façon de faire qui préserve les minéraux et les vitamines : 150 g de pâtes complètes + 3 dl d'eau (compter le double d'eau) + une ½ cuillère à café de sel ou de bouillon (on utilise moins de sel que pour une grande quantité d'eau). Bien dissoudre le sel ou le bouillon dans l'eau. Amener l'eau salée à ébullition, y jeter les pâtes, brasser, puis éteindre le feu. Couvrir et laisser quelques minutes sur la plaque. Remuer trois à quatre fois jusqu'à ce que ce soit cuit.

Polenta au bain-marie : avantages du bain-marie : pas besoin de brasser, ne colle pas, ne déborde pas et ne brûle pas. Compter 2½ dl d'eau pour le bain-marie – 2 dl de polenta – 6 dl d'eau (trois fois plus d'eau que de maïs, ou moitié eau / moitié lait) – bouillon ou sel. Mélanger tous les ingrédients dans la forme prévue pour le bain-marie. Chauffer au niveau 3 (voir explication plus haut), puis ramener à la température minimale. Faire cuire 20 à 30 minutes. Un peu de vapeur devrait s'échapper tout au long de la cuisson pour que la polenta devienne ferme (ne pas ouvrir, ni brasser jusqu'à la fin).

Poisson : assaisonner le poisson (sel, herbes, jus de citron ou autre), le **rouler** (éventuellement le farcir avec un concombre, du cottage cheese, ou des épinards) ou le disposer en couches (avec oignon ou ail et herbes entre chaque tranche pour éviter qu'elles ne collent) dans une casserole large et basse. Chauffer au niveau 1 (voir explication plus haut), le temps de cuisson varie, selon l'épaisseur du poisson, entre 5 et 15 minutes. Si les protéines du poisson ne sont pas surchauffées, il ne dégage aucune odeur désagréable.

Cuisson comme au four : exemple de gougelhof cuit dans ce type de casserole. Avantage majeur : grande économie d'énergie par rapport au four. Mettre la pâte à gougelhof dans le moule, le poser directement dans la casserole sans eau, poser un deuxième fond de casserole à l'envers sur la première, à la place du couvercle. Compter le même temps de cuisson qu'au four (environ une heure). Le moule à gougelhof est le seul à pouvoir se mettre directement dans la casserole, grâce à sa forme arrondie. Les autres moules plats doivent se placer sur une grille au fond de la casserole (si leurs dimensions le permettent).

Important : lors des trente premières minutes, on ne doit pratiquement sentir aucune odeur. Si c'est le cas, cela signifie que la température est trop élevée. Il vaut mieux cuire le gâteau plus longtemps, à une température moins élevée.

Toutes sortes de pâtes à cake peuvent se cuire de cette manière, ainsi que des petits pains, des croissants, etc.

Par contre les pizzas, les tartes (salées ou sucrées) et le pain ne peuvent pas être cuits dans ces casseroles (une chaleur trop élevée provoquerait une déformation du fond de la casserole).

V Eléments mauvais en alimentation :

- Viandes grillées, brûlées = cancérigène
- Casseroles en aluminium
- Oxyde de cobalt (colorant violet ou rosé) : verres, émail ou porcelaine colorés avec cette substance

Nicole Aerne & Natacha Niklaus – 19 avril 2004
Compilation et mise en forme : APV