

# La cuisson à faible teneur en gras



Cette section tente de répondre aux questions que vous pourriez avoir sur la préparation des aliments, y compris les œufs, en adoptant une cuisson à faible teneur en gras. Nous avons également inclus quelques délicieuses recettes.

Les questions se retrouvent toutes ci-dessous. Pour obtenir la réponse à une question qui vous intéresse, vous n'avez qu'à cliquer dessus.

## Quels substituts d'œufs sont disponibles sur le marché?

Il existe plusieurs substituts d'œufs sur le marché. La plupart des substituts d'œufs entiers contiennent des blancs d'œufs. Le jaune est habituellement remplacé par des gommes végétales et des émulsifiants qui donnent au produit une allure ressemblant davantage à l'œuf véritable et l'aident à accomplir des fonctions similaires dans la cuisson et les pâtisseries. Les substituts contiennent des colorants naturels et artificiels comme la bêta-carotène ou l'anatto de sorte à se rapprocher de la couleur du jaune. Des vitamines et des minéraux sont ajoutés aux substituts pour leur donner les propriétés nutritives habituellement retrouvées dans les œufs entiers. Du lait en poudre sans gras ou des essences naturelles et artificielles sont parfois utilisés pour améliorer le goût de ces produits.

Bien qu'ils soient pratiques, les substituts sont plutôt dispendieux. En effet, ils coûtent de deux à quatre fois plus que le produit naturel. Le goût des substituts, dans les tests comparatifs, ne se rapproche aucunement de celui de l'œuf véritable. Dans une recette, utilisez plutôt du blanc d'œuf au lieu d'un œuf entier. Dans la plupart des recettes qui font appel aux œufs, vous pouvez remplacer 2 œufs entiers par 1 œuf entier et 2 blancs d'œufs. Le jaune peut être combiné au shampoing pour aider à conditionner les cheveux, pour faire un facial, ou il peut être ajouté à la nourriture pour animaux afin d'améliorer leur fourrure.

## Dans les recettes, comment puis-je remplacer les œufs entiers par des blancs d'œufs?

Dans la plupart des recettes qui font appel aux œufs, il est possible de remplacer un œuf entier par 1 ou 2 blancs d'œufs.

Si la recette exige 2 œufs, vous pouvez les remplacer par 1 œuf entier et 2 blancs d'œufs; par exemple, dans les pains de viande, les hamburgers, les crêpes, le pain à levure rapide, les muffins ou les vinaigrettes.

Lorsque vous devez utiliser 2 jaunes d'œufs dans une recette, vous pouvez les remplacer par 1 œuf entier.

Dans le cas des œufs brouillés, vous pouvez utiliser 1 œuf entier et n'importe quelle quantité de blancs d'œufs.

## Pouvez-vous me suggérer un substitut naturel aux œufs afin de m'aider à couper les matières grasses et le cholestérol?

Recette pour un substitut naturel aux œufs

3	blancs d'œufs	3
¼ tasse	de lait écrémé	50 ml
1 c. à table	de poudre de lait écrémé	15 ml
1 c. à thé	d'huile végétale	5 ml
	Une pincée de curcuma	

Battre les œufs légèrement avec une fourchette. Ajouter le lait, la poudre de lait, l'huile et le curcuma en battant jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Donne environ 6 c. à table (90 ml). Cette quantité peut servir à remplacer 2 ou 3 œufs dans la plupart des recettes. Cette recette contient 5 grammes de gras et 135 calories.

## Est-il possible de cuire les œufs sans ajouter de gras supplémentaire?

Oui! Un œuf contient seulement 5 grammes de gras, soit la même quantité de gras retrouvée dans une tasse de lait 2 %. Pour apprécier les œufs sans y ajouter de gras supplémentaire, vous pouvez les faire cuire durs ou mous, ou les pocher. Vous pouvez également faire des œufs brouillés ou pochés dans le four à micro-ondes, toujours sans y ajouter de gras.

Pour pocher un œuf au micro-ondes : casser l'œuf dans un petit contenant allant au micro-ondes ou dans une tasse. Piquer le jaune avec une fourchette. Couvrir le dessus de la tasse avec une pellicule de plastique en prenant soin de laisser un petit orifice pour la ventilation. Cuire à puissance moyenne (50 %) pendant 1 minute. Tourner la tasse et prolonger la cuisson de 30 secondes à 1 minute. Retirer la pellicule plastique et laisser reposer pendant 1 minute.

Pour brouiller des œufs au micro-ondes : casser deux œufs dans un petit bol ou une tasse allant au micro-ondes. Tout en battant, ajouter 2 c. à table de lait écrémé 1 % et du sel et poivre au goût. Cuire à puissance mi-élevée (70 %) pendant 1 minute. Remuer et cuire de 30 secondes à 1 minute de plus. Remuer encore et laisser reposer 1 minute. Pour donner un peu de piquant à vos œufs brouillés, ajouter à la préparation aux œufs avant la cuisson, des oignons verts hachés, des piments verts, rouges ou jaunes hachés, des champignons, du brocoli, des asperges ou des épinards.

Si vous aimez les œufs frits, utilisez une poêle anti-adhésive vaporisée d'enduit pour cuisson. Évitez de frire dans la graisse de bacon et d'autres matières grasses ou huiles.

### Avez-vous des recettes à base d'œufs à faible teneur en gras?

Oui! Les recettes qui suivent montrent comment apprêter les œufs de façon excellente, tout en consommant peu de gras.

Rappelez-vous que les femmes (19 ans et plus) devraient limiter leur consommation quotidienne de gras entre 45 et 75 grammes alors que les hommes (19 ans et plus) devraient viser entre 60 et 105 grammes de gras par jour pour maintenir leur consommation de gras de 20 à 35 % des calories. Pour d'autres recettes à base d'œufs, cliquez sur [Recettes d'œufs](#).

#### Frittata au brocoli et carottes

Pour réussir vos frittatas, assurez-vous d'utiliser une poêle à surface antiadhésive vaporisée d'enduit végétal et faites cuire l'omelette à feu moyennement élevé. Donne 6 portions.

8	Œufs	8
1	boîte de mélange à farce avec légumes	120 g
¾ tasse	d'eau bouillante	175 ml
1 tasse	chacun de carottes râpées et de brocoli haché et cuit	250 ml
1 tasse	de crème sure sans gras	250 ml
	Poivre fraîchement moulu, au goût	
	Enduit végétal en vaporisateur	

VAPORISER une poêle antiadhésive de 10 po (25 cm) d'enduit végétal. DÉPOSER le contenu du sachet d'assaisonnement de la farce dans un bol moyen. Y VERSER l'eau bouillante. INCORPORER les croûtons à la farce. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. INCORPORER un œuf. PRESSER la farce préparée au fond de la poêle. Répandez les carottes et le brocoli sur la farce. Chauffer à feu moyen. BATTRE 7 œufs avec la crème sure; poivrer. VERSER la préparation aux œufs sur la farce dans la poêle. À mesure que la préparation commence à prendre près de la paroi, à l'aide d'une spatule, soulever délicatement la portion cuite pour permettre à la portion non cuite de couler en-dessous. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit cuit et le dessus presque cuit. Éteindre le feu. PLACER sous le grilloir préchauffé pendant 1 à 2 minutes pour cuire le dessus ou couvrir la poêle d'un couvercle et cuire une autre minute. DÉGAGER les parois et glisser la frittata sur une assiette chaude. TRANCHER en six pointes et servir.

Par portion	Calories	260
	Lipides	8 g
	Gras saturés	2,5 g
	Sodium	620 mg
	Glucides	34 g
	Fibres	2 g
	Sucres	1 g
	Protéines	14 g

#### Pâté au saumon à l'aneth sur une croûte de riz

Servez ce pâté léger et délicat au brunch ou pour un repas sur le pouce, accompagné d'une salade verte et de petits pains de blé entier. Donne 6 portions.

2 ½ tasses	riz cuit refroidi	625 ml
6	Œufs	6
2 c. à thé	huile	10 ml
⅔ tasse	oignon coupé en dés	150 ml
½ tasse	céleri coupé en dés	125 ml
⅔ tasse	de lait écrémé évaporé sans gras	150 ml
1 c. à table	aneth ou persil frais haché (ou 1 c. à thé/5 ml d'aneth séché)	15 ml
1	boîte de saumon égoutté	170 g
¾ tasse	fromage suisse à faible teneur en gras, râpé	175 ml
	Sel et poivre, au goût	
	Aérosol de cuisson	

Brasser le riz et un œuf battu. Vaporiser un moule à tarte de 9 po (23 cm) avec l'aérosol de cuisson. Garnir le fond et les bords du moule à tarte avec le mélange de riz. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire antiadhésive. Faire revenir l'oignon et le céleri en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Battre au fouet les autres œufs, le lait évaporé, l'aneth, le sel et le poivre dans un grand bol. Ajouter le mélange d'oignon, le saumon et la moitié du fromage. Étendre sur la croûte de riz. Garnir du restant de fromage. Faire cuire dans un four préchauffé à 375 °F (190 °C), jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre ressorte propre, environ 30 à 35 minutes.

Turc : La recette peut aussi être préparée avec un restant de saumon cuit, un restant de thon cuit ou en boîte ou de la chair de crabe.

Par portion :	Calories	280
	Lipides	9 g
	Gras saturés	2,5 g
	Sodium	280 mg
	Glucides	29 g
	Fibres	1 g
	Sucres	5 g
	Protéines	20 g

### Flûtes à la mexicaine

Ce plat léger est parfait pour le brunch ou le lunch. Servez-le avec une salade verte garnie de tranches d'orange ou de pamplemousse et accompagnez le tout de petits pains de blé entier. Donne 3 portions.

6	Œufs	6
¾ tasse	de maïs en grains surgelé ou en conserve	175 ml
¼ tasse	d'oignon coupé en dés	50 ml
¼ tasse	de poivron vert ou rouge, coupé en dés	50 ml
¼ tasse	de salsa aux tomates	50 ml
¼ c. à thé	chacun de basilic et d'origan séchés	1 ml
1 c. à table	de beurre	15 ml
6 c. à table	de salsa aux tomates	90 ml
6	tortillas de farine ou de blé entier de 6 pouces (15 cm)	6
	Sel et poivre, au goût	

Battre légèrement les œufs dans un bol moyen. Ajouter le maïs, l'oignon, le poivron, ¼ tasse (50 ml) de salsa aux tomates, le basilic, l'origan, le sel et le poivre.

À feu mi-vif, faire chauffer une poêle antiadhésive de 6 pouces (15 cm). Y faire fondre ½ c. à thé (2 ml) de beurre. Verser ⅓ tasse (75 ml) de mélange aux œufs dans la poêle. Quand les œufs commencent à prendre, soulever les bords de la crêpe pour faire glisser les œufs liquides en dessous. Quand l'omelette est cuite, la glisser sur une tortilla. Étaler 1 c. à table (15 ml) de salsa sur l'omelette et rouler. Préparer les autres flûtes de la même manière. Trancher en deux ou en bouchées. Servir chaud ou à la température de la pièce.

Truc : Pour un lunch à emporter : Laisser les flûtes refroidir complètement. Envelopper séparément dans une pellicule plastique et réfrigérer. Pour réchauffer, si désiré, retirer la pellicule et enrouler la flûte dans une serviette en papier; réchauffer à HAUTE intensité au micro-ondes, de 45 à 60 secondes.

Par portion :	Calories	260
	Lipides	10 g
	Gras saturés	3 g
	Sodium	410 mg
	Glucides	30 g
	Fibres	3 g
	Sucres	1 g
	Protéines	11 g

### Barres pause-collation

Donne 12 barres

½ tasse	de farine tout usage	125 ml
⅓ c. à thé	de poudre à pâte	2 ml
½ c. à thé	de cannelle moulue	2 ml
¼ c. à thé	de sel	1 ml
1 ½ tasse	de fruits séchés mélangés, hachés *	375 ml
1 tasse	de gruau à cuisson rapide	250 ml
⅓ tasse	d'arachides hachées	75 ml
6	Œufs	6
⅔ tasse	de cassonade tassée	150 ml
½ tasse	de beurre d'arachide croquant	125 ml
1 c. à thé	de vanille	5 ml
	Enduit végétal en vaporisateur	

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Vaporiser d'enduit végétal un moule de 9 x 9 x 2 po (23 x 23 x 5 cm); mettre de côté.

Combiner la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sel dans un bol de taille moyenne. Ajouter les fruits secs, le gruau et les arachides; mettre de côté. Battre ensemble les œufs, la cassonade, le beurre d'arachide et la vanille dans un grand bol jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter le mélange de farine. Verser dans le moule.

Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Couper en 12 barres.

\* Suggestions : abricots, canneberges, figues, dattes, etc.

Par portion :	Calories	250
	Lipides	10 g
	Gras saturés	2 g
	Sodium	160 mg
	Glucides	34 g
	Fibres	2 g
	Sucres	13 g
	Protéines	8 g

### Comment puis-je couper le gras durant la cuisson?

Il existe plusieurs façons de cuisiner sans ajouter de gras.

- Vous pouvez cuire les aliments au four, au gril ou au micro-ondes au lieu de les frire ou d'utiliser une friteuse.
- Vous pouvez aussi utiliser une poêle antiadhésive lorsque vous préparez des œufs, des crêpes, du pain doré, des légumes, des viandes, etc.
- Utilisez un enduit végétal en vaporisateur au lieu du beurre ou de la margarine.
- Pour donner du goût à vos préparations, utilisez des herbes, des épices, de la salsa ou du zeste de citron au lieu de matières grasses.

### Comment puis-je réduire le gras dans les aliments que je prépare?

Commencez par choisir des aliments à faible teneur en gras et utilisez moins de gras dans vos préparations. Voici quelques

conseils utiles :

- Les sources évidentes de gras sont le beurre, la margarine, les huiles et les vinaigrettes. Si possible, coupez leur utilisation ou utilisez-les en plus petite quantité.
- Au petit déjeuner, mangez une rôtie ou un bagel avec de la confiture ou un œuf poché au lieu du beurre, de la margarine ou du fromage à la crème. Conservez les aliments à plus forte teneur en gras comme le bacon, la saucisse, les croissants, les beignes et les pâtisseries danoises pour une traite spéciale plutôt que de les consommer régulièrement.
- Lorsque vous faites des muffins, du pain aux bananes ou de courgette, du gâteau aux carottes, etc., coupez de moitié la quantité de gras et remplacez la portion retirée par du yogourt ou de la sauce aux pommes à faible teneur en gras.
- Évitez les tartinades à forte teneur en gras et choisissez plutôt des moutardes différentes, de la relish, de la salade verte, des tomates, de la salsa ou du raifort.
- Pour les salades et les sandwichs, utilisez des vinaigrettes à faible teneur en gras et de la mayonnaise à teneur réduite en gras.
- Coupez la quantité de matières grasses requise dans les recettes. Par exemple, un sauté ne requiert qu'environ 1 c. à table (15 ml) d'huile lorsque vous utilisez une poêle antiadhésive.
- Achetez des produits laitiers à plus faible teneur en gras comme du babeurre, du lait écrémé et du lait 1 %.
- Si vous aimez le fromage, achetez ceux à goût plus fort comme le cheddar vieilli (fort) et utilisez de plus petites quantités durant la cuisson.
- Utilisez des fromages à faible teneur en gras comme le fromage cottage 1 % et la mozzarella fait de lait partiellement écrémé au lieu de leurs versions originales.
- Évitez les sauces et les jus riches qui contribuent à augmenter la teneur en gras de vos repas.

### Quelles huiles dois-je utiliser pour la cuisson?

Toutes les huiles contiennent la même quantité de matières grasses et de calories, soit 14 grammes de gras et 124 calories par cuillerée à table (15 ml). Toutefois, il existe des différences importantes dans leur ratio d'acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés.

Les huiles à teneur élevée en monoinsaturés et en polyinsaturés sont préférables aux huiles à forte teneur en gras saturé. Pour plus de renseignements sur la différence entre les gras saturés, polyinsaturés et monoinsaturés, consultez la section sur les matières grasses.

Rappelez-vous que les huiles utilisées dans la cuisson doivent être utilisées avec modération afin de vous permettre de mieux contrôler votre consommation totale de gras.

Le tableau suivant vous aidera à choisir une huile appropriée.

#### Huiles Commentaires

Ces huiles sont à forte teneur en acides gras monoinsaturés et aident à réduire les niveaux de (« mauvais ») cholestérol LDL et à augmenter les niveaux de (« bon ») cholestérol HDL.

Canola	contient des acides gras oméga-3
Olive	goût fruité, bonne pour les salades et la cuisson
Arachides	utilisez modérément; l'indice athérogène peut être similaire aux acides gras saturés dans les études sur les animaux

Les huiles suivantes sont à forte teneur en acides gras polyinsaturés qui tendent à réduire le niveau général de cholestérol sanguin.

Maïs	utilisez pour les fritures, la cuisson au four ou dans les salades
Carthame	goût léger, versatile
Sésame	goût distinct; utiliser librement dans les sautés
Soya	semblable à l'huile de carthame
Tournesol	semblable à l'huile de carthame

Les huiles qui suivent agissent comme les gras saturés qui augmentent les niveaux de (« mauvais ») cholestérol LDL et réduisent les niveaux de (« bon ») cholestérol HDL. Évitez ces matières grasses dans la préparation de vos repas.

Coco	voir l'étiquette, hautement saturée
Palme	palmiste voir l'étiquette, hautement saturée

## En quoi consistent les aliments sans gras?

L'étiquette des aliments qui contiennent moins de 0,5 g de gras par portion peuvent porter la mention « sans gras ». Par exemple, une mayonnaise à faible teneur en gras qui contient 0,4 gramme de gras par portion peut maintenant porter la mention « sans gras ».

Par ailleurs, ne vous laissez pas leurrer. Ces aliments contiennent toujours des calories et celles-ci s'accumulent rapidement si vous consommez de grandes quantités d'aliments sans gras comme par exemple, un paquet complet de biscuits sans gras.

Il est préférable de choisir plus souvent des aliments contenant des éléments nutritifs importants et d'utiliser avec modération les aliments sans gras qui contiennent peu d'éléments nutritifs.

## Dois-je utiliser plus souvent des aliments sans gras ou à faible teneur en gras?

Il est acceptable d'utiliser les aliments sans ou à faible teneur en gras afin de couper dans les matières grasses, mais certains spécialistes de la santé sont d'avis que trop d'intérêt à l'endroit de ces produits peut contribuer à une augmentation de l'obésité<sup>43</sup>. Le problème est que les gens risquent de consommer plus de ces aliments contrairement à si leur teneur en gras n'était pas réduite.

Les Canadiens s'intéressent davantage à la quantité de gras dans leur régime qu'aux calories<sup>44</sup>. Par conséquent, il n'est pas surprenant que les produits sans ou à faible teneur en gras comme les vinaigrettes, le fromage, le yogourt, les viandes de charcuterie, les biscuits et les craquelins gagnent en popularité. Cependant, ne croyez pas pouvoir consommer plus de ces produits simplement parce qu'ils sont plus faibles en gras. En effet, ils contiennent tous des calories et celles-ci s'accumulent rapidement, augmentent la possibilité de gagner du poids et ralentissent habituellement le métabolisme.

Les aliments sans ou à faible teneur en gras ont certes leur place dans un régime alimentaire sain et équilibré mais vous devez faire des choix alimentaires sensés. Pour couper le gras avec succès, vous devez consommer des aliments à plus faible teneur en gras la plupart du temps. Concentrez-vous sur les produits céréaliers à grains entiers, les légumes et les fruits et choisissez des produits laitiers à faible teneur en gras, des viandes maigres et leurs substituts comme des œufs, des haricots, des pois et des lentilles.