

Avantages et inconvénients des différents systèmes de cuisson

	Avantages	Inconvénients
Grillade	<ul style="list-style-type: none"> • Préserve les propriétés nutritionnelles des viandes à cuisson courte 	<ul style="list-style-type: none"> • Attention à la réaction de Maillard : accompagner la grillade avec des légumes crus riches en vitamines
Friture	<ul style="list-style-type: none"> • Forte stimulation hépatique • Riche en nutriments • Très digeste si l'huile est bien essuyée après cuisson 	<ul style="list-style-type: none"> • On recommande l'utilisation d'huile d'olive extra vierge, ce qui peut rendre la friture onéreuse
Friture dorée	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulation hépatique plus marquée du fait du contact direct de l'œuf avec l'huile de friture 	<ul style="list-style-type: none"> • On recommande l'utilisation d'huile d'olive extra vierge, ce qui peut rendre la friture onéreuse
Cuisson panée	<ul style="list-style-type: none"> • L'action stimulante du foie est atténuée par la présence externe de la chapelure 	<ul style="list-style-type: none"> • Très calorique
A la vapeur	<ul style="list-style-type: none"> • Préserve au maximum les principes nutritionnels 	<ul style="list-style-type: none"> • Contre-indiquée en cas de difficulté rénale
Ebullition	<ul style="list-style-type: none"> • Convient en cas des problèmes aux reins 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de nutriments dans l'eau
A la poêle	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulation hépatique modérée • Très digeste s'il n'y a pas trop d'huile et celle-ci est de très bonne qualité 	<ul style="list-style-type: none"> • Les revêtements rayés des poêles anti-adhésives sont toxiques
A l'étuvée	<ul style="list-style-type: none"> • Très légères stimulation hépatique • Très digeste • Riche en nutriments • Convient pour les viandes maigres et les filets de poisson 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'inconvénients