

3^e année :

Explorer les transformations des aliments : cuisson, congélation et séchage



De quelle manière les aliments changent-ils?

Cuisson

- Rend les aliments plus sûrs, savoureux et agréables à manger
- Transforme les ingrédients crus en repas délicieux grâce à la chaleur
- Attendrit certains aliments, ce qui facilite la mastication



De quelle manière les aliments changent-ils?

Cuisson

Comprend :

- Au four
- Sur le grill
- Par friture
- Par ébullition



Chaque méthode donne un goût différent aux aliments.

Les façons de cuisiner les aliments

Au four

- L'air chaud cuit les aliments dans le four
- Pain, gâteaux et biscuits



four

Les façons de cuisiner les aliments

Rôtissage

- L'air chaud cuit les aliments dans le four
- Légumes ou viande



four

Les façons de cuisiner les aliments

Mijoter

- Cuit les aliments à feu doux pendant une longue période
- Les aliments deviennent tendres et plus faciles à mâcher
- Soupes, ragoûts et viandes



à la mijoteuse

Les façons de cuisiner les aliments

Sur le gril ou au grilloir

- Chaleur élevée pendant une courte durée
- Rend les aliments croquants
- Poisson, viande, légumes et quelques fruits



four, plaque chauffante, barbecue

Les façons de cuisiner les aliments

Sauté ou poêlé

- Poêle à frire sur la cuisinière
- Chaleur de moyenne à élevée avec très peu d'huile
- Peut être utilisé pour tous les types d'aliments



poêle à frire

Les façons de cuisiner les aliments

Bouillir ou mijoter

- Chaleur humide
- De nombreuses bulles se forment rapidement
- Une fois que le liquide bout, vous pouvez baisser le feu jusqu'à ce que de légères bulles se forment. Cela s'appelle mijoter.
- Pâtes sèches, riz et soupe



cuisinière

Les façons de cuisiner les aliments

Pochage

- Utilise de l'eau frémissante pour cuire des aliments comme les œufs et le poisson
- Par exemple, les œufs Bénédictes



cuisinière

Les façons de cuisiner les aliments

Cuisson à la vapeur

- Utilise l'humidité de l'ébullition de l'eau, mais les aliments ne se trouvent pas dans l'eau
- Conserve la forme et la texture des aliments mieux qu'en les faisant bouillir
- Utilise un plateau ou un panier, dans une casserole sur la cuisinière



cuisinière, autocuiseur

Les façons de cuisiner les aliments

Autocuiseur

- Utilise la vapeur pour cuire les aliments plus rapidement que dans une casserole sur la cuisinière
- Demandez toujours l'aide d'un adulte avant d'essayer d'utiliser un autocuiseur



cuisinière, autocuiseur

Les façons de cuisiner les aliments

Micro-ondes

- Utilisé pour cuire rapidement, réchauffer et décongeler les aliments



micro-ondes

De quelle manière les aliments changent-ils?

Congélation

- Garde les aliments en sécurité pendant une longue période
- Une fois congelé, tout cesse de bouger, y compris les germes qui peuvent rendre la nourriture mauvaise et vous rendre malade



congélateur

De quelle manière les aliments changent-ils?

Congélation

- Même apport nutritionnel que la version fraîche
- Les aliments peuvent devenir plus mous ou plus pâteux après la décongélation



congélateur

De quelle manière les aliments changent-ils?

Séchage

- Permet de conserver la nourriture plus longtemps en retirant l'eau pour que les bactéries ne puissent pas se développer
- Les aliments peuvent être déshydratés :
 - dans un déshydrateur
 - au four
 - au soleil
 - sur un feu



déshydrateur

De quelle manière les aliments changent-ils?

Séchage

Exemples :

- raisin
- croustille de bananes
- pâte de fruit
- charqui

Le pemmican est un aliment traditionnel autochtone. Il est fait à partir de viande séchée, de graisse fondue et de baies



déshydrateur

Qu'avons-nous appris?



Quelle méthode de cuisson rend les aliments meilleurs?

Quelles méthodes de cuisson, parmi celles indiquées, avez-vous déjà essayées?

Cette présentation constitue un extrait de l'activité « Méthodes de cuisson » provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 3^e année](#).

Pour obtenir la version PowerPoint de cette présentation, veuillez écrire à l'adresse : publichealth.nutrition@ahs.ca

© 2025 Alberta Health Services, Nutrition Services

Cette œuvre est diffusée sous la [licence Creative Commons Attribution–Non commercial–Share Alike 4.0 International](#). La licence ne s'applique pas aux marques, logos ou contenus d'AHS pour lesquels Alberta Health Services n'est pas titulaire des droits d'auteur. Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.
