



CUIRE À LA VAPEUR

RÉPONSES

1. *Quels sont les deux principes de cuisson à la vapeur?*

Cuire à la vapeur AVEC pression

Cuire à la vapeur SANS pression

2. *Quels sont les aliments qui s'apprêtent à cette cuisson?*

Poissons

mollusques

Crustacés

volailles

Viandes

produits carnés

Abats

pommes de terre, légumes

Légumineuses

fruits

3. *Quels sont les appareils de cuisson que l'on peut utiliser pour cuire à la vapeur?*

Une casserole avec une passoire

une marmite à pression

Un steamer, un combisteamer

des paniers en bambou

4. *Quels sont les avantages de la cuisson à la vapeur?*

Temps de cuisson restreint si on cuit avec pression

Perte des nutriments réduites

Les mets restent secs et maintiennent leur forme initiale

5. *Expliquez en quelques mots la cuisson sous vide?*

Les aliments sont cuits dans des sachets sous vide qui supportent la chaleur puis

refroidis rapidement et entreposés à 3 à 5 degrés Celsius, restent secs et maintiennent

leur forme initiale