



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

FICHE INFORMATIVE:  
CUISSON VÉGÉTALIE  
SANS HUILE POUR LES  
RESTAURANTS \*

Avec 6% de la population américaine s'identifiant actuellement comme végane (de 1% en 2014) et 30% choisissant d'éliminer la viande de l'assiette en la remplaçant par une alternative végétale, il y a un appétit fort et croissant pour des menus avec des aliments végétaux. En même temps, les patients guéris par des médecins ayant une meilleure connaissance scientifique sur la nutrition demandent de plus en plus des menus végétaliens sans aucune graisse ajoutée. Les repas sans huile représentent un énorme avantages pour la santé, en particulier pour les clients aux prises avec le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Comme expliqué par le Dr Caldwell Esselstyn Jr "la réalité est que les huiles sont extrêmement pauvres en termes de nutriments. Ils ne contiennent aucune fibre, pas de minéraux et 100% de calories sous forme de graisse. Les deux types, mono insaturés et saturés contenues dans les huiles, sont nuisibles à l'endothélium, la paroi interne des artères, et ce traumatisme constitue une amorce aux maladies cardio-vasculaires. Peu importe qu'il s'agisse d'huile d'olive, de maïs, de coco, de noix, ou de tout autre type."

Pour un restaurant, la création d'un menu végétalien qui ne contiendrait pas d'huile pourrait sembler décourageante dans un premier temps, en particulier pour le chef et le personnel formés à l'utilisation de sel, de sucre et de graisse faisant appel au préférences gastronomiques d'une clientèle occidentale. Cette fiche informative est spécialement conçue pour aider vers une transition transparente, avec une attention particulière au maintien d'un goût délicieux et d'une apparence appétissante.

## Substituts aux huiles et conseils pour une cuisson sans huile:

- Faire sauter les légumes à la poêle à sec, à l'eau, avec des bouillons végétaux, des vins ou des jus au besoin. L'astuce consiste à utiliser des petites quantités de liquides, 1-2 cuillères à soupe à la fois, pour déglacer la poêle le cas échéant. Continuer à secouer la nourriture dans la poêle en l'agitant fréquemment. Le processus est similaire au sauté à l'huile. Il n'y a pas besoin d'utiliser de bouillon de poulet ou d'huile dans aucune soupe de légumes. Du bouillon végétal fera parfaitement l'affaire.
- Utiliser des poêles et casseroles anti-adhésives afin d'éviter que ça ne colle ou que ça ne brûle, comme des récipients à fond lourd et en acier inoxydable. Veiller à toujours bien préchauffer les récipients.
- Rôtir tous les légumes, y compris les hamburgers végétaux, pommes de terre, tofu, et tempeh, sur des feuilles de papier sulfurisé, des tapis siliconés ou des plats allant au four. On trouve des tapis siliconés bon marché conçus pour les fours. En prime, le nettoyage de ces revêtements est un vrai jeu d'enfant.
- Les légumes ont plus de goût rôtis que bouillis. Préférez rôtir les légumes, même si ils seront destinés plus tard à être mélangés dans une soupe.
- On peut remplacer avantageusement une friture à l'huile par la cuisson au four, et cela fonctionne bien avec une technique semblable à la panure : Paner bien les légumes dans de la farine ou une autre base amidonnées, puis dans du lait végétal, ensuite dans de la chapelure ou des flocons de céréales broyés. Étaler les légumes panés sur une feuille de cuisson siliconée et mettre au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Ce procédé fonctionne particulièrement bien pour des aliments comme les rondelles d'oignon, les croquettes, les hamburgers végétaux, aubergines, courgettes et chou-fleurs.
- La plupart des légumes contiennent beaucoup d'humidité et ne sècheront pas si facilement. Néanmoins, pour éviter la déshydratation ou pour réhydrater un aliment, on peut utiliser un humidificateur à vapeur ou un brumisateur avec de l'eau à portée de main pour pulvériser les aliments avant de les mettre au four. Aussi,



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

la brumisation d'aliments panés réfrigérés ou surgelés avant leur réchauffage au four leur confère le goût et l'aspect du fraîchement cuit.

- Utiliser noix, beurres de noix, graines, avocats, haricots, et tofu pour créer des vinaigrettes et des sauces crémeuses. Les marchés exotiques, en particulier les boutiques indiennes, vendent souvent des noix concassées en vrac à prix réduits. L'utilisation d'autres ingrédients, tels que vinaigres, épices, fruits, moutardes, et levure en flocons (levure maltée), permettent de créer des condiments uniques. On recommande fortement l'utilisation d'un robot ménager avec lame et moteur puissants (comme un "Vitamix"). Mélanger énergiquement aide à émulsionner les graisses naturellement présentes dans plusieurs aliments végétaux. Pour des idées à ce sujet, veuillez consulter [PlantPure Nation and the PlantPure Kitchen cookbooks](#) avec des recettes pour plus de 30 vinaigrettes et condiments.
- La crème de noix de cajou et le lait de coco (facilement disponibles dans la plupart des supermarchés) sont d'excellents substituts aux produits laitiers, beurres et autres crèmes d'origine animale.
- En boulangerie et en pâtisserie, ainsi que pour la pâte à pizza, essayez de remplacer les œufs et les huiles avec "aquafaba" (jus trouble de pois chiche ou haricots), eau de lin ou de chia concassé, compote de pommes, eau d'amidon de maïs, tapioca, ou autre fruits en purées. [Dans certains livres de cuisine végétalienne ou sur internet](#), il y a une multitude de recettes pour du pain, de la pâte à pizza et autres produits de boulangerie.
- Laissez tomber les huiles à la cuisson des légumes, pâtes, et grains. Elles sont inutiles. Tandis que la plupart des personnes ne sentent pas que l'huile de cuisson a été supprimée, ceux qui l'ont éliminée de leurs alimentation peuvent rapidement s'apercevoir si un plat a été préparé avec de l'huile!

Articles recommandés pour la préparation des repas sans huile:

- [L'article "conseils d'experts sur la façon de cuire sans huile"](#) fournit des détails sur la façon de faire revenir, frire, cuire au four, et rôti sans graisses ajoutée.
- [La vidéo de 4 minutes, "No Oil Saute!"](#), par le chef Kim Campbell de "PlantPure", présente trucs et astuces sur comment faire sauter sans huile.

La [philosophie culinaire de la communauté "PlantPure"](#) est axée sur des repas faits uniquement à base de plantes, sans huiles ajoutées et en utilisant un minimum de sel et de sucres raffinés.

Pour plus d'information à ce sujet, prière de se référer à la fiche informative: "Le régime alimentaire végétalien intégral expliqué au chefs/gérants de restaurant" \*

**Crédits\***: Les chefs "PlantPure" Kim Campbell et Fernando Peralta ont généreusement mis à disposition cette fiche informative. La communauté "PlantPure" l'a adaptée par endroits afin de répondre aux besoins de la "Campagne Restaurant PPC".

Avertissement: les informations partagées par la communautés PlantPure (PPC) ne sont pas destinés à remplacer des conseils médicaux professionnels, un diagnostic, ou un traitement. Toujours demander l'avis de votre médecin ou d'autres prestataire de soins qualifiés pour toute question que vous auriez en ce qui concerne votre condition médicale. Si vous êtes sous médicaments et souhaitez passer vers un régime végétalien intégral, vous devriez discuter avec votre médecin des modifications que vous faites dans votre régime alimentaire et de la façon dont ces changements peuvent nécessiter un ajustement du dosage de vos médicaments. Il est important que vous travailliez avec votre médecin pour surveiller votre état et le dosage des médicaments pendant vos changements d'habitudes alimentaires.

Remerciements spéciaux à Potito Gradone qui a traduit ce document en français.

*Nous vous invitons à envoyer vos suggestions et vos idées à [info@plantpurecommunities.org](mailto:info@plantpurecommunities.org). Ce contenu ne peut pas être utilisé hors contexte. Veuillez vous référer aux termes et conditions PPC pour plus d'informations. Mise à jour mai 2018.*