

# La cuisine douce, à toute vapeur!

## COMPARATIF

Adieu beurre, huile et graisse de coco! La tendance forte, c'est la cuisson vapeur, qui donne lieu désormais à une batterie d'appareils. Nos conseils pour s'y retrouver.

### ESTELLE TRISCONI

La cuisson vapeur est devenue à la cuisine, ce que le sport est au régime amincissant: incontournable. La preuve par ce taux: 47%, il représente la hausse des ventes des fours électroniques, toutes marques confondues, entre 2004 et 2008 en Suisse. «Enorme», convient Geoffrey Kyle, responsable

de la formation chez Miele. Même constat de croissance pour les appareils Seb, «avec des pics à la Fête des mères, en fin d'année, mais également à l'approche de la période estivale», selon le fabricant.

Revers de médaille pour le consommateur: la difficulté de faire le bon achat parmi un assortiment très étoffé. Qu'on s'ôte la pression toutefois: les appareils rivalisent d'efficacité dans la préservation des goûts et vitamines. Après, tout est question de fréquence d'utilisation, d'espace dans sa kitchenette et bien sûr, de budget.

### Gros écarts de prix

Et en la matière, on peut clamer tout haut: nul besoin

d'un porte-monnaie bien garni pour cuisiner sain! On peut mitonner des courgettes gorgées de vitamines pour moins de 10 francs. Il suffit d'opter pour la «marguerite» en inox, qui se dépose dans n'importe quelle casserole pourvu qu'elle soit assez grande. «Avec cet ustensile, on obtient des résultats tout à fait comparables aux autres méthodes de cuisson vapeur», assure Laïla Porta, diététicienne à l'Espace Prévention de Lausanne.

Encore plus économique: la papillote. Compter le prix d'un rouleau de papier. «C'est le procédé que l'on préfère. Il n'y a pas d'ajout d'eau. Le jus provient des aliments. Ceux-ci conservent toutes leurs saveurs», relève Jérôme

Rottmeier, coassocié de l'Atelier cuisine, à Vevey. Il suffit juste de se familiariser avec la technique d'un pliage hermétique.

### Achat de deux fours

A l'autre bout de la chaîne, on trouve le four combiné air chaud + vapeur – pour lequel il faudra déboursier au minimum 4000 francs –, le four à haute pression, et dans une moindre mesure, le four à vapeur traditionnel, utilisé le plus souvent comme appoint. «La tendance n'est plus du tout au micro-ondes. Depuis deux ou trois ans, nous observons que la vente de deux fours inclut un modèle à vapeur», confirme Geoffrey Kyle. Bien qu'en général capables de

diverses autres fonctions, comme de régénérer, décongeler, blanchir et stériliser, ces joujoux méritent-ils qu'on casse notre crousille pour eux? «Ils sont chers mais très pratiques», assure Laïla Porta. «Les gens de mon entourage qui en possèdent un l'utilisent à toutes les sauces. L'avantage est de pouvoir enfourner de grosses quantités. Et tout est automatisé.»

### Viandes et pâtes non compatibles

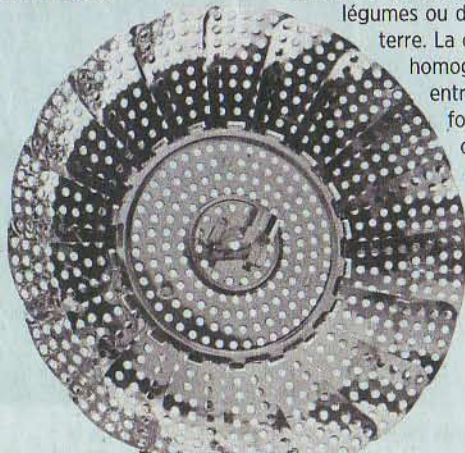
Bref, la vapeur est d'or, sans compter qu'on peut en user et abuser: «Il n'y a aucune contre-indication en termes de santé. Après, il est bon de varier les modes de cuisson, pour se prémunir contre la monotonie dans

les goûts.» Cela dit, rares sont ceux qui y recourent de manière exclusive. Car la vapeur a ses limites: «Il vaut mieux saisir les viandes, faute de quoi elles revêtent une apparence grise. La vapeur convient tout au plus à un morceau de poulet pour qui doit suivre un régime draconien», note Jérôme Rottmeier, qui cite encore les pâtes comme denrée non compatible avec cette méthode de cuisson.

Gageons que le phénomène des arômes sans graisse n'en est qu'à ses débuts. Et ne devrait pas tarder à déboucher sur «l'achat de renouvellement», comme l'espère le fabricant Seb. Ainsi que, à n'en point douter, tous les autres acteurs de ce marché... juteux. ■

## » La marguerite

**LES +** Voilà un ustensile bon marché et maniable.



**LES -** On ne peut y introduire que des portions limitées, des légumes ou des pommes de terre. La cuisson n'est pas homogène. L'espace entre le panier et le fond de la casserole est restreint. Mieux vaut surveiller le feu, sous peine de voir l'eau s'évaporer et le fond brûler.

## » Le panier en bambou

**LES +** Possibilité de cuire plusieurs aliments à la fois. Il suffit d'empiler les paniers selon la durée de cuisson de chacun d'eux (les moins riches en eau à l'étage inférieur). A l'inverse de l'inox, les paniers en bambou, surtout les minis, font tout leur effet sur une table dressée.



**LES -** Nettoyage du bambou moins aisé que l'inox. Cuisson inégale, le casier du bas étant plus exposé à la vapeur que les autres.

**Prix:**  
12 fr. 80 pour un modèle Globus de 13 cm de diamètre, 22 fr. 80 pour

## » Le vapocuisseur

**LES +** Il s'utilise en marge d'un plan de cuisson: utile lorsque toutes les plaques sont mobilisées! A côté de la simple «tour», des modèles plus ingénieux ont fait leur apparition. Avantages par rapport aux paniers: la minuterie et la possibilité – parfois – de remplir le réservoir d'eau, en toute facilité, durant la cuisson.



**LES -** En plus d'être encombrant, le vapocuisseur est peu maniable. Moins hermétique que d'autres appareils comme l'autocuiseur, il pâtit d'une déperdition de chaleur et d'eau. Comme les aliments ont tendance à goutter à travers les étages, mieux vaut éviter de cuire des saveurs incompatibles entre elles.

**Prix:** 109 francs, chez Darty, pour