Casseroles et poêles pour cuisiner en famille

Mon premier choix : l'inox

Au quotidien, je recommande une casserole et une poêle dont **l'intérieur est en inox sans revêtement**. Avec ces deux ustensiles, vous pouvez cuire à l'eau, préparer des sauces et faire cuire de la viande ou des légumes à feu doux.

Pourquoi l'acidité d'une sauce compte-t-elle ?

La tomate, le citron et le vinaigre contiennent des acides. À la cuisson, ces acides peuvent dissoudre de petites quantités de métal à la surface de la casserole, qui passent alors dans la sauce. Un contact prolongé favorise ce transfert, surtout avec le cuivre ou l'aluminium sans revêtement.

L'inox contient du chrome, qui forme une fine couche protectrice à sa surface. Vous pouvez donc **préparer une sauce tomate dans une casserole en inox**. De petites quantités de nickel et de chrome peuvent passer dans la sauce, surtout si la casserole est neuve.

Cuire sans former de croûte



Mettez les légumes ou la viande dans la poêle avec un peu d'eau ou de bouillon. Couvrez et faites cuire à feu doux. Si le liquide s'évapore et que les aliments commencent à attacher, ajoutez un peu de liquide avant qu'ils ne brûlent.

Si vous avez déjà d'autres ustensiles

Fonte non émaillée. Elle retient très bien la chaleur, même à feu doux. Pour une sauce acide qui doit mijoter longtemps, préférez l'inox ou la fonte émaillée dont l'émail intérieur est intact.

Verre ou céramique à usage alimentaire. Pour la cuisson au four, cherchez la mention « compatible four ». Pour utiliser une cocotte sur le feu, vérifiez qu'elle convient à votre type de plaque.

Ce que je conseille d'éviter

1 Les poêles antiadhésives

Je conseille d'éviter les revêtements antiadhésifs, y compris ceux vendus comme « céramiques ». Je préfère l'inox sans revêtement : il dure et sa surface ne s'écaille pas.

Qu'est-ce que le PTFE ?

Le PTFE (polytétrafluoroéthylène) est le polymère qui empêche les aliments d'attacher. Ses chaînes sont formées d'un motif répété : deux atomes de carbone et quatre de fluor.

Si vous avez déjà une poêle avec du PTFE, **évitez de la chauffer à vide ou à feu vif.**En cas de surchauffe, le revêtement peut dégager des fumées irritantes. Utilisez des ustensiles en bois ou en silicone et remplacez la poêle si elle s'écaille. Une poêle « sans PFOA » peut contenir du PTFE. Tous deux font partie des PFAS.

Une poêle « à revêtement céramique » est en métal recouvert d'une couche de surface. Une cocotte en céramique est en argile cuite.

2 La céramique à l'usage alimentaire incertain

Certains émaux libèrent du plomb ou du cadmium, deux **métaux lourds**. **Réservez ces objets à la décoration.**Chez l'enfant, même une faible exposition au plomb peut affecter le développement du cerveau et les apprentissages. Le cadmium s'accumule dans les reins et peut les endommager à la longue.

3 Les casseroles où le cuivre est à nu

Si le cuivre est visible à l'intérieur, évitez d'utiliser la casserole. Il peut passer dans les aliments et, en excès, provoquer des nausées ou des vomissements.

4 Les casseroles à l'émail intérieur écaillé

N'utilisez plus une casserole dont l'émail intérieur se détache par fragments.

5 Les sauces acides dans l'aluminium nu

Pour cuire ou conserver des tomates, du citron ou des aliments très salés, utilisez un autre récipient.L'acidité, le sel et l'usure favorisent le passage de l'aluminium dans les aliments. Une couche anodisée intacte limite ce transfert.

Que regarder avant d'acheter ?

Cherchez la mention **« inox sans revêtement »**dans la description de l'intérieur. Si la fiche ne décrit que le fond, vérifiez quel matériau touche les aliments. Le fond peut contenir de l'aluminium entre deux couches d'acier pour répartir la chaleur.

Je n'ai aucun lien commercial avec ces marques ou enseignes et je ne touche aucune commission sur ces liens.

France



IKEA 365+

Faitout avec couvercle · 5 L

Réf. 604.842.50

Voir chez IKEA



SENSUELL

Poêle sans revêtement · 24 cm

Réf. 803.245.43

Voir chez IKEA

Canada



IKEA 365+

Faitout avec couvercle · 5 L

Réf. 505.779.14

Voir chez IKEA



ZWILLING Pro

Poêle sans revêtement · 24 cm

Réf. 65128-240-0

Voir chez ZWILLING

Maroc



IKEA 365+

Faitout avec couvercle · 5 L

Réf. 604.842.50

Voir chez IKEA



SENSUELL

Poêle sans revêtement · 24 cm

Réf. 803.245.43

Voir chez IKEA