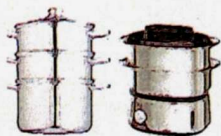


## Mémo

### Attention au mode de cuisson

On préfère 



La cuisson vapeur basse pression (inox ou verre)

Le mijotage basse température

La bouilloire en inox

La vapeur haute pression

On limite 



La plancha

Le wok

Le barbecue au gaz

La friteuse

On évite 



La bouilloire en plastique

Le cuit vapeur plastique

Le four à micro-ondes

Le barbecue charbon

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles



## Quand on cuisine

On préfère 



L'inox

La fonte

La porcelaine à feu

Le fer

On limite 

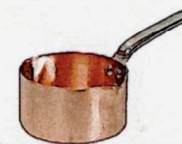


Les poêles en céramique

Les poêles « en pierre »

Conseil : dès qu'un revêtement est endommagé, mieux vaut ne plus utiliser

On évite 



Le cuivre

Les revêtements anti-adhésifs de type Teflon

L'aluminium

Fiche mémo distribuée en support d'atelier –

Pour participer, RDV sur [mamaisonmasante.fr](http://mamaisonmasante.fr)

Recommandations indicatives, sous réserve de l'évolution de la réglementation en vigueur et des données disponibles