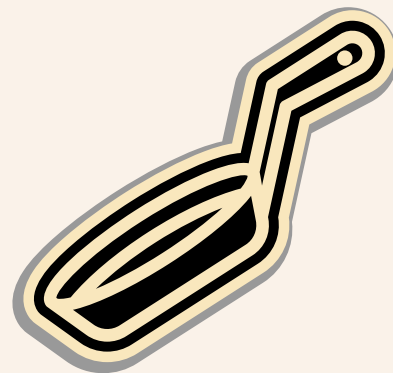


Maisons saines

... ET LE PROBLÈME DES REVÊTEMENTS ANTIADHÉSIFS



POURQUOI EST-CE NOCIF?

Les revêtements antiadhésifs sont fabriqués avec des produits chimiques qui se décomposent et libèrent des gaz et des particules toxiques lorsqu'ils sont rayés ou exposés à des températures de cuisson élevées. 1, 2, 3 On les a surnommés « produits chimiques éternels » 4 car nous avons beaucoup de mal à nous en débarrasser! Ils s'accumulent dans notre organisme et nos maisons; même de petites doses sont liées à des maladies des reins, du foie et de la thyroïde, ainsi qu'à des cancers et des problèmes de reproduction. 5

Le saviez-vous? Les emballages pour micro-ondes de maïs soufflé et de prêt-à-manger utilisent souvent les mêmes revêtements chimiques!

POUR UNE MAISON SAINES :

La fonte développe une couche antiadhésive naturelle qui s'améliore avec le temps. Une casserole peut durer toute une vie!

Recherchez les étiquettes sans PFAS, PTFE et PFC. Si vous avez déjà des poêles antiadhésives, ne les utilisez qu'à feu doux ou moyen (les températures élevées, comme pour saisir un steak, abîment le revêtement). N'utilisez pas d'ustensiles qui risquent de rayer la surface; optez plutôt pour des ustensiles en bois.

Dans la mesure du possible, remplacez les articles antiadhésifs par des ustensiles de cuisson en fonte, en acier inoxydable ou en acier au carbone, en verre, en céramique ou avec un revêtement de céramique.

Comment apprêter la fonte :



1. Préchauffez votre four à 200 °C (400 °F) avec du papier d'aluminium sur la grille inférieure pour récupérer les éventuelles coulures.
2. Lavez les nouvelles poêles avec du savon à vaisselle et séchez-les soigneusement.
3. À l'aide d'une serviette en papier ou d'un chiffon non pelucheux, appliquez une fine couche d'huile végétale sur toutes les surfaces (à l'intérieur et à l'extérieur, y compris le manche!).
4. À l'aide d'une nouvelle serviette, essuyez l'excédent d'huile (il ne doit rester qu'une très fine couche).
5. Placez la poêle à l'envers sur la grille du milieu et laissez chauffer pendant 1 heure. Laissez refroidir dans le four et... c'est tout, vous avez terminé!