

# Les aliments à ne pas chauffer au micro-ondes

## LES CHAMPIGNONS

Cuire des champignons au micro-ondes ne risque rien. Ce mode de cuisson permettrait même de conserver leur teneur en antioxydants. En revanche, les réchauffer une fois cuits est une mauvaise idée. Ils risquent de gonfler dans l'estomac et de provoquer des ballonnements.

## LE POULET

Riche en protéines, la volaille supporte mal le micro-ondes. La chaleur va libérer des bactéries mauvaises pour l'organisme. On préférera déguster des restes de poulet froid avec une salade par exemple.

## LE RIZ

D'un point de vue général, il vaut mieux manger son riz juste après la cuisson. S'il est laissé à température ambiante, il risque de développer la bactérie *Bacillus Cereus*, potentiellement toxique pour l'homme. Pour cette raison, on évitera de le garder trop longtemps de côté dans le but de le réchauffer au micro-ondes.

## LA POMME DE TERRE

La pomme de terre contient des molécules appelées glycoalcaloïdes. Une fois au micro-ondes, elles vont libérer des substances toxiques qui favorisent le développement des bactéries et peuvent causer des troubles digestifs. A éviter. Une salade de pommes de terre avec persil, échalote et

vinaigrette sera parfaite pour recycler des restes.

## **LES FEUILLES D'ÉPINARD**

Tout comme le céleri, les épinards sont des légumes qui doivent être consommés une fois cuits. Il ne faut surtout pas les réchauffer au micro-ondes : ils contiennent des molécules de nitrate qui deviennent cancérigènes sous les rayons ultraviolets.

## **LES ŒUFS**

C'est surtout pour une question pratique. Une fois chauffé, le blanc de l'œuf va gonfler au point de faire éclater la coquille. C'est un œuf de perdu et un micro-onde à nettoyer.

## **LE PIMENT**

Il faut éviter de chauffer un piment au micro-ondes. Ce dernier contient de la capsaïcine, un composé actif responsable de la sensation de brûlure. Une fois chauffé, le piment se libère : elle pourrait alors brûler les yeux ou la peau à l'ouverture du four micro-ondes.

## **LA SAUCE TOMATE**

On prendra soin de couvrir ses pâtes d'un couvercle si elles baignent dans la sauce. Avec l'effet de la chaleur, la sauce tomate va s'évaporer et se projeter sur les parois du micro-ondes.