

*(Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte)*

### **Les poteries en terre cuite façonnées du mélange d'argiles rouges et blanches dites Kaolin Conseilles d'utilisation et d'entretien | Quelques avantages de cette cuisson ancestrale**

Cet article n'est pas exhaustif, les conseils et remarques mentionnés sont strictement à titre informatifs. Les ustensiles dont on parle sont ancestraux et bien qu'il existe à notre connaissance aucune contre indication à leur utilisation au quotidien, on souhaite non plus pas préconiser que c'est le seul mode de cuisson sain, ou que ce sont des ustensiles curatifs. Simplement si vous êtes curieux et souhaitez apprendre quelques avantages incroyables et pas couramment rapportés de la cuisson d'aliments dans des poteries en argiles, nous vous recommandons de continuer cette lecture...

En fait, la terre cuite est issue de l'argile, présente depuis la formation de la Terre en quantité abondante et facilement accessible. Elle est utilisée par l'homme depuis des millénaires et contrairement à ce que l'on peut penser il n'existe pas une mais des argiles, que l'on utilise partout ; la construction, la pétrochimie, l'alimentation, le plastique, les milieux de la santé, l'argilothérapie, médecine, soins curatifs. Pour le nettoyage du linge, du corps, elle rééquilibre un sol, en arboriculture, naturellement pour la confection de poteries alimentaires et utilitaires, etc. L'argile est extraordinairement résistante, étanche et durable, elle possède de nombreuses propriétés, réguler l'humidité, respirante, écologique (utilisée crue, pour une quantité équivalente, sa fabrication nécessite dix fois moins d'énergie), par sa grande masse elle emmagasine grandement la chaleur, elle est facile à utiliser et réversible, bien-sûr résistante au feu et-puis compatible avec tous les autres matériaux. La terre cuite est un véritable cadeau de la nature !

Avez-vous déjà constaté ce que ces ustensiles de cuisine amènent aux aliments comme odeurs et saveurs ? Bien que cette manière de cuisiner n'est bien-sûr pas nouvelle, de plus en plus de personnes sont attentives et désirent retrouver qualité et saveurs que les anciens appréciaient tant. Ils se tournent vers ce type de cuissons avec ses ustensiles façonnés généralement manuellement et avec des matériaux naturels.

C'est précisément la porosité de la terre cuite qui fait l'un des importants attrait. (tout comme l'attrait du foyer de nos fours, qui est aussi constitué avec les mêmes sortes de terres). Une cocotte en terre cuite imbibée de liquide et passée à la chaleur du four, dégage de la vapeur, combinant les avantages d'une cuisson vapeur et au four. Par exemple pour les volailles, vous obtiendrez tout autant une peau croustillante et une chair particulièrement moelleuse.

Vous serez surpris, la cuisson dans des récipients en argiles nobles n'a pas que des avantages gustatifs ou culinaires. Ce mode de cuisson immémorial dispense également de réels bienfaits qui profiteront tout autant à la santé physique, que morale des êtres bénéficiant de leur effets.

**La cuisson avec poterie en terre cuite apporte une belle saveur à la nourriture et des nutriments indispensables à notre corps.**

Nos pots en terre cuite sont confectionnés avec les mélanges d'eau, d'argiles rouges et argiles de Kaolin (cette dernière est blanche et elle est la substance principal de la porcelaine). Ces argiles sont par essence de nature alcaline et cette propriété permet l'interaction des acides dans les aliments pendant la cuisson, équilibrant ainsi le pH dans la cocotte.

La nourriture est rendue non seulement plus saine, mais cela amène aussi une distinctive bonne odeur. Un autre bénéfice encore plus remarquable, les aliments cuits dans des pots en argiles naturelles s'enrichissent subtilement des minéraux avec lesquels ses terres argileuses sont constitués ou chargés, tels que le fer, le phosphore, le calcium, le magnésium, le potassium, le sodium, etc. Cet apport en minéraux et en sels minéraux sont des substances essentielles pour notre plus grand bénéfice et pour le bon fonctionnement de notre organisme. La plupart de ses minéraux se trouvent en quantité illimitée dans la nature, tels que l'eau des rivières, des lacs, des océans, ainsi que dans le sol. Les argiles de nos poteries proviennent d'alluvions d'une région du Royaume de Castille, réputée depuis des millénaires pour leurs argiles particulièrement bénéfiques et adaptés à la confection de "poteries de feu", hautement réfractaires et pour la cuisson des aliments.

**Les récipients en terre cuite préservent la valeur nutritive des aliments.**

La terre cuite des poteries étant poreuse, permet une rotation uniforme de la chaleur et de l'humidité pendant la cuisson. Ceci bénéficie aux aliments qui conservent une valeur nutritionnelle supérieure à celle d'aliments

préparés dans des récipients complètement étanches.

#### **La poterie est bénéfique pour la santé du cœur.**

Si vous inspirez à préparer des repas moins gras, la poterie est un excellent choix car elle ne demande pas d'huile à additionner dans sa cuisson. Ces marmites étant utilisées avec un processus de cuisson lent, mettant plus de temps à chauffer, elles permettent de maintenir et humidité et les huiles naturelles contenus dans chacun des aliments.

#### **Les argiles nobles parfument votre plat.**

Grâce à la combinaison de la nature poreuse des terres et à la cuisson lente des aliments l'odeur réelle des mets est conservée lors de la cuisson dans un récipient en terre.

#### **La poterie pour la cuisson des aliments, accessoire délaissé et toutefois accessible.**

La poterie est facilement disponible dans tout les pays. Vous les trouvez de différentes formes et tailles, de sorte que chacun peut choisir celle qui correspond le mieux à ses attentes. La poterie est généralement vendue à des prix raisonnables et abordables, notamment en comparaison à d'autres récipients de cuisine, où marques et marketing rivalisent d'ingéniosité pour acclamer leur objets novateurs et pratiques.

#### **⚠ La terre cuite en argiles est une matière vivante qui nécessite quelques précautions avant sa première utilisation.**

**Trempez vos pots y compris les couvercles quelques heures (environ huit, idéal pendant la nuit) dans l'eau fraîche, ensuite faire sécher complètement. Le séchage complet à l'air libre peut prendre jusqu'à plusieurs jours! Afin d'éviter d'éventuelles moisissures d'un séchage trop long, pour raccourcir ce temps, on préconise par exemple de les assécher dans un four préalablement chauffé (mais éteint).**

#### **Quelques conseils d'entretien.**

Toujours bien laisser sécher les poteries avant de les ranger.

Rangez-les dans un endroit sec et aéré, de préférence sans les couvrir avec leur couvercle.

Déconseillé de mettre vos plats au lave-vaisselle, comme les laisser tremper dans l'eau de vaisselle.

Évitez de les frotter avec des brosses métalliques ou abrasives.

L'utilisation de détergents ou agents chimiques est à proscrire, ces produits pourront être absorbés par les pores et ce n'est pas le goût de détergent ou de chimie que vous espérez.

Il suffit de gratter les résidus restants et les nettoyer à l'eau chaude avec un chiffon humide (les bactéries ne supportent pas une température supérieure à 250 °C).

Si vous souhaitez éliminer certaines odeurs tenaces d'aliments, mettez dans le pot un mélange de bicarbonate de soude et d'eau.

En cas de formation de moisissure, mettez du sel et du bicarbonate de soude sur un tampon de nettoyage et retirez délicatement la moisissure. Faites bouillir dans le pot de l'eau pendant 20 à 30 minutes pour la suppression de la moisissure.

#### **Quelques conseils d'utilisation.**

Nos poteries en terre cuite conviennent pour la cuisson dans tous les types de fours à aliments : tels qu'à bois, à gaz, électriques, à vapeur, y compris sur les plaques de cuisson. Même si les pots résisteraient, par précaution, cela vaut d'éviter de les mettre en contact direct avec les flammes. Il est conseillé d'utiliser un diffuseur de chaleur. Ne jamais faire chauffer les pots à vide, mettre d'abord les aliments et enfournez.

Faites attention et évitez les chocs thermiques, aller du réfrigérateur froid au four chaud, comme tous les changements brusques de température, ex. sortir un pot du four et le poser sur une surface froide.

La terre cuite en argile rouge ne convient pas aux cuisinières à induction. Les pots ne sont pas faits pour le réchauffage au micro-ondes.

Les cuissons dans le tajine, ou marmite en terre cuite, sont des cuissons à l'étouffée, soit des plats qui ont besoin de cuire et mijoter longuement à feu doux. Cette cuisson dans votre four à bois, ou à gaz c'est sans flammes, ni braises ardentes et avec la porte fermée. Comme pour la cuisson des pains, vous utilisez la chaleur accumulée dans le four. Vous n'obtiendrez rien de satisfaisant en brusquant ou accélérant ce mode de cuisson séculaire.

Sachez que de manière tout à fait naturelle sur le long terme, la terre cuite (matière vivante) commencera à légèrement se craqueler suite à ses différentes dilatations pendant les cuissons. La terre du pot se patine par l'huile absorbée dans ses pores et les parois deviendront alors moins perméables.

Votre plat correctement utilisé doit pouvoir être utilisé pendant des dizaines d'années.

**Conseils pendant la cuisson.**

La température de cuisson idéale est comprise entre 190 et 250 °C. Contrairement aux ustensiles de cuisson en métal, la poterie prend plus de temps à chauffer. La cuisson est en moyenne de 15 à 20 minutes supérieure à celle de récipients ordinaires. Si vous suivez une recette faite pour des ustensiles de cuisson normaux, la température de cuisson avec une marmite en terre cuite devrait être supérieure d'environ 40 °C.

N'ajoutez pas d'eau ou d'ingrédients froids pendant la cuisson, un choc thermique peut survenir. Si nécessaire ajoutez uniquement de l'eau ou ingrédients tièdes.

**Après ou à la fin de la cuisson.**

Utiliser des gants de cuisine ou tout type de protection pour déplacer la marmite qui est dans le four et qui sera très chaude.

Ne placez pas directement la marmite ou le récipient sur une surface froide. Placez-le sur un tapis de protection, une surface en bois, un torchon ou tissu.

Faites attention à la vapeur chaude au moment de retirer le couvercle.

C'est un matériau vivant, veiller aux chocs thermiques, donc avant de la mettre au frigo simplement s'assurer que la poterie est bien refroidie.

**Si vous n'êtes pas encore l'heureux propriétaire de votre poterie en terre cuite,  
nous vous suggérons de vous en procurer et commencer à goûter aux vrais saveurs,  
ainsi que profiter aux bienfaits que l'utilisation de cet ustensile procure  
et qui font défaut aux récipients de cuisine modernes.**