

# Le truc de Solange

## Cuisiner avec de l'alcool, oui mais... peut-on en offrir aux enfants ?

La quantité d'alcool qui s'évapore d'un plat cuisiné dépend particulièrement du type d'alcool, de la quantité utilisée et de la cuisson, c'est-à-dire du temps et de la température de cuisson. L'alcool commence à s'évaporer à une température de 78 °C (172 °F).

MÉTHODE DE CUISSON	% D'ALCOOL RESTANT
Aucune cuisson : aliment mariné durant une nuit	70%
Ajout dans un liquide en ébullition	85%
Aliment flambé	75%
Mijoté 15 minutes	40%
Mijoté 30 minutes	35%
Mijoté 1 heure	25%
Mijoté 1 heure 30 minutes	20%
Mijoté 2 heures	10%
Mijoté 2 heures 30 minutes	5%
Cuisson au four 25 minutes	45%

### Pour remplacer l'alcool par des boissons non alcoolisées :

- **La bière** : jus de pomme, soda gingembre (Ginger Ale), bière sans alcool.
- **Le vin blanc** : jus de pomme, bouillon de poulet, vinaigre de vin blanc additionné d'eau, de jus de pomme ou de bouillon.
- **Le vin rouge** : jus de raisin, bouillon de bœuf, vinaigre de vin rouge additionné d'eau, de jus de raisin ou de bouillon.
- **Autres liqueurs** : jus de pomme, jus d'orange, jus de canneberges.
- Il est à noter que les vinaigres de vin ne contiennent pas (ou des traces) d'alcool et sont permis durant la grossesse.

Source : <http://www.dispensaire.ca/article/cuisiner-avec-lalcool-durant-ma-grossesse/>