

LES HUILES ALIMENTAIRES

Pourquoi consommer des huiles végétales?

Pour un bon fonctionnement, notre organisme a besoin de lipides. Ils lui apportent les acides gras dont il ne peut se passer. Si nous écartons les graisses de notre alimentation, notre corps peut se trouver dans une situation de déséquilibre nutritionnel. Cela vaut aussi pour les bébés, auxquels les nutritionnistes recommandent de mettre un peu d'huile ou de beurre dans les purées.

A l'inverse, une consommation excessive de graisses est nuisible. Les lipides devraient apporter environ un tiers de notre énergie quotidienne, mais pas plus. D'ailleurs, il vaut donc mieux réduire l'apport en graisses d'origine animale pour favoriser les lipides d'origine végétale. **Les huiles végétales biologiques de première pression à froid** sont une excellente source d'acides gras.

Vocabulaire

Huile vierge :

L'huile vierge est obtenue par extraction à froid par des procédés exclusivement mécaniques, et sans aucun traitement de raffinage. Ces huiles sont de véritables "jus de fruits oléagineux".

Extra Vierge :

Le qualificatif «Extra Vierge» est une dénomination propre à l'huile d'olive.

Une huile d'olive "Vierge Extra" est une huile d'olive vierge avec *un taux d'acidité inférieur ou égal à 1% et ses saveurs sont remarquables*. Plus le taux d'acidité est faible, plus la qualité de l'huile est grande. Elle est idéale pour les vinaigrettes.

Première pression :

La première pression consiste à écraser et à presser mécaniquement le grain, avec une presse qui agit comme un gros «presse-jus».

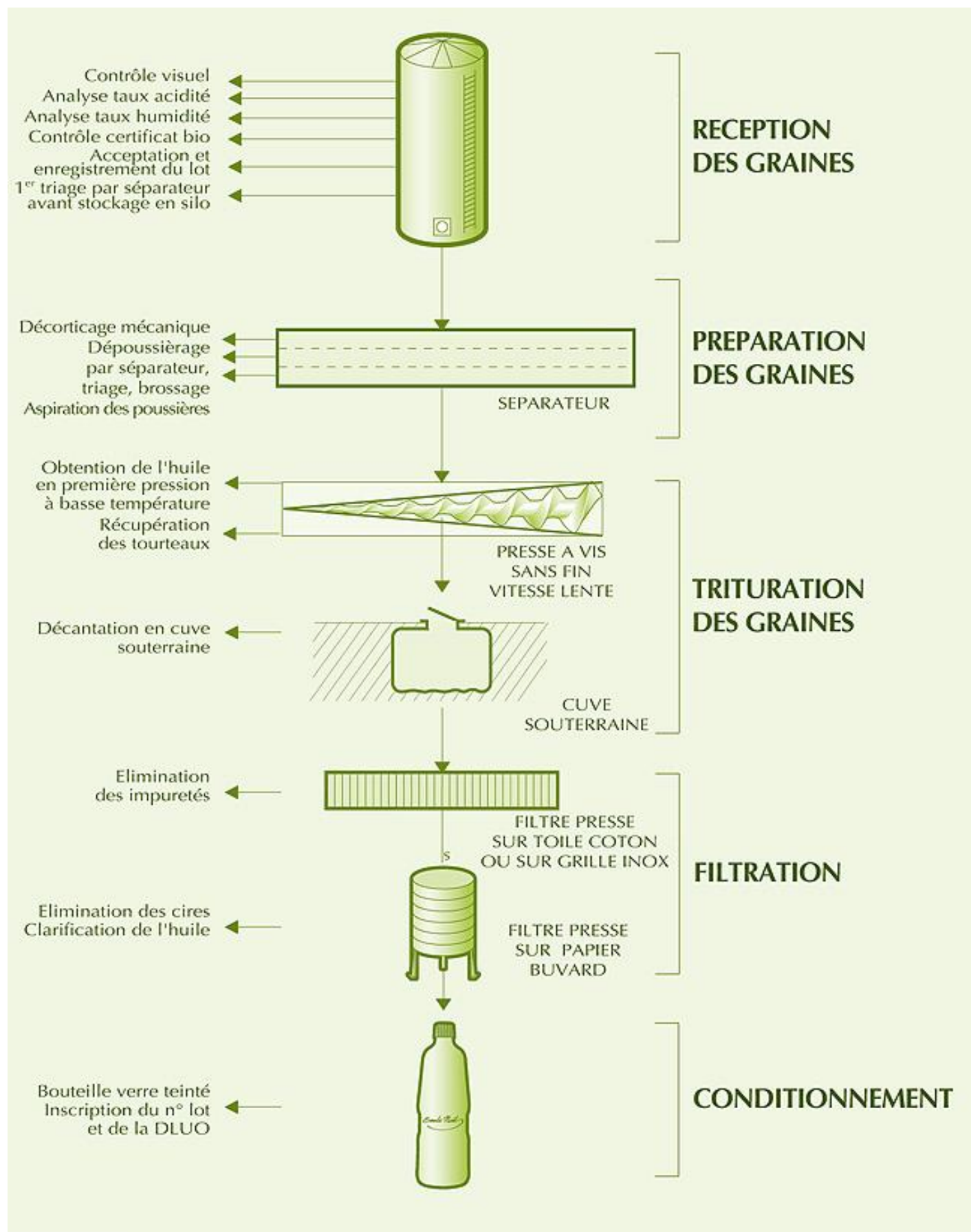
Première pression à froid :

Dans ce cas, la graine est écrasée et pressée mécaniquement à basse température. L'huile ne subit ensuite aucune autre étape, à la différence de l'huile première pression.

Raffinée :

L'huile subit deux raffinages successifs, l'un physique et l'autre chimique (notamment avec l'utilisation de soude). Elle passe par de multiples phases de traitements chimiques, et perd son goût. L'huile raffinée est surtout utilisée pour la cuisson.

Comment se fabrique une huile?



Les acides gras

Les huiles végétales sont constituées à 99 % de triglycérides et d'acides gras. Les autres composants sont la vitamine E, les phytostérols, les caroténoïdes, les phénols etc. Les acides gras sont des molécules organiques. En fonction du nombre d'atomes de carbone et de la nature des liaisons entre eux, on distingue trois familles d'acides gras :

- Les acides gras saturés (aucune double liaison)
- Les acides gras mono-insaturés (une double liaison)
- Les acides gras poly-insaturés (deux, trois ou plus de doubles liaisons). Parmi eux, citons deux indispensables que notre corps ne peut synthétiser et qui doivent être obligatoirement apportés par l'alimentation. Ce sont les acides gras essentiels:

- L'acide linoléique (omega 6)
- L'acide alpha-linolénique (omega 3)

Le rapport oméga 6 / oméga 3

L'équilibre idéal en acides gras : **5 oméga 6 pour 1 oméga 3**

Actuellement, ce rapport a tendance à être beaucoup plus écarté (10 à 1). Il est donc essentiel d'augmenter la part des oméga 3 dans notre assiette.

Pourquoi varier les huiles?

Les huiles végétales ne présentent pas toutes la même composition en acides gras. Le secret est d'utiliser en quantité raisonnable les différentes huiles et profiter ainsi des bienfaits de chacune, en les variant, en les mélangeant. Vous pouvez les assembler dans une vinaigrette ou les alterner au gré de vos menus.

Les varier signifie aussi développer votre palais. Les huiles biologiques pressées à froid conservent en effet toute la saveur de la graine.

Quelle huile pour quel acide gras?

Les trois types d'acides gras, saturés, mono-insaturés et poly-insaturés se trouvent dans toutes les huiles végétales, mais en proportions variables.

	acide gras saturés	acide oléique oméga 9	acide linoléique oméga 6	acide alpha-linolénique oméga 3
Les huiles riches en....	L'huile de coco L'huile d'arachide	L'huile d'olive L'huile de noisette L'huile d'amande <i>L'huile de colza</i>	L'huile de tournesol L'huile de carthame L'huile de soja <i>L'huile de noix</i>	L'huile de lin L'huile de colza L'huile de noix <i>L'huile de soja</i>

Les huiles de colza, de noix et de soja sont particulièrement équilibrées sur le plan de leur composition en acides gras.

Quelles huiles peut-on chauffer?

Les huiles raffinées sont stables à la chaleur, mais le traitement thermique (et souvent chimique) diminue leur qualité nutritionnelle. Les huiles biologiques vierges et pressées à froid gardent toute leur saveur et les éléments nutritifs si précieux pour notre santé.

Les huiles riches en acides gras saturés et mono-insaturés sont plus stables que les huiles riches en acides gras poly-insaturés. **Ainsi, l'huile de coco, l'huile d'arachide ou les huiles d'olive peuvent être chauffées sans souci (sans jamais faire fumer l'huile !).**

Pour une cuisson parfaitement inodore, il existe des huiles de tournesol désodorisées. Un traitement léger à la vapeur d'eau neutralise son goût et augmente sa résistance à la chaleur.

Plus une huile est riche en acides gras possédant des doubles liaisons, plus elle est fragile et instable à la chaleur. La cuisson d'une telle huile peut provoquer la formation d'acides gras dits « trans » que notre corps ne supporterait pas. **C'est pour cette raison qu'il est recommandé de ne pas chauffer l'huile de lin, de colza, de noix ou de soja.**

Des huiles comme le sésame ou le carthame peuvent être chauffées avec précaution, c'est-à-dire lentement et sans trop augmenter la température.

4 huiles à privilégier

1- **L'huile d'olive** est particulièrement bénéfique pour la santé, car elle est composée à 80% d'acides gras mono-insaturés. Ces derniers entraînent une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires : meilleur contrôle de la tension artérielle, diminution des taux sanguins de triglycérides, de glucose, de « mauvais » cholestérol (LDL), etc... De plus, l'huile d'olive est riche en antioxydants, en vitamine K et en vitamine E. **On privilégiera l'huile d'olive vierge pour cuire les aliments et l'huile d'olive extra-vierge pour les vinaigrettes.**

2-Comme l'huile d'olive, **l'huile de colza** contient des acides gras mono-insaturés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Elle se démarque de l'huile d'olive par son contenu élevé en acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6). L'organisme ne pouvant pas les synthétiser, ils sont essentiels et doivent être fournis par l'alimentation. Elle contient environ 10 fois plus de vitamine E (efficace dans le soulagement des problèmes menstruels) que l'huile d'olive, sous forme de gamma-tocophérol.

3- **L'huile de noix**, très parfumée, est particulièrement riche en acides gras insaturés. Avec 12 g d'acide alpha-linoléique (AAL) pour 100 g d'huile, elle est l'une des plus importantes sources d'oméga-3. Deux cuillères à soupe (à table) par jour suffisent pour couvrir les besoins recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Très fragile, elle n'est pas adaptée à la cuisson, et s'utilise plutôt dans les

salades ou sur du pain en dégustation. Souvent recommandée par les nutritionnistes, l'huile vierge de noix contient beaucoup plus de vitamine E qu'une huile raffinée. et elle est bien de chez nous!!!!

4- **L'huile de lin** est composée à 50% d'acides gras oméga-3. C'est de loin l'huile qui en contient le plus. Elle réduit les risques de troubles cardiovasculaires et pourrait avoir un effet sur l'ostéoporose. Elle est cependant très fragile et doit être consommée très rapidement. Se dégradant facilement, elle devient alors toxique pour l'organisme. Il ne faut jamais la chauffer, et ne pas l'utiliser si une odeur désagréable s'en dégage.