BIO CONSOMACTEURS PAYS D'ANGERS

INDISPENSABLES HUILES VEGETALES !

1. COMMENT CHOISIR SES HUILES VEGETALES ALIMENTAIRES ?

PENSER QUALITE, DIVERSITE ET EQUILIBRE, AVANT QUANTITE

QUALITE
Préférer la qualité donnée par les modes de production biologique, car la plupart des résidus des pesticides se fixent dans les corps gras et s'y concentrent. Elles contiennent de la vitamine E, liposoluble et anti-oxydante.

Fabrication :
La réglementation bio impose qu'elles soient obtenues uniquement par des procédés mécaniques, clarifiées seulement par des moyens physiques ou mécaniques, éventuellement désodorisées uniquement à la vapeur d'eau, sans aucun traitement ou opération de raffinage chimiques.

Conservation :
La lumière, l'air et la chaleur sont les principales ennemies des huiles. Les choisir dans un conditionnement opaque. Après usage, bien refermer la bouteille et conserver à l'abri de la chaleur et de la lumière.

DIVERSITE ET EQUILIBRE
Varier les huiles utilisées pour apprécier de multiples accords de saveur et apporter l'équilibre nécessaire entre acides gras, soit :
- 25% de saturés (souvent d'origine animale en excès)
- 50% de mono-insaturés (acide oléique, oméga 9, richesse de l'huile d'olive)
- 25% de polyinsaturés (dont les indispensables omégas 3* et oméga 6* dans un rapport de 1 pour 5).

*oméga 3 : alpha-linoléique à rechercher. Exemple : huile de colza
*oméga 6 : linoléique. Exemple : huile de tournesol

BIO CONSOMACTEURS PAYS D'ANGERS

INDISPENSABLES HUILES VEGETALES !

QUANTITE

En diminuant les graisses d'origine animale et en variant les huiles végétales certifiées bio, 2 à 4 cuillères à soupe* par personne et par jour permettent d'approcher l'équilibre souhaité.

Les huiles végétales sont indispensables au métabolisme des graisses, à la circulation sanguine et à l'entretien des tissus, les supprimer comme en abuser serait une erreur.

UNE HUILE VEGETALE POUR CHQAQUE UTILISATION CULINAIRE

Chaque huile possède une composition spécifique en acides gras qui influe sur sa résistance à la chaleur et à l'oxydation par l'air et la lumière d'où des utilisations culinaires différentes.

Les 3 huiles usuelles suivantes contribuent à l'équilibre recherché et se conservent à température ambiante modérée :

huiles	*Salades* *à froid* *tous les jours*	*Cuisson douce* *(< 107°C)* *à privilégier*	*Poêle*	*Au four*	*Friteuse* *(160 à 195°)* *exceptionnelle*
olive	*x*	*x*	*x*	*x*	*x*
colza	*x*				
*Tournesol**	*x*				

***Une cuillère à soupe=10g=90cal.**
***tournesol linoléique**

Ne jamais consommer une huile qui a fumé à la cuisson, il s'est formé des composés toxiques cancérigènes.

BIO CONSOMACTEURS PAYS D'ANGERS

INDISPENSABLES HUILES VEGETALES !

2. INTERETS DES HUILES VEGETALES ALIMENTAIRES

- Constituant de divers tissus (membranes des cellules, système nerveux…)
- Bon fonctionnement de l'organisme (équilibre du système hormonal…)
- Entretien du système cardio-vasculaire (fluidification de la circulation sanguine, équilibre des cholestérols…)
- Apport des acides gras essentiels (que l'organisme ne sait pas fabriquer) : «oméga 3 » (anti-inflammatoires) et « oméga 6 » dans un rapport de 1/5
- Assimilation des vitamines liposolubles (A, D, E, K)
- Réserve d'énergie (froid, effort, diète…)
- Facteur de goût, d'onctuosité

A condition que la fabrication de l'huile ait respecté les qualités des oléagineux dont elle est extraite.

3. FABRICATION DES HUILES VEGTALES ALIMENTAIRES

Pour fournir une huile à usage polyvalent (de l'assaisonnement à la friture), les procédés industriels de raffinage détruisent des constituants naturels. Ils modifient les molécules des acides gras insaturés, ce qui empêche leur bonne assimilation par l'organisme.
Ils détruisent la vitamine E naturelle et neutralisent le goût spécifique des oléagineux d'origine.
Ils génèrent de nombreux déchets toxiques à traiter.

Obtenue sans traitement chimique ou thermique, seule l'huile vierge de première pression ou extraction à froid préserve les qualités intrinsèques des oléagineux.

BIO CONSOMACTEURS PAYS D'ANGERS

INDISPENSABLES HUILES VEGETALES !

Etapes courantes des 2 processus de fabrication des huiles :

Huiles raffinées	Huiles vierges de première pression/extraction à froid
1-Stockage des graines ou fruits oléagineux	1-Stockage des graines ou fruits oléagineux
2-Nettoyage-tamisage	2-Nettoyage-tamisage
3-Eventuellement décorticage	3-Eventuellement décorticage
4-Chauffage-cuisson 100°	4-Eventuellement léger chauffage (maïs, sésame)
5-Broyage-aplatissage	5-Broyage
6-Pressage à chaud 80à120°	6-Pressage à froid (T° ambiante-réduction de l'échauffement par ralentissement de la vitesse)
7-Eventuellement extraction par solvants selon matière première	
8-Dégommage/démucilagination	7-Décantation
9-neutralisation (soude)	
10-Décoloration	8-Filtration sur papier buvard, toile
11-Wintérisation (tournesol)	
12-Filtration	
12-Désodorisation	9-Conditionnement opaque en général bouteille de verre
13-Refroidissement sous vide	
14-coloration	
15-Ajout de vitamines de synthèse E, éventuellement D, A	
16-Embouteillage plastique coloré/transparent	

Privilégier les huiles Vierges de Première Pression/Extraction à Froid, certifiées biologiques.

Lorsqu'une huile ne porte pas la mention « vierge » ou « extraite par pression », elle est raffinée. Toutes les huiles proposées en non bio sont raffinées sauf l'huile d'olive proposée en général « vierge de première extraction à froid ».