

(Ça bouge) Nutrition

Mon huile, je la fais cuire ou pas ?

ELLES SE RESSEMBLENT MAIS NE S'ASSEMBLENT PAS FORCÉMENT... SURTOUT QUAND IL FAIT CHAUD! REVUE DE DÉTAIL.

PAR NADÈGE CARTIER

Souvent diabolisée, l'huile est pourtant notre alliée santé. Si, si... Elle contient des acides gras essentiels (oméga 3, 6 et 9) qui ne sont pas fabriqués par le corps, mais dont l'organisme a besoin pour générer des hormones capables de modifier la contraction musculaire, la sécrétion des glandes... et, également, pour lutter contre les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives. Même lors d'une diète, les nutritionnistes recommandent de prendre au moins 2 cuill. à soupe d'huile par jour. Mais pas n'importe quelle huile et pas n'importe comment, la cuisson pouvant avoir des effets néfastes sur la santé.

Attention, ça chauffe !

Les températures élevées détruisent la teneur en oméga des huiles et favorisent le dégagement de substances nocives durant la cuisson. En se dénaturant, les acides gras insaturés produisent goudrons et acroléine, un gaz irritant. Alors, comment procéder s'il faut quand même les faire cuire ? Référez-vous à la température critique de l'huile, autrement dit le seuil de chaleur au-delà duquel elle se décompose en substances toxiques et se met à fumer. Par exemple, l'huile de noix ne doit jamais être cuite, car sa température critique est très faible : 140 °C. En revanche, celles d'arachide et d'olive peuvent être chauffées jusqu'à 210 °C.

HUILE... ANTI-ÂGE !

Conçue sur mesure à partir des besoins spécifiques [apports nutritionnels conseillés] des plus de 50 ans, cette huile bio combine tournesol, colza, cameline vierge, bourrache vierge et huile marine désodorisée [très riche en DHA, l'oméga 3 du cerveau et du cœur]. Cuisson possible mais pas au-delà de 160 °C.

Huile Plénitude de **Quintessens** 7,95 € (0,5 l). www.quintessens-bio.com



Vinaigrette, friture ou les deux ?

L'huile d'arachide peut être utilisée de façon occasionnelle pour la friture ou les cuissons prolongées à haute température, car sa teneur en acides gras saturés (mauvais pour la santé à haute dose) lui confère une grande résistance. Elle contient moins d'acides gras saturés que l'huile de palme ou de coprah.

L'huile d'olive (max 210 °C) supporte mieux la chaleur que l'huile de tournesol (max 160 °C) et convient bien pour cuire rapidement une viande, un poisson, une poêlée de légumes au wok... Mais attention, ne la transformez pas en huile de friture, elle perdrait toutes ses propriétés pour devenir indigeste. Préférez-la crue en filet sur des légumes cuits ou crus, c'est là qu'elle est le mieux préservée et assimilée par l'organisme.

Les huiles de colza, de noix, de noisette, de lin, de chanvre sont parfaites pour les assaisonnements, leurs bons acides gras (oméga 3 et oméga 6 notamment) n'étant pas dégradés par la chaleur. Apprenez à apprécier leurs goûts et variez les plaisirs en vous faisant du bien !

Les huiles combinées peuvent, quant à elles, être cuites ou pas : lisez l'étiquette ! Isio 4 de Lesieur (tournesol + colza + pépins de raisins + oléisol, une variété de tournesol particulièrement riche en oméga 9), parfaite dans la vinaigrette, résiste bien à la chaleur, même pour frire, grâce à sa forte teneur en acides gras mono-insaturés. Ce n'est pas le cas pour les mélanges qui associent les huiles à consommer crues et celles qui résistent à la cuisson (olive + noix ou olive + lin, par exemple). Vous devez donc être vigilante dans vos choix.

BESOIN DE GRAS !

« Pour fonctionner de façon optimale, le corps a besoin de graisses », rappelle Jean-Marc Dupuis, directeur du site d'informations santé, www.santenatureinnovation.com. Réunissant les dernières études scientifiques et les interviews des plus grands spécialistes de la nutrition, ce site fait un point précis sur le rôle joué par les graisses. Bonnes et mauvaises. « Évitez les acides gras trans, issus des huiles hydrogénées pour être solidifiées puis intégrées dans certains plats et pâtisseries préparées. Mais ne vous privez pas de bonnes graisses (un peu de beurre sur une tartine, les bonnes huiles...) qui entrent dans la composition des hormones, des membranes cellulaires, et régulent le sentiment de satiété. »

L'HUILE, MEILLEURE QUE LE BEURRE ?

Pour la cuisson, en tout cas... Car si le beurre consommé cru sur votre tartine du matin représente votre principale source de vitamine A (12 g/jour, soit une minitablette), il perd cette qualité dans la poêle à frire. Il contient une protéine (la caséine) qui brûle vite à 130 °C, devient indigeste et cancérigène. Utilisez l'huile de tournesol, d'arachide ou de coco qui supportent la cuisson.

- À lire: un dossier spécial beurre sur le site ludique et joyeux pour parents et enfants www.cocktoo.me!



PHOTOS FOODFOLIO/SUCRÉ SALÉ - D.R.