



Nutrition

Des huiles, il en existe pour tous les goûts et tous les usages ! Varier leurs origines permet d'apporter à l'organisme tous les acides gras nécessaires. Petit guide pour faire le bon choix. *Nadine Ker Armel*

Les h Des saveurs et des

Les huiles courantes

Colza

Goût: neutre.

Le bon usage: en assaisonnement des salades ou dans les cakes.

Qualités nutritionnelles: une des huiles les plus riches en acides gras oméga 3. Un rapport oméga 3 et 6 très bas. L'huile de colza est bonne pour les artères !

Arachide

Goût: neutre.

Le bon usage: toutes les fritures.

Qualités nutritionnelles: si elle résiste très bien à la cuisson, elle apporte toutefois un peu trop d'oméga 6 pour une utilisation quotidienne.

Noix

Goût: une saveur de noix torréfiées.

Le bon usage: parfaite pour relever une salade d'endives ou une salade au fromage de chèvre.

Qualités nutritionnelles: très riche en acides gras oméga 3, bons pour les artères. Un excellent rapport en oméga 3 et 6.

Olive

Goût: variable en fonction de l'origine des olives.

Le bon usage: en assaisonnement et en cuisson de tous les plats méditerranéens, comme la ratatouille ou le loup aux poivrons.

Qualités nutritionnelles: grâce à son acide oléique, elle participe aux bienfaits d'un régime méditerranéen. Les polyphénols qu'elle contient permettraient d'augmenter le bon cholestérol et de diminuer le mauvais.

Tournesol oléique

Goût: neutre.

Le bon usage: en assaisonnement comme en cuisson. Idéale pour faire griller un poulet et faire sauter des pommes de terre.

Qualités nutritionnelles: l'huile de tournesol apporte des oméga 6 et des oméga 9, ce qui lui permet une bonne résistance aux fortes températures. Choisissez-la oléique, pour une composition proche de l'huile d'olive. Elle est riche en vitamine E, aux propriétés antioxydantes.



Et les huiles parfumées ?

Il existe de nombreuses huiles parfumées, comme l'**huile au basilic** qui donne une touche estivale aux salades de tomates. L'huile pour pizza contient des herbes et des piments. Mais, attention, certaines sont réalisées avec de l'huile de tournesol, moins coûteuse, mais également moins parfumée que l'huile d'olive. Enfin, pour apporter une touche chic à vos risottos, pâtes et œufs brouillés, pensez à l'**huile à la truffe**. Il s'agit, hélas, le plus souvent d'un arôme et non de pelures de truffes.

PHOTOS: GETTY IMAGES - PHOTOANSTEF - AGFOTO/STOCK-OR

Huiles bienfaits



Les huiles gourmandes

Sésame grillé

Goût : une saveur de graine grillée.
Le bon usage : accompagne parfaitement la cuisine asiatique comme un wok de légumes, ou un tartare de poisson avec de la sauce soja.
Qualités nutritionnelles : elle se compose à plus de 80 % d'acides gras insaturés et offre donc une bonne protection des artères.

Avocat

Goût : très doux, comme le fruit.
Le bon usage : avec les crustacés, voire en mayonnaise.
Qualités nutritionnelles : elle contient des antioxydants puissants. Une cuillerée à soupe couvre quasiment les besoins en stérols végétaux qui aident à faire baisser le cholestérol.



Noisette

Goût : rappelle vraiment celui de la noisette.
Le bon usage : idéale avec une salade de crevettes ou sur des légumes. Cette huile ne tolère pas la cuisson.
Qualités nutritionnelles : un taux intéressant de vitamine E, indispensable à la qualité de la peau et au transport des vitamines.



Chanvre ou lin

Goût : évoque l'amande amère.
Le bon usage : dans une salade ou avec un fromage blanc aux fruits. Pas de cuisson pour cette huile.
Qualités nutritionnelles : un taux très élevé en oméga 3 pour prévenir des troubles cardio-vasculaires. Mais pas plus d'une cuillerée à café par jour, au risque d'avoir un apport déséquilibré en acides gras.

Argan

Goût : délicat et subtil. Une très légère saveur de noisette.
Le bon usage : en assaisonnement des plats marocains comme les tagines, couscous, brochettes d'agneau...
Qualités nutritionnelles : elle protégerait des maladies cardio-vasculaires. Ses phytostérols aideraient à faire baisser le taux de cholestérol.



Misez sur LA QUALITÉ

- Une huile peut être raffinée ou vierge. Une huile vierge possède une bien meilleure qualité gustative et ses antioxydants sont aussi mieux préservés. Elle est à privilégier pour les huiles gourmandes.
- Une huile d'olive extra-vierge de première pression à froid sera moins acide.
- Le label bio signifie que la culture des fruits s'est effectuée sans pesticides.
- Parmi les labels d'origine, à noter l'AOC (appellation d'origine contrôlée) pour les huiles françaises et l'IGP (Indication géographique protégée) pour l'huile d'argan qui provient du Maroc.

Côté CONSERVATION

- L'huile se conserve à l'abri de la lumière dans un lieu sec.
- Achetez de préférence en petites bouteilles les huiles gourmandes, qui se conservent moins longtemps.
- Les huiles les plus riches en acides gras oméga 3 (colza, chanvre, noix...) se conservent, une fois ouvertes, environ trois mois au réfrigérateur.

Oméga, quoi ?

Les oméga 3, 6 et 9 sont des acides gras essentiels qui aident à protéger nos artères. Le corps ne produisant pas d'oméga 3 et 6, il est capital de lui en apporter par l'alimentation.

Les huiles santé

Isio 4 de Lesieur

Goût : assez neutre.
Le bon usage : pour la cuisine du quotidien, comme les poêlées et les salades.
Qualités nutritionnelles : un mélange d'huiles de tournesol, colza, Oléisol et pépins de raisin pour un apport varié en acides gras. Elle est enrichie en vitamine D. Une cuillerée à soupe couvre 50 % des apports journaliers recommandés (AJR).



Bio Quintesens

Goût : un goût d'herbe fraîche.
Le bon usage : s'utilise comme l'huile d'olive, en assaisonnement ou en cuisson. Idéale pour des mijotés de viande ou de légumes.
Qualités nutritionnelles : un mélange d'huiles de poisson, de cameline, de colza, de tournesol oléique et d'olive. Elle répond aux apports nutritionnels conseillés (ANC) en acides gras. Excellent rapport oméga 6 et 3.



Merci à notre expert : le Dr Jean-Michel Lecerf, responsable du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, auteur de À chacun son vrai poids, paru aux éditions Odile Jacob ; ainsi qu'à l'Onidol (Organisation Interprofessionnelle des Oléagineux).