

LES HUILES ALIMENTAIRES, COMMENT LES DIVERSIFIER ?

Les Français consomment environ :

1,7 million de tonnes d'huiles végétales par an, soit 54 litres d'huile par seconde !

Les huiles sont source de lipides, des graisses nécessaires à notre alimentation. Elles devraient représenter entre 35 et 40% de notre apport calorique journalier, selon les recommandations officielles de l'ANSES.

Voici quelques conseils sur les nombreuses huiles qui existent et leurs bienfaits :

- **L'huile d'olive :**

Principal élément alimentaire du régime méditerranéen, c'est l'huile la plus consommée en Europe. Elle permet notamment de réduire le mauvais cholestérol à l'origine des accidents cardio-vasculaires.

- **L'huile de colza :**

C'est la deuxième huile la plus consommée en France après l'huile d'olive. L'huile de colza composé d'un acide gras dit essentiel car il ne peut pas être fabriqué par l'organisme.

- **L'huile de sésame :**

La graine de sésame est une excellente source de calcium, de phosphore et de magnésium. Elle est idéale pour les recettes de wok, mais également cru en assaisonnement.

LES HUILES ALIMENTAIRES, COMMENT LES DIVERSIFIER ?

- **L'huile de lin :**

Le lin est une plante cultivée pour ses fibres textiles et ses graines oléagineuses. Elle ne doit pas être utilisée en cuisson mais seulement crue. Notez que l'huile de lin est déconseillée pour les enfants de moins de 3 ans selon les recommandations de l'ANSES.

- **L'huile de noix :**

Elle doit principalement ses qualités à sa forte teneur en acides gras poly-insaturés la rendant bénéfique pour un bon fonctionnement du cerveau. Elle présente un fort potentiel oxydatif, ce qui la rend inadaptée à la cuisson. Toutefois, elle accompagnera très bien vos salades froides.

- **L'huile de coco :**

L'huile de noix de coco est obtenue à partir de la partie blanche de la noix de coco préalablement séchée. Elle résiste très bien à la chaleur et ne brûle pas. Elle permet ainsi de saisir les aliments sans en dénaturer le goût.

Vous pouvez donc vous amuser à varier vos huiles pour répondre à tous les besoins de votre organisme !

