

Quelle huile pour quelle utilisation ?



Pour cuisiner, il convient de choisir des huiles riches en acides gras mono-insaturés et en oméga 3.

Ainsi pour les sauces à salade, la mayonnaise ou pour parfumer des mets déjà cuits :

- Huile de colza, de noix, de soja, de germes de blé, lin, éventuellement huile d'olive pressée à froid

Pour la cuisson :

- Huile de tournesol HO, de colza HOLL, d'olives douces (voir photo ci-dessous)



Huile de tournesol HO : HO signifie « high oleic », il s'agit de variétés de tournesol spécifiquement sélectionnées pour produire des huiles stables à la cuisson.

Huile de colza HOLL : HOLL est l'abréviation de « High Oleic, Low Linolenic », il s'agit de variétés de colza, spécifiquement sélectionnées pour produire des huiles stables à la cuisson. Son utilisation est recommandée pour les cuissons à haute température. Cette huile HOLL contient cependant moins d'acides gras essentiels, il est donc conseillé d'utiliser l'huile de colza « traditionnelle » pour la cuisine froide.