

# Info NATURATA

## Huiles de table – De la lumière et de la chaleur dans l'alimentation

Un guide du monde diversifié des huiles végétales



Les huiles étaient déjà considérées dans l'Antiquité comme des produits précieux et de haute valeur. Autrefois, elles étaient utilisées pour oindre les rois et les prêtres. Plus tard, on a apprécié leur énergie, car elles renfermaient la chaleur et la lumière du soleil. En tant qu'aliment, elles nous apportent de l'énergie et de la chaleur. Surtout en Europe centrale, les huiles étaient recherchées, car on ne disposait que de quelques plantes oléagineuses, comme le lin et les noix. Le colza a été cultivé de façon à ce qu'il soit approprié pour l'alimentation humaine seulement au milieu du siècle dernier, car il contenait auparavant des substances irritantes et indigestes.

Maintenant, grâce au marché mondialisé, on dispose d'une gamme très variée. Celui qui se trouve dans un magasin NATURATA devant le rayon des huiles de table sera surpris de l'abondance. On y trouve non seulement une multiplicité d'huiles d'olive, mais aussi des huiles d'autres graines et de noix. On a le choix par exemple entre des huiles de colza, de sésame, de graines de tournesol, de graines d'argan jusqu'à des « huiles pour salade » ou même de « l'huile de complément alimentaire » pour les nourrissons. Comment s'orienter dans cette diversité ?

Les huiles sont pressées à partir de différentes graines ou fruits, et sont donc constituées des matières grasses de l'espèce de plante correspondante. Ainsi, les huiles de table se différencient par :

- l'espèce de plante (p.ex. le colza),
- le type de culture, comme la culture bio,
- la transformation.

Les huiles bio sont cultivées selon les directives de l'agriculture biologique, les huiles Demeter selon celles de l'agriculture biodynamique.

### Des acides gras différents

Contrairement aux graisses végétales, les huiles de table sont liquides à température ambiante. Elles ont un bas point de fusion: elles se solidifient seulement

à quelques degrés en dessous de zéro. Cela tient à la composition de leurs acides gras. Elles contiennent ainsi une proportion élevée d'acides gras insaturés. Ce terme désigne des acides gras, contenant des doubles liaisons et présentant ainsi la possibilité d'une éventuelle « saturation ». De tels acides gras exercent un effet activateur sur certains processus du métabolisme. L'acide oléique est un acide mono-insaturé, qui se trouve principalement dans l'huile d'olive et l'huile de colza. L'acide linoléique, un acide gras di-insaturé est considéré comme essentiel, c'est-à-dire qu'il est indispensable pour l'homme.



Il doit donc être apporté en une certaine quantité dans l'alimentation. L'huile de tournesol est riche en acide linoléique. Les acides gras désignés oméga-3 présentent dans nos temps un intérêt particulier. On les trouve dans les huiles végétales sous forme d'acide alpha-linolénique tri-insaturé. L'huile de lin en est particulièrement riche, mais on le trouve aussi en quantité dans l'huile de noix et l'huile de chanvre. La teneur en vitamine E, une vitamine liposoluble, diffère également selon les huiles. Elle protège les acides gras de l'oxydation (rancissement). L'huile de germe de blé en contient beaucoup. En outre, les huiles naturelles contiennent des substances végétales secondaires précieuses. La composition chimique des huiles de table fournit ainsi des informations sur leur valeur nutritive pour l'homme.

### La transformation

Un autre point important pour la qualité des huiles de table est leur transformation. L'huile doit être extraite à partir des cellules végétales des graines ou des





fruits oléagineux. Pour cela, les graines sont broyées, chauffées, puis pressées. L'huile s'en écoule ensuite. Il reste le tourteau, qui est utilisé diversement dans l'alimentation animale. L'huile extraite est filtrée pour en éliminer les particules solides. On obtient ainsi de l'huile « pressée à froid » ou de l'huile vierge. La plupart des huiles de table bio sont fabriquées de cette manière. De telles huiles vierges présentent un goût typique de l'espèce. Souvent, elles ont aussi une couleur particulière. Ainsi, l'huile de tournesol est jaunâtre, l'huile de pépins de courge est verte. Pour les huiles bio, la température de l'huile ne doit pas dépasser 60 °C lors de la fabrication, pour ménager les constituants sensibles. Sur ce point, la désignation « vierge » est plus précise que « pressée à froid », car il est tout de même nécessaire de chauffer les végétaux à une certaine température pour en extraire l'huile. Cette désignation d'huiles vierges permet de les différencier des huiles obtenues par des procédés

opérant à des températures plus élevées pour augmenter le rendement.

Pour obtenir des huiles gustativement neutres, elles sont traitées. Ainsi, les huiles de cuisson sont « désodorisées ». Les huiles de cuisson bio supportent également des températures plus élevées, et comme leur nom l'indique, conviennent pour la cuisson, alors que de nombreuses huiles vierges ne doivent pas être chauffées du tout, comme p.ex. l'huile de lin, ou à la rigueur peuvent être chauffées pour une cuisson rapide comme l'huile d'olive ou l'huile de sésame.

## Variétés d'huiles

On distingue plusieurs variétés d'huiles de graines comme l'huile de colza, de carthame, de pépins de courge, de soja, de tournesol ou de pépins de raisin, des huiles de noix comme l'huile de noisette, l'huile de noix et l'huile de noix de macadamia. Ensuite, il

y a des huiles de germes de céréales. Au cours de la fabrication des farines blanches, le germe est séparé. On en extrait l'huile de germe de blé ou de maïs.

En ce qui concerne l'huile d'olive, il existe de nombreuses différences dans le goût et aussi dans la transformation. On distingue entre l'huile « vierge » et « vierge extra ». Cette dernière est produite par un procédé particulièrement ménageant. Chez NATURATA, on ne propose que des huiles « vierges extra » produites dans des régions de culture autour de la Méditerranée.

De plus, il y a aussi quelques huiles spéciales qui contiennent d'autres ingrédients, par exemple des huiles douces pour salade, mettant en valeur le goût des salades fines ou des huiles d'olive aromatisées aux fines herbes. Ce que l'on nomme l'huile de complément alimentaire pour les nourrissons, contient une composition d'acides gras recommandée selon la physiologie nutritionnelle avec un rapport d'acides gras oméga-6 à oméga-3 de 5:1.

A vrai dire, cette recommandation est valable pour toute l'alimentation en général et pas uniquement pour l'huile.

Pour découvrir les différentes huiles, il convient de choisir de temps en temps une autre variété. Souvent, on a chez soi son huile courante pour la salade telle qu'une huile d'olive de haute qualité. On utilise d'autres huiles, comme l'huile de sésame ou l'huile de pépins de courge, pour des plats spéciaux. Ainsi ces huiles de table enrichissent la cuisine et « oignent » l'intérieur comme autrefois l'extérieur dans les temps anciens.

**Texte par Dr. Petra Kühne**  
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V

	Goût	Convient particulièrement pour :	Mono-insaturé	Polyinsaturé		acides gras saturés* (pour 100g)	Particularités / Conseils
			Acide oléique (pour 100g)	Linoléique Omega 6-FS (pour 100g)	Linoléique Omega 3-FS (pour 100g)		
Huile de tournesol	doux, fin goût de noix	Salades / crudités, cuisson à la vapeur	17,4 g	69,1 g	max. 1 g	12,4 g	riche en acide linoléique, parfait pour la mayonnaise/rémoulade
Huile d'olive extra vierge	fruité, aromatique	Salades, sauces, cuisson rapide	72,0 g	7,9 g	max. 1 g	14,0 g	utilisable de manière polyvalente dans la cuisine méditerranéenne
Huile de colza	frais, doux, goût de grain, léger goût de noix	Salades / crudités, cuisson à la vapeur	63,2 g	21,4 g	7,6 g	7,8 g	composition idéale en acides gras (mélange d'acide linoléique et linoléique), utilisation polyvalente idéale, souligne par un arôme léger le goût propre des aliments
Huile de lin	goût intense de noix et de grain	Salades / crudités, cuisson à la vapeur	24,5 g	16,5 g	47,9 g	10,1 g	teneur très élevée en acide linoléique, ne pas chauffer, idéal pour les pommes de terre et le fromage blanc
Huile de pépins de courge	aromatique, goût de noix	Salades / crudités, desserts	36,6 g	44,1 g	max. 1 g	18,5 g	goût intense, confère aux plats de crudités un arôme particulier, classique de la cuisine autrichienne
Huile de sésame	aromatique, goût typique de l'espèce, goût fin de noix	Salades / crudités, desserts, cuisson à la vapeur	40,9 g	41,9 g	1,0 g	15,9 g	bonne durée de conservation grâce à des antioxydants naturels, convient particulièrement à la cuisine asiatique
Huile de germe de blé	goût fin de céréale	Salades / crudités, desserts	18,2 g	56,7 g	7,2 g	17,3 g	a la plus haute teneur en vitamine E, parmi toutes les huiles de table, ne doit pas être chauffée
Huile de cameline	qui a du caractère, du bouquet, léger goût de pois	Salades / crudités, cuisson à la vapeur	35,0 g	16,0 g	33,9 g	10,2 g	bonne alternative à l'huile de lin, avec toutefois un goût moins prononcé, améliore le goût des légumes cuisinés
Huile de cuisson	doux, neutre	pour la cuisson, la rôtisserie, les fritures	variable, souvent teneur élevée	variable	variable, très faible	variable	résistance élevée à la chaleur, désodorisée, la plupart du temps de l'huile d'olive ou de l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique = « high oleic »
Huile pour salade	doux, harmonieux	Salades / crudités, desserts	variable	variable	variable	variable	rapport équilibré des constituants (souvent: mélange d'huile de colza, d'huile de tournesol et d'huile de lin), ne pas chauffer

\*Les valeurs indiquées proviennent de la littérature et sont sujettes à des variations naturelles.