



26

Les huiles

- 100% de matières grasses
- Profil en acides gras variables
- Vierge: pressage + chauffage modéré
- Première pression: uniquement par pressage de la pulpe
- Extra: pour l'huile d'olive <1%

d'acidité

- Raffinée: traitements chimiques / physiques pour modifier le goût, l'odeur, allonger la durée de conservation, améliorer la stabilité à la cuisson
- Toutes ne résistent pas à la cuisson -> en fonction du point de fumée

L'huile d'avocat (271°C)	260°C	Sautés
L'huile d'olive extra légère (242°C)	240°C	
L'huile d'arachides (227°C)	220°C	
L'huile d'olive vierge (216°C)	200°C	
L'huile de sésame (210°C)	180°C	
L'huile de noix de coco (177°C)	160°C	
L'huile d'olive extra vierge (166°C)	160°C	

Chloé De Saut

27

## Les huiles

- Olive:  $\omega 9$  en majorité, riche en vitamine E et antioxydants quand vierge extra
- Tournesol / arachide: riches en  $\omega 6$ , souvent raffinées et donc goût neutre
- Coco: riche en graisses saturées et en TCM
- Colza: contient des  $\omega 3$ , attention souvent raffinée. Vierge a un goût très puissant -> à froid
- Noix: riche en  $\omega 3$ , à utiliser à froid
- Lin: riche en  $\omega 3$  à utiliser à froid et conserver au frigo
- Les  $\omega 3$  rancis sont toxiques!



Chloé De Smet

28

## Crèmes

- Crème classique
  - 40 à 20% de matières grasses
  - <5% spécialités de crème légère
- Riche en graisses saturées et contient du cholestérol
- Attention aux additifs des produits allégés
- Crème végétales
  - Soja, avoine, cajou, amande, coco
  - Teneur en matières grasses variable (8 à 15%)
  - Pauvre en graisses saturées, sauf crème de coco -> propriétés culinaires différentes
  - Souvent chargé en additifs

Chloé De Smet

29