

De l'huile dans les rouages!

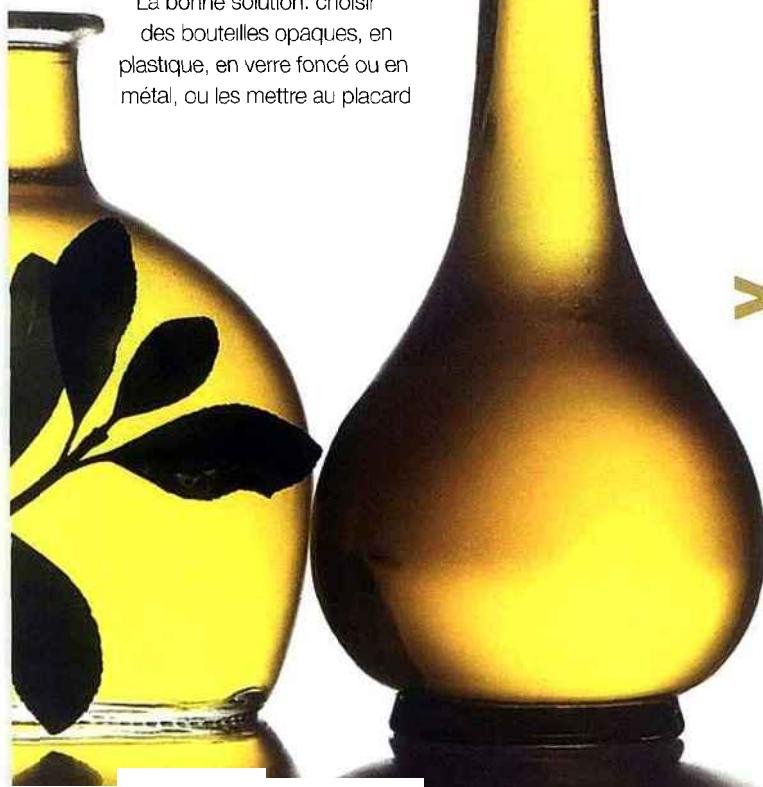
DES PETITS PRODUCTEURS LOCAUX AUX RAYONS DES SUPERMARCHÉS, ON A DE QUOI VARIER AUJOURD'HUI LES PLAISIRS AVEC L'HUILE. OLIVE, NOIX, COLZA... ON LES CHOISIT POUR LEUR GOÛT, LEUR ORIGINALITÉ, MAIS AUSSI POUR LEURS QUALITÉS NUTRITIONNELLES. PETIT TOUR D'HORIZON.

PAR KARINE POMMEREAU

ATTENTION FRAGILE

Les huiles rancissent vite en s'oxydant à la lumière et à l'air. Les plus sensibles sont celles qui sont riches en AGI. Il faut donc les mettre à l'abri de la lumière et bien reboucher la bouteille après chaque utilisation. On peut les conserver au réfrigérateur, en sachant qu'elles figent au froid et qu'il leur faut quelques minutes à température ambiante avant d'être utilisables.

La bonne solution: choisir des bouteilles opaques, en plastique, en verre foncé ou en métal, ou les mettre au placard



> DU GRAS, MAIS DU BON GRAS

L'huile, c'est gras! Avec 99,9% de lipides, on ne peut pas faire plus calorique: 900 calories pour 100 g, soit 90 calories pour une cuillerée à soupe. Mais il y a gras et gras.

Les acides gras saturés (AGS), très présents dans l'alimentation, ont leur utilité mais, ils sont aussi responsables de l'augmentation éventuelle du taux de cholestérol dans le sang. Ils ne doivent pas représenter plus de 8% des acides gras consommés par jour.

Les acides gras insaturés, monoinsaturés ou polyinsaturés (AGI), dits essentiels, sont indispensables à l'organisme qui ne les fabrique pas. Ce sont les fameux oméga 3 et oméga 6. Ils jouent un rôle important dans le processus de croissance, le bon fonctionnement du système cardiovasculaire, des fonctions rénales; ils sont aussi un élément clé du développement du cerveau de l'enfant. Bref, ils participent à une multitude de processus importants.

> QUEL GRAS DANS QUELLE HUILE?

Les différentes huiles sont donc plus ou moins intéressantes sur le plan nutritionnel.

L'huile d'arachide. Bon marché, neutre au goût. Elle contient 20% d'AGS, 80% d'AGI (50% de monoinsaturés, 30% de polyinsaturés).

L'huile de tournesol. Pauvre en AGS (12%), elle est très riche en AGI polyinsaturés (65%), avec 23% d'AGI monoinsaturés.

L'huile d'olive. Contient beaucoup d'acide oléique (75%), un acide gras

monoinsaturé, qui ferait baisser le taux du mauvais cholestérol.

L'huile de colza. La plus pauvre en AGS est recommandée aux sujets à risque cardio-vasculaire.

L'huile de maïs. Elle possède de grandes qualités: pauvre en AGS (12%), riche en AGI (30% de monoinsaturés, 57% de polyinsaturés).

L'huile de noix. Très pauvre en AGS, en AGI monoinsaturés, elle est très riche en AGI polyinsaturés (69%).

De l'huile dans les rouages!

PETIT GLOSSAIRE DES HUILES

• Huile vierge

Une huile obtenue avec peu de manipulations mécaniques.

• Première pression à froid

Une huile issue de la première pression de la pâte et extraite sans avoir été chauffée.

• Raffinée

S'applique à l'huile d'olive ou de noix. C'est la récupération de l'huile qui reste dans les tourteaux après la première pression.

VIVE L'ALTERNANCE

Les nutritionnistes conseillent d'alterner les huiles, mais on peut aussi concocter son propre mélange qui réunit à la fois le meilleur goût, le plus de vitamine E et tous les AGE.

Par exemple: 1/2 d'huile d'olive, 1/4 d'huile de colza, à compléter par le tournesol, le maïs.

Certaines marques, comme Lesieur, proposent des huiles composites. Isio Protect,

par exemple, contient de l'huile de colza pour les oméga 3, de l'huile de pépins de raisin et de l'huile de tournesol pour les oméga 6, de l'huile d'olive pour le goût.

EN GRANDES SURFACES

À découvrir dans les rayons des supermarchés, des huiles de grande qualité à des prix accessibles.

Le marché de l'huile de noix est presque entièrement occupé par une huile de noix raffinée, donc moins bonne sur le plan gustatif comme sur le plan nutritionnel.

Remarquées pour vous:

– l'huile vierge de noix

La **Tourangelle** proposée par une entreprise saumuroise familiale.

100 % naturelle, obtenue par simple pression à froid, elle contient une part de noix légèrement toastées pour encore plus de saveur. On y trouve cinq fois plus de vitamine E que dans l'huile de noix classique et aussi davantage d'oméga 3 (avec 60 % des AJR dans une cuillerée à soupe).

Point positif: son niveau élevé de polyphénols et phytostérols qui aide à réguler le taux de cholestérol. 5,50 euros le bidon de 500 ml.

– Monini, la marque la plus connue des huiles d'olives italiennes, arrive dans les rayons français. On aime la Classico au parfum harmonieux et savoureux; et le Granfruttato au goût riche et puissant.

CRUES OU CUITES?

Plus une huile est riche en AGI polyinsaturés, moins elle supporte les hautes températures, qui les transforment en AGS. Regardez les étiquettes, elles vous diront si une huile ne peut être utilisée que crue. L'huile de tournesol, l'huile d'arachide, l'huile d'olive, l'huile de pépins de raisin supportent aussi bien le froid et le chaud, y compris la friture. L'huile de colza qui contient une grande quantité d'oméga 3, l'huile de maïs, l'huile de noix seront réservées à l'assaisonnement.

LA VITAMINE E, C'EST BON POUR NOUS

Pas d'autres vitamines, ni de sels minéraux, ni d'oligoéléments, dans l'huile, mais de la vitamine E, antioxydante. Sa teneur varie selon les huiles. La palme revient à l'huile de tournesol, avec environ 80 mg pour 100 g. Vient ensuite l'huile de maïs, 30 mg pour 100 g. Puis, l'huile d'arachide, 17 mg pour 100 g. Dans le peloton de queue, deux vedettes de la gastronomie, l'huile d'olive et l'huile de noix.

