



**Consommer des huiles variées,
le secret d'une bonne santé !**





SOMMAIRE

page 3

ZOOM SUR LES HUILES VÉGÉTALES

page 5

« BONNES GRAISSES » & « MAUVAISES GRAISSES » : QUELLES DIFFÉRENTES ?

page 7

POURQUOI VARIER SA CONSOMMATION D'HUILES ?

page 13

DES IDÉES D'ASSOCIATIONS

page 16

FOCUS : NOS CONSEILS DÉTOX

page 18

NOTRE SAVOIR-FAIRE

1.

ZOOM SUR LES HUILES VÉGÉTALES

Les huiles végétales apportent un supplément d'âme à nos assiettes ! Un filet d'huile bien choisie, et hop : nos salades et nos cakes deviennent de véritables régals.

Les huiles végétales

Une huile végétale est extraite d'une plante oléagineuse,

c'est-à-dire une plante dont les graines, noix, amandes ou fruits contiennent des lipides. Il existe une multitude d'huiles végétales :

- l'huile vierge de Lin
- l'huile de Noix
- l'huile d'Olive Vierge Extra

Les huiles **La Tourangelle** sont des huiles alimentaires qui peuvent aussi être utilisées en cosmétique.



Qu'est-ce qu'une huile vierge ?

Les fruits utilisés pour leur fabrication sont triés sur le volet : on ne conserve que les meilleurs pour être certain d'en tirer une saveur intense.

L'extraction est réalisée à froid de façon mécanique,

par pression du fruit, ce qui permet de conserver une très grande qualité d'huile. Elle est ensuite simplement filtrée. Ainsi, la production des huiles vierges comprend très peu d'étapes afin de

conserver au maximum les bienfaits naturels des fruits.

Les huiles vierges sont de la plus grande qualité, plus concentrées et riches en nutriments. La meilleure façon d'en conserver tous les bienfaits !

Qu'est-ce qu'une huile standard ?

Les huiles vierges ne sont pas faites pour être chauffées, alors pour la cuisson, on utilise plutôt les huiles standards !

Il en existe des dizaines :

- l'huile d'Avocat
- les huiles infusées...

L'avantage des huiles standards, c'est qu'elles permettent d'utiliser des fruits qui ont des écarts de qualité. Avec elles, pas de gaspillage, on ne jette rien et on utilise tout ce que la nature nous offre !

Question fabrication,

elles sont légèrement chauffées après leur extraction. Cela permet de retrouver un goût savoureux, tout en conservant leurs qualités nutritionnelles (Oméga-3, vitamines, antioxydants...). Certaines huiles peuvent même être utilisées pour la friture comme **l'huile de Pépins de Raisin**.

2.

« *BONNES GRAISSES* » & « *MAUVAISES GRAISSES* » : **QUELLES DIFFÉRENCES ?**

Contrairement aux idées reçues, toutes
les graisses ne sont pas mauvaises,
bien au contraire !
À condition, bien sûr, de les consommer
dans les bonnes proportions.



Les « mauvaises graisses » sont les graisses composées d'acides gras saturés. Elles sont très présentes dans les aliments transformés, les laitages et les viandes grasses comme la charcuterie. Consommées en trop grandes quantités, ces graisses augmentent le taux de cholestérol et favorisent le développement de maladies cardiovasculaires.

Les acides gras dits « trans », nichés dans de nombreux plats industriels, sont eux aussi à ranger dans la catégorie des « mauvaises graisses ».

À l'inverse, les « bonnes graisses » augmentent le taux de bon cholestérol et exercent une action protectrice sur certains organes du corps humain :

comme le cerveau, le système cardiovasculaire, le système immunitaire et même le système nerveux.

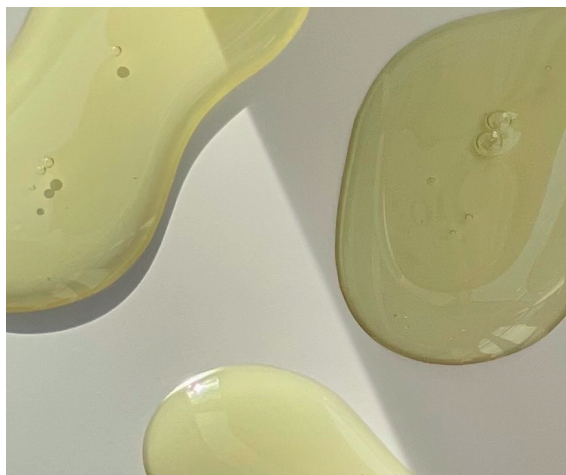
Ces « bonnes graisses » sont composées d'acides gras monoinsaturés et d'acides gras polyinsaturés. Parmi les acides gras polyinsaturés, nous retrouvons notamment les acides gras essentiels qui ne peuvent pas être fabriqués par le corps. Il s'agit des Oméga-3 et Oméga-6, contenus en quantités variables dans les huiles végétales.

Les quantités en Oméga-3 de nos huiles sont indiqués sur leurs étiquettes.

3.

POURQUOI VARIER SA CONSOMMATION D'HUILES ?

En cuisine, l'huile d'Olive tient souvent le premier rôle. Pourtant, il existe une multitude d'autres huiles végétales, toutes aussi savoureuses et bénéfiques pour notre santé. Varier sa consommation d'huiles est la clé d'une alimentation saine et équilibrée !



Quatre éléments
principaux

Oméga-3
Oméga-6
Oméga-9
Vitamine E



Si toutes les huiles végétales contiennent
des acides gras essentiels

tels que les Oméga-3, Oméga-6 et Oméga-9. Elles en contiennent néanmoins en proportions différentes, selon la graine ou le fruit oléagineux dont elles proviennent.

Les huiles végétales sont composées à 99% de lipides, mais certaines apportent également des vitamines au corps, comme la vitamine E.

Découvrons-les ensemble !

Oméga-3

Les Oméga-3 nous aident à préserver notre santé cardiovasculaire, à diminuer notre taux de mauvais cholestérol, à protéger nos yeux, notre cerveau et aussi notre système nerveux. Malheureusement, nous n'en consommons pas suffisamment...

Et pour cause, mis à part dans certains poissons gras comme le saumon ou les sardines, les Oméga-3 sont peu présents dans l'alimentation courante.

La bonne nouvelle, c'est que certaines huiles végétales contiennent des Oméga-3 en grande quantité et nous permettent donc de limiter les carences !

Le bon réflexe ? Varier au maximum notre consommation d'huiles pour profiter pleinement de leurs bienfaits et d'une alimentation 100% équilibrée.

Les huiles riches en Oméga-3

L'huile vierge de Lin, l'huile vierge de Chanvre, l'huile de Colza ou encore l'huile vierge de Noix.



Oméga-6

Les Oméga-6 sont de véritables alliés pour notre santé cérébrale, mais aussi pour notre système immunitaire et pour la souplesse de la peau. Ils sont utiles à la bonne santé du cœur et au maintien d'un taux convenable de cholestérol.

Notre organisme a besoin d'une proportion équilibrée d'Oméga-3 et d'Oméga-6 pour rester au top de sa forme.

Dans l'idéal, il faudrait consommer 5 Oméga-6 pour 1 Oméga-3.

Or, les experts en nutrition constatent que nous consommons en moyenne 20 fois plus d'Oméga-6 que d'Oméga-3 ! Cela ne veut pas dire qu'il faut pour autant dire adieu aux Oméga-6. Il s'agit surtout de les consommer avec modération, en veillant à optimiser le rapport Oméga-6/Oméga-3.

Huiles riches en Oméga-6

L'huile de Pépins de Raisin, l'huile de Noix, l'huile vierge de Sésame, l'huile de Tournesol ou encore l'huile vierge d'Argan.

Oméga-9

En complément des Oméga-3 et Oméga-6, les huiles végétales renferment bien d'autres ingrédients utiles. Certaines d'entre elles sont aussi de belles sources d'Oméga-9.

Moins connu, cet acide gras n'en reste pas moins bénéfique pour notre santé !

Il contribue à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et joue un rôle clé dans le bon fonctionnement du système nerveux.

Les huiles riches en Oméga-9

L'huile de Colza, l'huile de Noisette, l'huile d'Olive, l'huile d'Avocat ou encore l'huile d'Amande.

Vitamine-E

Ce puissant antioxydant naturel aide le corps à se protéger des dommages causés aux cellules (radicaux libres, stress oxydatif...).

Cette vitamine est scientifiquement reconnue pour ses effets « belle peau » ... mais pas seulement !

C'est aussi une alliée de taille quand il s'agit de booster nos défenses et notre système immunitaire.

Les huiles qui contiennent de la vitamine E

L'huile de Noix l'huile de Tournesol, l'huile d'Olive, l'huile de Pépins de Raisin ou encore l'huile de Noix de Coco.



ET L'HUILE D'OLIVE DANS TOUT ÇA ?

L'huile d'Olive contient peu d'Oméga-3, un peu d'Oméga-6 mais surtout,

beaucoup d'Oméga-9 !

Cet acide gras monoinsaturé fait également partie des « bonnes graisses ». Il est excellent pour préserver la santé du cœur et pour réduire le mauvais cholestérol.

Si l'huile d'Olive a tant de succès, c'est parce qu'elle possède **des propriétés antioxydantes exceptionnelles qui permettent de réduire le stress oxydatif dans l'organisme et ainsi, prévenir de nombreuses maladies.** Quand elle est de bonne qualité, l'huile d'Olive est donc une précieuse alliée ! Pourquoi s'en priver ?

L'Huile d'Olive Vierge Extra Bio La Tourangelle

Elle est issue de deux variétés d'olives soigneusement sélectionnées pour leurs notes intensément fruitées :

la Picual & l'Aberquina.

Les olives sont pressées à froid le jour même de la récolte dans un domaine familial niché au cœur de l'Andalousie, pour garantir à l'huile un goût équilibré et savoureux.

Elle est idéale pour l'assaisonnement comme pour la cuisson douce !





LA TOURANGELLE



DEPUIS 1867

BIO

HUILE D'OLIVE
VIERGE EXTRA

ORGANIC EXTRA VIRGIN OLIVE OIL



100% origine
Espagne

EXTRAITE A FROID | RÉCOLTE PRÉCOCÉ
Saveur fruitée et goût intense

750ml

4. DES IDÉES D'ASSOCIATIONS

Pour une cuisson optimale, toutes les huiles
végétales ne se valent pas...

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA NE SUPPORTE PAS LES HAUTES TEMPÉRATURES !

POUR LA CUISSON MOYENNE, IL EST CONSEILLÉ D'UTILISER UNE HUILE D'OLIVE STANDARD.

**MÊME
LORSQU'ELLES
PEUVENT ÊTRE CHAUFFÉES,
CERTAINES VARIÉTÉS
SE DÉTÉRIORENT,
PASSÉE UNE TEMPÉRATURE
PRÉCISE, APPELÉE POINT
DE FUMÉE.**

**UN ARGUMENT
DE PLUS POUR VARIER
SA CONSOMMATION
D'HUILES AU QUOTIDIEN !**

**RETROUVEZ
SUR LATOURANGELLE.FR
DES GUIDES D'UTILISATIONS
DE NOS HUILES AINSI
QUE DES IDÉES
D'ASSOCIATIONS
POUR DÉCOUVRIR
DE NOUVELLES SAVEURS
EN RÉINVENTANT
VOS RECETTES FAVORITES.**

DISPONIBLES
EN TÉLÉCHARGEMENT :

Nos idées d'associations

La cuisson des huiles



3 IDÉES D'ASSAISONNEMENTS

Huile vierge de Noix

On la savoure sous forme de vinaigrette, associée à des vinaigres doux comme le vinaigre de cidre, pour faire ressortir sa saveur gourmande et délicatement parfumée.

En hiver, on la verse volontiers sur une salade d'endives, de pommes, de figues et de cerneaux de noix.

Pendant la belle saison, c'est la meilleure alliée des apéros ! Imbibée sur des toasts, elle se marie à merveille avec un plateau de fromages et de charcuterie.



Huile de Sésame

Mélangée à quelques gouttes d'huile d'Olive Vierge Extra, elle fait des petits miracles sur un carpaccio de Saint-Jacques ou un tartare de saumon. Surprenante, elle s'utilise aussi en version sucrée pour ajouter une touche d'audace aux salades de fruits. Délicieusement originale !

Huile de Noisette

Grâce à son petit côté fruité, elle est parfaite en toute saison pour parfumer une soupe de panais ou un gaspacho de carottes. On la verse en filet à la dernière minute, juste avant de passer à table, pour régaler tous ses invités !

Retrouvez plus d'idées recettes sur :
www.latourangelle.fr



NOS CONSEILS

Détox du foie

Boire 1,5L d'eau par jour minimum.

Privilégier les aliments riches en fibres et légumes verts, de préférence crus ou cuits à la vapeur. Éviter les produits raffinés, les laitages, les aliments trop sucrés ou trop gras, surtout les mauvaises graisses (voir page 6).

Mais éviter ne veut pas dire supprimer et chez La Tourangelle, l'assaisonnement des plats est une affaire de famille !

On privilégie donc les huiles vierges en **petite quantité** pour leurs apports en Oméga-3 (Lin, Chanvre et Noix) que l'on ajoutera en finition sur les poêlées de légumes, les salades et dans les smoothies.

On relève **le défi** : 1 mois sans alcool pour laisser le temps au corps d'éliminer toutes les toxines et commencer l'année avec le plein d'énergie.

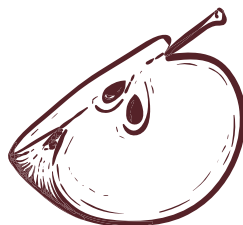
Vinaigrette détox

Pour 2 personnes :

- 1 càs d'**huile vierge de Lin, Chanvre** ou **Noix**,
- 1 ou 2 épices parmi curcuma*, curry lavande, gingembre, muscade, coriandre, poivre,
- le jus d'un citron.

*à combiner avec du poivre noir pour bénéficier de tous les bienfaits anti-inflammatoires.





Recette Smoothie GREEN DÉTOX

- ½ concombre,
- 1 pomme,
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards,
- 1 càc de jus de citron,
- 1 càs d'**huile vierge de Lin, Chanvre**
ou **Noix**.

LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES

Lorsqu'il s'agit de consommer des graisses saines, il est recommandé d'avoir une approche équilibrée.

La Tourangelle offre une gamme diversifiée d'huiles qui vous aideront à faire le plein de bons ingrédients dans votre cuisine.

5.

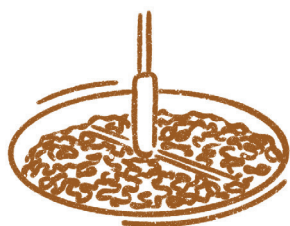
NOTRE SAVOIR-FAIRE

La Tourangelle propose une large variété
d'huiles végétales aux propriétés
complémentaires, toutes façonnées selon
un savoir-faire traditionnel
depuis plus de 150 ans.



150 ans de savoir-faire

La Tourangelle propose une large variété d'huiles végétales aux propriétés complémentaires, toutes façonnées selon un savoir-faire traditionnel depuis 1867. La sélection minutieuse des différents fruits secs et graines qui composent l'ensemble des huiles permet de révéler leur pleine saveur pour rendre l'ordinaire... extraordinaire !



Nous avons à cœur de fabriquer des produits authentiques, savoureux et durables.

Notre objectif est de **vous proposer des produits sains qui procurent plaisir en cuisine et bien-être.**

L'ensemble des produits des différentes gammes permettent aux petits comme aux grands d'explorer de nouveaux goûts en cuisine et s'inscrivent parfaitement dans le cadre d'une **alimentation familiale équilibrée.**

Rendez-vous sur latourangelle.fr, pour y découvrir :

- **L'ensemble de notre gamme d'huiles et mayonnaises,**
- **De nombreuses recettes,**
- **Un espace blog qui répondra à toutes vos questions,**
- **Notre histoire, de la Vallée de La Loire à la Californie,**
- **Nos engagements pour des pratiques agricoles plus vertueuses.**

Grâce à notre newsletter, soyez les premiers informés de nos nouveautés, promotions et nouvelles recettes.

Avec La Tourangelle, vous faites le choix d'une cuisine engagée.




[@latourangelle.fr](https://www.instagram.com/latourangelle)





Sources

- ANSES, Agence National de Sécurité Sanitaire, ciqual
- AFSSA, Avis de l'agence française de sécurité sanitaire des aliments
- Pensesante.fr
- Santé Publique France
- Manger Bouger – Programme National Nutrition Santé

Plus d'infos sur
latourangelle.fr

