

# FICHES PRODUITS :

## HUILES ALIMENTAIRES

### GRAISSES ANIMALES ET VÉGÉTALES

Les **Huiles alimentaires** et les **graisses** qu'elles soient végétales ou animales, constituent les *lipides*, et font parties avec les *glucides* (sucres) et les *protides* (protéines), des aliments indispensables au corps humain pour son équilibre. Chacune d'elles ayant des propriétés spécifiques, il est bon d'alterner différents corps gras au fil des recettes réalisées.  
Densité de 0,90 à 0,92 (10 cl = 90/92 g).

**Utilisations en cuisine :** assaisonnements (vinaigrettes, mayonnaises, aromatisées, sauces, ...), cuisson (four, poêle, barbecue, ...), friture, pâtisseries et viennoiseries, marinades, conservation des aliments (légumes, champignons, poissons, ...), associées au beurre pour éviter que ce dernier ne noircisse à la cuisson.

**Les huiles classiques :** pour un usage quotidien.

- L'huile d'**arachide** : de couleur jaune paille, de goût neutre, elle convient aussi bien à froid pour les assaisonnements, que chaude pour la cuisson ou les fritures car elle résiste très bien aux hautes températures et n'altère pas le goût des aliments. Elle est très utilisée dans la cuisine asiatique pour la cuisson au wok.
- L'huile de **colza** : la moins chère du marché, de goût neutre, obtenue par pression, de couleur jaune à jaune d'or, excellente pour la santé avec un bon rapport oméga 3 et 6, elle supporte mal la chaleur (détérioration au-delà de 120°C), aussi la réserve-t-on à l'assaisonnement, c'est à dire à froid pour élaborer vinaigrettes et mayonnaises.
- L'huile d'**olive** : connue depuis l'antiquité, de couleur jaune à verte selon la provenance et le mode de préparation, c'est une huile au goût typé et caractéristique de la cuisine méditerranéenne, notamment du fameux régime crétois. Elle convient autant pour les assaisonnements que pour la cuisson et la friture car elle supporte parfaitement les hautes températures (180-210°C). Certaines provenances se déclinent en AOC, AOP ou IGP (\*). Choisir de préférence de l'huile de première pression à froid vierge extra.
- L'huile de **tournesol** : huile de table par excellence, la plus consommée en France, au goût neutre, de couleur jaune clair, elle convient aussi bien à l'assaisonnement qu'à la cuisson et à la friture. Elle est très riche en vitamine E. Elle entre dans la fabrication des margarines.
- Les **mélanges d'huiles** : elles associent le plus souvent de 2 à 5 oléagineux. Certaines sont destinées uniquement à l'assaisonnement, d'autres à la cuisson, d'autres aux deux utilisations. Bio, de marque, ou distributeur, elles tentent d'équilibrer les différents acides gras oméga 3, 6 et 9 pour le meilleur bénéfice possible pour la santé.

**Les huiles confidentielles :**

- L'huile de **maïs** : très utilisée aux États-Unis, de couleur jaune clair à jaune soutenu, de goût neutre, extraite du germe des grains de maïs, elle est recommandée pour les assaisonnements, les fritures douces, car si elle résiste bien à la chaleur (jusqu'à 180°C), elle ne supporte pas les hautes températures. Elle entre dans la fabrication des margarines.
- L'huile de **pépins de raisin** : de couleur vert clair, riche en oméga 6, elle supporte assez bien la chaleur, on l'utilise notamment pour la fondue bourguignonne.

**Les huiles originales :** produites en petites quantités, au goût souvent fin et prononcé, elles sont généralement plus onéreuses que les précédentes.

- L'huile d'**argan** : riche en vitamine E, elle est l'huile la plus chère de toutes et ne provient que de certaines régions du Maroc et d'Algérie. Extraite d'amandons torréfiés (amandes internes de la noix de l'arganier), de couleur jaune clair à jaune foncé, au léger goût d'amande et de noisette grillée, il faut de préférence ne la consommer qu'à froid dans les assaisonnements des crudités, les couscous et tajines, pour apprécier ses arômes délicats. Elle est également très utilisée en cosmétologie.

- L'huile de **lin** : de couleur jaune d'or, très riche en oméga 3, fragile, sensible à la chaleur, elle ne doit être utilisée qu'à froid dans les assaisonnements. Elle rancit vite aussi ne l'acheter qu'en petites quantités et la conserver au réfrigérateur.
- L'huile de **noisette** : parfumée, à n'utiliser qu'à froid, avec parcimonie, dans les salades, sur les crudités, dans les pâtisseries, avec des pâtes ou des pommes de terre en remplacement du beurre.
- L'huile de **noix** : riche en oméga 3, elle ne doit s'utiliser qu'à froid dans les assaisonnements. Très fruitée, il faut l'utiliser à petites doses, l'acheter en petites quantités car elle s'oxyde très rapidement. A conserver au froid.
- L'huile de **sésame** : plus ou moins foncée selon son mode de préparation, graines grillées ou pression à froid, elle supporte mal la chaleur (elle perd son parfum), et il est préférable de l'ajouter en fin de cuisson dans les plats, ou dans les crudités et les salades, pour profiter de son goût subtil. Elle est très utilisée dans les pays asiatiques (Qui en sont aussi les principaux producteurs).

Citons également l'huile d'**amande douce**, l'huile d'**avocat**, l'huile de **carthame**, l'huile de **chanvre**, l'huile de **germes de blé**, l'huile de **pépins de courge**, l'huile de **pistache**, ...

**Les huiles de l'agroalimentaire** : utilisées dans les produits finis, les margarines, les conserves de poisson, les pâtisseries industrielles, ... elles portent souvent la dénomination d'*huile végétale*. Ces huiles industrielles sont souvent très bon marché, d'où leur succès.

- L'huile de **coton** : sous-produit de la culture du coton, elle est extraite par pression à froid des graines présentes dans les capsules de la plante, elle reste très stable aux hautes températures. De couleur ambrée au léger goût de noisette, elle est consommée dans les assaisonnements, les sauces, les pâtisseries, en friture, surtout en Afrique, Asie et Amérique du Nord. Elle est utilisée principalement en cosmétologie.
- L'huile de **noix de coco** : on devrait dire plutôt graisse de noix de coco car elle est solide à température ambiante. Pour un usage alimentaire il faut utiliser de l'huile de coco extra vierge, extraite à froid, qui présente une douce odeur de noix de coco. Elle convient à la cuisson car stable à haute température et remplace aisément beurre ou margarine dans les pâtisseries. Elle est utilisée en cosmétologie et rentre de plus en plus dans nombre de produits alimentaires transformés.
- L'huile de **palme** : comme l'huile de noix de coco, on devrait parler de graisse car elle est solide à température ambiante, elle est extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile. Utilisée depuis plus de 5000 ans en Egypte, elle représente 25% de l'huile consommée au monde. C'est la matière grasse traditionnelle d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud sous forme d'huile rouge. Elle est présente dans une grande quantité de produits alimentaires élaborés (Elle est l'un des ingrédients principaux d'une célèbre pâte à tartiner) car elle est très bon marché, très stable et de goût neutre.
- L'huile de **soja** : de goût délicat, elle convient pour la cuisson douce mais pas pour la friture, il est donc préférable de l'employer à froid. Elle est très utilisée aux États-Unis et au Japon. Elle représente 24% de l'huile consommée dans le monde.

**Corps gras solides, graisses** : ils sont d'origine animale ou végétale.

#### D'origine végétale

- **Margarine** : composée à 80% de matières grasses, principal substitut au beurre, à base de graisses animales à son origine, elle est essentiellement constituée aujourd'hui d'huiles végétales, le plus souvent en mélange (Palme, coco, tournesol, colza, maïs, lin, olive, arachide, soja, ...) hydrogénées (Ce qui lui confère sa structure solide) ou non. Elle sert à la cuisson, à tartiner, dans les pâtisseries et viennoiseries.
- **Végétaline** : marque commerciale (Unilever), il s'agit d'une matière grasse de cuisson, solide à température ambiante, composée d'huile de noix de coco hydrogénée et d'huile de palme et destinée notamment à la friture (préconisée pour les frites).

#### D'origine animale

- **Beurre** : de couleur jaune plus ou moins soutenue, constitué à 82% de matières grasses, il est élaboré à partir de la crème du lait de vache. Il se décline en 3 variétés : salé, demi-sel et doux. Trois beurres ont une appellation AOC/AOP (\*) (Beurre d'Isigny, Charentes-Poitou, Bresse). Il est utilisé pour les cuissons douces, la fabrication de pâtisseries et viennoiseries, pour tartiner, dans les sauces, comme exhausteur de goût (noix de beurre en fin de cuisson), ... Ne pas porter à haute température, 130°C maximum, sinon l'associer à l'huile, pour éviter qu'il ne noircisse.

- **Graisse de bœuf** : de couleur blanche, commercialisée principalement sous le nom de *blanc de bœuf*, non raffinée, de goût neutre, elle est utilisée dans le Nord, en Belgique et dans les fêtes foraines pour la cuisson des frites (en deux bains successifs).
- **Graisse de canard, d'oie** : de goût prononcé, elle est utilisée principalement dans le Périgord, le Sud-Ouest et en Alsace (Régions d'élevage du canard), pour cuire et frire (Supporte bien les hautes températures), pour les poêlées de champignons (Cèpes) ou de pommes de terre (Pommes sarladaises), la cuisson de la choucroute, du cassoulet, la préparation des confits (Canard, foies, gésiers), ...
- **Saindoux** : il s'agit de graisse de porc raffinée. De goût neutre, très blanc, encore connu dans l'Est et le Nord de la France, il est utilisé dans la pâtisserie, en boulangerie, pour les fritures, dans la cuisson de la choucroute, du porc (Rillettes, rillons), tartiné comme le beurre, ... À conserver au frais.

(\*) **AOC** : Appellation d'Origine Contrôlée (Norme française) - **AOP** : Appellation d'Origine Protégée (Norme européenne) - **IGP** : Identification Géographique Protégée

© AdT-Recettes (<http://adt-recettes.org>)