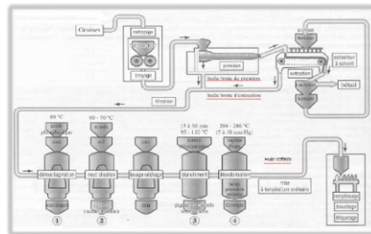


LES HUILES ALIMENTAIRES

La fabrication d'une huile passe par plusieurs étapes de transformation, qui peuvent préserver les qualités des ingrédients ou au contraire les polluer. Les procédés industriels permettent d'extraire quasiment toute l'huile des graines. Le détail des procédés diffère selon la graine concernée mais les étapes généralement suivies sont :



1. *trituration* : la graine riche en huile est pressée par un procédé mécanique (vis sans fin par exemple). On obtient de l'huile brute et du tourteau qui contient encore de l'huile. Pour extraire cette huile, on ajoute de l'hexane sur le tourteau gras, le tout est chauffé puis les vapeurs sont condensées, l'hexane est séparé sous vide vers 60-65 degrés. Les huiles brutes sont obtenues par centrifugation pour enlever les résidus solides éventuels.
2. *raffinage des huiles brutes* : neutralisation (de la soude caustique élimine les acides gras libres et les gommes), clarification à l'argile, filtration, démulcination (ou dégomme), désodorisation (chauffage vers 240 degrés sous vide avec de la vapeur d'eau), décoloration et autres filtrations. Il est courant de rajouter, en fin de chaîne, de la vitamine E de synthèse pour rétablir le niveau initial.



Ces opérations sont néfastes à la composition de l'huile puisque la transformation d'une huile vierge à une huile raffinée entraîne la diminution des nutriments tels que la vitamine E et les oméga-3 mais aussi l'apparition d'acides gras trans, nuisibles à la santé, et des traces de substances chimiques.

Privilégiez donc les huiles vierges de première pression à froid de qualité biologique



L'huile d'**olive** (riche en oméga 9) pour la cuisson et l'assaisonnement, à conserver à l'abri de la lumière et loin d'une source de chaleur (dans le placard et pas à côté de la cuisinière), en protection des maladies cardiovasculaires.

Les huiles de **colza, lin, cameline, noix, chanvre, soja, germe de blé**, en assaisonnement, à conserver impérativement au réfrigérateur, pour leur richesse en oméga 3, pour la vision, le bon fonctionnement cérébral et cardio vasculaire, la fertilité, un bon équilibre intestinal, leur effet anti inflammatoire et favorisant la lipolyse du tissu adipeux.

Les huiles de tournesol et arachide sont peu intéressantes de par leur richesse en oméga 6, trop souvent déjà en excès dans l'alimentation.

La plus riche en vit E :
L'huile de germe de blé

La plus riche en oméga 9 :
L'huile de noixette

La plus équilibrée :
L'huile de chanvre