

Les huiles en cuisine : bien les choisir et bien les utiliser

Les huiles végétales sont une source précieuse de lipides de qualité, indispensables à la santé. Elles apportent des acides gras essentiels, de la vitamine E (antioxydante) et participent à l'équilibre du cholestérol. Mais toutes les huiles ne se valent pas, notamment selon leur composition et leur usage (cuisson ou assaisonnement). Voici comment y voir plus clair !

Les types d'huiles : vierge, extra vierge, raffinée

- Huile extra vierge : obtenue par pression à froid, sans traitement chimique. C'est la plus riche en nutriments et en goût. Idéale pour l'assaisonnement.
- Huile vierge : aussi obtenue par pression mécanique, mais avec un rendement moins qualitatif que l'extra vierge.
- Huile raffinée : extraite avec solvants puis traitée. Plus neutre en goût et stable à la cuisson, mais moins intéressante nutritionnellement.

➔ Pour profiter pleinement des bienfaits nutritionnels des huiles, il est préférable d'utiliser des huiles vierges ou extra vierges à froid ou en cuisson douce, et de réserver les huiles raffinées aux cuissons plus fortes. Varier les huiles selon leur usage permet de concilier santé, saveur et bon sens en cuisine.

Huiles végétales en cuisine : on fait le point

Huile	Cuisson	Point de vue nutritionnel
Huile d'olive	Cuisson modérée (jusqu'à 180°C)	Riche en oméga 9, antioxydants, bénéfique pour la santé cardiovasculaire
Huile de colza	Cuisson douce (ne pas dépasser 160°C pour la version vierge)	Riche en oméga 3 et oméga 9, bon pour le cœur et l'inflammation
Huile de tournesol	Cuisson à température modérée (jusqu'à 180°C)	Riche en oméga 6, mais souvent déséquilibrée en excès par rapport aux oméga 3
Huile de noix	Ne pas chauffer (à froid uniquement)	Riche en oméga 3 et antioxydants, bénéfique pour le cerveau et les fonctions cognitives
Huile de lin	Ne pas chauffer (à froid uniquement)	Très riche en oméga 3, idéale pour réduire l'inflammation et soutenir la santé cardiovasculaire
Huile de sésame non grillée	Cuisson modérée (ne pas dépasser 160°C)	Riche en oméga 6 et antioxydants, mais à utiliser avec modération pour ne pas déséquilibrer les oméga 3
Huile de sésame grillée	Ne pas chauffer (à froid uniquement)	Source d'antioxydants et de sesaminol, bénéfique pour la peau et la prévention des maladies cardiaques
Huile de soja	Cuisson modérée (jusqu'à 180°C)	Contient des oméga 6 et des antioxydants, mais à équilibrer avec des huiles riches en oméga 3
Huile de pépins de raisin	Cuisson modérée (jusqu'à 180°C)	Riche en vitamine E et acides gras polyinsaturés, mais nécessite un bon équilibre avec d'autres huiles
Huile d'avocat	Cuisson à haute température (jusqu'à 200°C)	Très riche en oméga 9, bénéfique pour la peau et la santé cardiovasculaire

Huile d'arachide	Cuisson haute température (jusqu'à 230°C)	Source d'oméga 9, mais attention aux allergies ; idéale pour la friture
Huile de noisette	Ne pas chauffer (à froid uniquement)	Riche en oméga 9 et vitamine E, bonne pour la santé cardiovasculaire et la peau
Huile de coco	Cuisson à haute température (jusqu'à 200°C)	Riche en graisses saturées, mais source de triglycérides à chaîne moyenne bénéfiques pour l'énergie rapide

Pourquoi varier les huiles végétales ?

Les associations d'huiles sont importantes pour **équilibrer les acides gras et répondre aux besoins nutritionnels de votre corps**. Les oméga 6, présents dans des huiles comme le soja ou le tournesol, sont essentiels mais un excès peut favoriser l'inflammation. Les oméga 3, trouvés dans le colza, le lin ou la noix, aident à réduire cette inflammation et à protéger le cœur. En alternant ces huiles, vous garantissez **un apport diversifié et équilibré**.

Privilégiez les huiles vierges ou extra vierges, qui conservent leurs nutriments et antioxydants grâce à une extraction à froid. Elles sont idéales pour l'assaisonnement et les cuissons douces. Les huiles raffinées, bien que stables à haute température, perdent une partie de leurs bienfaits nutritionnels. Varier les huiles au quotidien vous permet d'optimiser vos apports tout en ajoutant de la diversité à vos plats.

Quelques idées d'associations d'huiles

1. Huile d'olive extra vierge, huile de colza et huile de sésame
2. Huile d'olive extra vierge, huile de tournesol et huile d'avocat
3. Huile d'olive extra vierge, huile de noix et huile de pépins de raisin
4. Huile d'olive extra vierge, huile de lin et huile de coco

Ces associations couvrent une gamme variée d'utilisations en cuisine et d'apports nutritionnels.



À RETENIR :

Conservez les huiles végétales à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air. Fermez toujours bien le bouchon.

Préférez de petits contenants si vous consommez peu d'huile.

En pratique, alternez les huiles pour varier les apports en acides gras.

Associez par exemple huile d'olive (cuisson) et huile de colza ou de noix (crue).

Une cuillère à soupe par repas/personne est une quantité raisonnable dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Les huiles végétales apportent des gras bons pour le cœur, à condition d'être bien choisies.

Elles sont complémentaires aux oléagineux, aux poissons gras et aux avocats pour un bon équilibre en lipides.