

--- Les huiles végétales ---

Une question revient souvent : Quelle est la meilleure huile ? La réponse est « simple » : ACUNE ! Toutes les huiles procèdent des avantages et des inconvénients. Il faut donc les varier pour tirer le meilleur de chacune. L'important est surtout de bien les utiliser.

Huile	crue	cuisson	en friture	gout	acides gras	remarque
tournesol	oui	oui	oui	neutre	oméga 3,6 et 9	
colza	oui	oui	non	neutre	oméga 6 et 9	attention à l'origine
olive	oui	oui	non	prononcé	oméga 9	
noix	oui	non	non	prononcé	oméga 6 et 3	conservation au frais
arachide	oui	oui	oui	doux	acides gras mono-insaturés	allergènes
cameline	oui	non	non	doux	oméga 6 et 3	conservation au frais
coco	non	oui	oui	coco ou neutre	saturés	solide
noisette	oui	non	non	prononcé	oméga 9	
sésame	oui	oui	non	prononcé	acide oléique et oméga 6	
palme	non	oui	oui	neutre	saturés	à consommer bio et avec modération
lin	oui	non	non	prononcé	oméga 3,6 et 9	fragile