



## "POINT DE FUMÉE" DES HUILES

Affichez ce petit tableau dans un coin de votre cuisine afin de pouvoir vous y référer si nécessaire

**car il indispensable de garder en mémoire que c'est dangereux de chanffer une huile :  
au dessus de la température indiquée : elle brûle et devient dangereuse (acroléine = cancérigène )**

Colza vierge	107 °C
Lin vierge	107 °C
Carthame vierge	107 °C
Tournesol vierge	107 °C
Maïs vierge	160 °C
Tournesol oléique vierge	160 °C
Olive extra vierge	160 °C
Arachide vierge	160 °C
Carthame semi-raffinée	160 °C
Soja vierge	160 °C
Noix vierge	160 °C
Beurre	177 °C
Colza semi-raffinée	177 °C
Noix de coco	177 °C
Sésame vierge	177 °C
Soja semi-raffinée	177 °C
Lard	182 °C
Macadamia	199 °C
Colza raffinée	204 °C
Noix semi-raffinée	204 °C
Olive extra vierge grde qualité	207 °C
Sésame	210 °C
Coton	216 °C
Pépins de raisin	216 °C
Olive vierge	216 °C
Amande	216 °C
Noisette	221 °C
Arachide	227 °C
Tournesol	227 °C
Maïs	232 °C
Tournesol oléique	232 °C
Carthame	232 °C
Soja	232 °C
Palme	240°C
Olive extra légère	242 °C
Avocat	271 °C

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**