



"UTILISATION " DES HUILES CULINAIRES VÉGÉTALES

Sauf pour "les sans gras" vous n'aurez jamais de risques particuliers à utiliser "à froid" toutes des huiles culinaires utilisées dans les diverses cuisines du Monde qu'on trouve un peu partout aujourd'hui . Inversement il est très dangereux d'utiliser une huile à la température dite "de point de fumée" ou point d'éclair ([PDF : voir fiche](#)) car non seulement cela devient très mauvais au goût (ce qui serait le moindre mal !) mais en plus, à partir de cette température l'huile se décompose en divers composés chimiques (dont l'acroléine , etc...) qui sont très dangereux pour notre organisme

Pour mémoire quelques huiles culinaires du Monde

Algue - Huile d'algue : extrêmement rare en usage homéopathique avec les coquillages et crustacés ... si vous en trouvez ... On en trouve au Japon ... non, finalement, je crains que ça ne vaille pas le coup ni pour votre palais, ni pour votre "bilan carbone"...

Amande - Huile d'amande : extraite du noyau, de la graine des amandes. C'est une huile délicate et très peu colorée, avec un arôme et un goût d'amande net . Rare, chère bien que son PDF soit élevé (216°) vous ne la chaufferez pas et réserverez son usage aux pâtisseries exceptionnelles

Amande amères - Huile d'amande amères : extraite de la même façon par pression des amandons d'amandes amères cette fois . Délicate de conservation (au noir, au frais dans un flacon opaque et bien clos) elle est, elle aussi très chère . Elles peut avantageusement remplacer l'extrait d'amandes amères dans les biscuits, donner du "tonus" à certains confits ou gelées de fruits (de cerises ou prunelle par exemple) . Et encore moins connu, dans une "vinaigrette" pour vos de salades de fruits . Évitez-la pour les mêmes raisons que sa "sœur", en hautes températures

Arachide - Huile d'arachide, extraite de l'arachide (les cacaouètes) . C'est une huile claire très polyvalente qui convient bien aux plats cuisinés asiatiques préparés au wok (cuisson rapide) . Mais ATTENTION car elle "brûle" assez vite (PDF 160° pour la vierge) . Inversement l'huile d'arachide fine peut "monter" à 227° . Très à la mode il y a 20 ans, elle a presque disparu de nos rayons à cause de la contre-publicité de certains régimes (manque d'oméga 3) et des allergènes que contient la plante . Ceux-ci sont éliminés dans les huiles purifiées de friture actuelles **de qualité** . Peut-être utile à redécouvrir ???

Arganier - l'Huile d'argan, sublime marocaine, toujours très rare (la vraie!) car elle provient des fruits de l'arganier sur lequel grimpe des chèvres qui digèrent les fruits et "évacuent" les noyaux. Les noyaux "récupérés" donnent une huile très fine ... et recherchée par la mode, tant cosmétique que culinaire. Je vais être moins "chauvine" que d'habitude : c'est délicieux, très fruité (mais pas trop) et ça vous a un petit côté d'ailleurs... Fermez les yeux en dégustant une semoule sur laquelle vous avez versé quelques gouttes d'huile ... et vous voyez passer les chameliers dans l'oasis !

Avocat - Huile d'avocat. C'est une huile riche en acides gras mono-insaturés, qui s'utilise à froid dans les vinaigrettes et la mayonnaise, et pour parfumer les grillades de viande blanche et de poisson. Rare, chère mais un point de fumée très haut (271 °) autoriserait de la chauffer ... mais elle a alors un goût très acre . Entre nous soit dit, l'avocat est assez gras, n'en ajoutons pas : ça serait trop !

Blé - Huile de germe de blé. C'est une huile riche en acides gras polyinsaturés et en vitamine E. Elle a des usages cosmétiques surtout ce qui est logique vu son prix ... et, pour avoir testé, c'est pas fameux , même avec le "blé" à la mode !!

Cameline - Huile de cameline, la cameline est une des plus anciennes plantes oléagineuses connues. Elle est riche en acide a-linolénique. Goût voisin de celle de colza en plus "vert" . NE PAS LA CHAUFFER surtout . Je crains que vous ne l'appréciez pas beaucoup car la moindre graine trop vieille dans le moulin et elle vous "purge" rien qu'à l'odeur !

Carthame - Huile de carthame. Le carthame connu sous le nom de "*safran bâtard* " produit une huile légère, riche en acides gras polyinsaturés.

T.S.V.P -->

Elle est excellente pour les assaisonnements et pour faire une mayonnaise légère. Devenue introuvable , fabriquée dans la ferme où on la cultivait elle était surtout utilisée au niveau familial

Chanvre - Huile de chanvre ou de chènevis.

Obtenue à partir des graines du chanvre . Son goût très fort et le peu de facilité pour en trouver ... ou des huiles ... "spéciales", me conduisent à la déconseiller

Colza - Huile de colza (ou canola), extraite des graines de colza.

Elle est très pauvre en acides gras saturés et elle peut être raffinée. Lorsqu'elle est "vierge" (ATTENTION point de fumée très bas 107°) : à réserver pour les crudités .

Préférez celle dénommée "nouvelle huile vierge de colza raffinée" (si sa teneur en acide érucique est inférieure à 5 %,) car, elle, peut être chauffée jusqu'à 204 °. Facile à se procurer ... mais lisez bien l'étiquette pour savoir ce que vous achetez !!

Coton - Huile de coton, extraite des graines des capsules de coton

Elle est stable jusqu'à 216 °, mais pas excellente en cuisine . Je l'ai testée en Espagne où elle était à l'époque arrivée avec la culture du coton, mais elle ne m'a pas conquise . De plus, il semblerait qu'elle présenterait des défauts ??? dus à la fabrication ou au produit ??? N'ayant pas d'informations fiables, je m'abstiens

Coprah -huile de noix de coco et Huile de coprah

obtenues à partir de la chair de la noix de coco. **Ne pas confondre les 2**

l'huile vierge de coco est "spéciale" mais très bonne sur des crudités, du poisson grillé (Dame nature fait bien les choses et sur son lieu de production c'est le "top")

L'huile de coprah, elle, de production industrielle permet les fritures (point de fumée 230 °) mais son "parfum" est quand même "typique" . Difficile encore d'en trouver en Europe dont on soit sûre des modes de fabrication

Graine de courge - Huile de graines de courge, extraite des graines de courges (le plus souvent grillées).

C'est une huile "rare" de couleur foncée à la saveur de noisette, excellente avec les crudités, salades , voir les compotées de fruits doux (pommes, poires, pêches). Supporte mal d'être chauffée. Ce serait dommage adoptez plutôt les graines. En plus, récupérées par vous, elles ne seront pas traitées! Et puis, on dit que les graines "auraient" le meilleur effet sur la prostate des messieurs, elles auront toujours un bon effet sur un "apéro" sympathique

Eucalyptus - Huile d'eucalyptus.

L'eucalyptus étant originaire d'Australie, son huile est une spécialité australienne. C'est une huile claire et parfumée qu'on utilise dans des sauces, des dessert etc ... là-bas . Je me permets de vous la déconseiller car c'est une odeur tellement forte qu'elle couvre tout, même en présence d'épices fortes

Huile de menthe : là aussi australienne,

au goût très puissant de menthe poivrée et d'eucalyptus. réservez-là si vous en trouvez à vos pommades : elle est parfaite pour les soins des pieds ... et même pour des "pot-pourri" durables .

Huile de myrte citronné, encore australienne,

C'est une huile de couleur jaune clair, utilisée juste comme arôme à doses homéopathiques . Comme ses deux "copines" du dessus, réservez aux cosmétiques et parfums d'intérieur... même dans la cuisine par exemple ... après des fritures !!!

Figuier de Barbarie - Huile de figue de Barbarie,

Très chère car extraite des noyaux de figues mais elle sert dans des cosmétiques. Quasi introuvable et vous risquez peu d'en trouver !!!

Lin - Huile de lin . **ATTENTION** à l'origine car vous le savez l'huile de lin est un des plus anciens supports des colorants dans les peintures ! Mais celle-la, extraite avec des solvants chimiques, est formellement prohibée dans vos casseroles .

Inversement la **version "culinaire"** est excellente "crue" mais ATTENTION :

T.S.V.P →

car ouverte elle s'oxyde très très vite (un à 2 mois maxi!) même en contenants idoines et au frais ... à moins qu'alors vous ne vous serviez des restes avec un siccatif pour peindre le garage (odeur et couleur tenace certes) mais ce n'est pas le "top" vu son prix de revient !

Maïs - Huile de maïs, extraite des germes des grains,

en "version vierge" A FROID (Point de fumée 160°) elle a un goût très net de maïs .Raffinée , c'est une huile de friture (PDF 232°) très convenable . D'origine nord américaine, elle est moins "à la mode" actuellement en France . Toutefois, de bonne origine et qualité, elle très agréable pour sa légèreté ... mais un petit arrière goût amer peut déplaire

Moutarde - Huile de moutarde, extraite des graines de moutarde.

C'est une huile très pauvre en acides gras saturés . Certes chère car rare, on l'utilise peu en cuisine compte tenu de sa teneur en acide érucique . De toutes façon, n'avez aucun remords de ne pas l'avoir goûté car vous ne risquez rien pour votre santé d'après les prescriptions de OMS , donc des produits vendus chez nous

Noisette - Huile de noisette, extraite des noisettes pressées.

C'est une huile peu colorée, avec une saveur très parfumée et qui "tient" à la chaleur (PDF 221°) . Elle donne tous ses talents dans les crudités, sur un filet de lapin rôti, salades et verdure . La liste n'est pas limitative ! Et testez-là, juste 'peinte" sur des sablés que vous poudrez ensuite d'un rien de sucre repaya lorsqu'ils sortent du four ...

Noix - Huile de noix

Huile de noix "raffinée " est extraite mécaniquement de noix considérées comme refusées "pour la table". L'huile de noix raffinée n'a pas de goût, ni d'odeur et ne présente qu'un très faible niveau de vitamine E, phytostérols et polyphénols.. Elle sera bonne à froid

- Huile de noix "pure", un mélange à froid (et/ou) à chaud d'huile de noix "raffinée" et d'huile de noix "vierge" brute. On trouve plus couramment ce mélange car il revient (et donc coûte) moins cher

- Huile de noix "vierge" Forcement chère puisqu'elle est produite traditionnellement à partir des seuls cerneaux de noix "dénoisillés" (décoquillés) à la main. C'est une huile peu colorée, avec une saveur bien nette, s'accorde avec brio avec crudités, fromages (nos "cabecous" ou le Roquefort), légumes vapeur, salades . . mais un défaut ? Rancit facilement si on ne la conserve pas au frais, au "noir" etc...

Un "truc" pour la "rattraper" (au moins au début) : mettre dans la bouteille une carotte bien fraîche épluchée Vous en servir dans la semaine qui suit ... et la finir au plus vite pour ne pas perdre une aussi bonne chose. Faire bien ATTENTION la "vierge" (PDF 160°) **NE DOIT JAMAIS** chauffer, quant à la "raffinée" elle pourrait chauffer (PDT 204°) mais je vous le déconseille formellement, tant pour l'odeur que pour le goût !!!

Noix de macadamia - Huile de noix de macadamia,

encore une australienne, extraite à partir des noix de macadamia décortiquées et pressées, quasi introuvable chez nous C'est une huile de couleur jaune clair, à utiliser à froid comme l'huile de noix

Olive - Huile d'olive

- d' "olive vierge extra" : première pression à froid d'olives fraîches. Dorée ou même "vert olive", elle doit avoir une acidité inférieure à 0,8 %.Elle est riche en antioxydants et permet tous les assaisonnements habituels (crudités, fromages, salades et plats froids). Son odeur forte et caractéristique plait plus "au sud".

- " Huile d'olive vierge " également extraite à partir de la première pression à froid d'olives fraîches, mais peut avoir un taux d'acide oléique jusqu'à 2 %, Son parfum peut être (et *est* souvent) moins "franc"

- " Huile d'olive" extraite à chaud (et/ou) résultant d'un mélange d'huiles d'olives. Elle a un goût plus neutre et peut s'utiliser en friture car elle un point de fumée beaucoup plus haut (PDF entre 210 et 240°) . On la retrouve dans toutes les bassines à friture de Méditerranée

N.B : Plus votre huile sera extraite de fruits mûrs, plus elle aura du caractère et en même temps elle sera plus ou moins acide ou douce, fruitée ou "verte" . Il y a des "crus" comme pour le vin et, soyons "chauvins" rien ne vaut les huiles des Alpilles, de Nyons, ou des Baux . Il y a de superbes huiles d'olive en Grèce, en Espagne ou au Portugal mais ... notre Provence produit les meilleures du monde

Onagre - Huile d'onagre

Les graines de vos fleurs jaunes s'ouvrant la nuit...

T.S.V.P →

... celles, vous savez, qui donnent un goût de soleil à vos salades du soir) contiennent de l'huile mais l'extraire est très onéreux (grosses quantités, techniques etc ..) qui la réserve aux seuls cosmétiques. Dommage, elle a un parfum spécial (celui des fleurs) mais elle ne supporte ni la chaleur, ni la conservation longue durée !

Palmier à huile - Huile de palme

huile extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile.

De couleur rouge, elle est appréciée car "solide" à température usuelle pour l'alimentation "industrielle" (friture, **fabrication d'aliments industriels , de margarines...**)

L'huile de palmiste (blanche), extraite des graines décortiquées, très "acide", est utilisée dans l'industrie (savons, lubrifiants, bougies...).

Dangereuses toutes les deux **surtout si elles sont chauffées** devraient plutôt être qualifiées de "graisses" et servir pour graisser les engrenages des usines qui les produisent . Malheureusement, leur "solidité" a provoqué des désastres plus que dans nos intestins mais sur notre Planète où la déforestation provoquée par les plantations industrielles a doré et déjà détruit des pays entiers. **À ÉVITER AU MAXIMUM** pour votre santé et la planète de nos enfants

Pavot - Huile d'œillette.

Obtenue à partir des graines de pavot **bleu** (à ne pas confondre avec le pavot à opium) . Devenue difficile à trouver du fait de la technique d'extraction et c'est dommage car fraîche elle est très fine dans des crudités, des grillades ou des légumes .

Mais les artistes, eux adoreront l'utiliser comme les impressionnistes car elle est très siccatrice et avec un rien de térébenthine elle donne un "fondu" extraordinaire à vos couleurs "à l'huile" . Et ça marche, même si votre huile est vieille et rance car sèche votre toile n'aura plus d'odeur !!!

Pistache - Huile de pistache,

Issue de pistaches pressées. Chère certes, c'est une huile très colorée (vert pistache pardines !), riche en acides gras mono-insaturés.

À "FROID", elle donne une odeur de pistache à des légumes (carottes ou du céleri râpés) , aux légumes, aux salades de fruits (surtout avec les cerises, les bananes ou les pêches) et quelques gouttes dans des macarons ou des "visitandines" ... c'est... délicat et ... délicieux . **Ne s'utilise pas à chaud**

Raisin - Huile de pépins de raisin

extraite des pépins de raisin, c'est une huile qu'ici on dirait "blanche" car elle n'a pas un goût marqué . C'est une huile légère, avec une belle couleur dorée à utiliser essentiellement "crue" pour vos assaisonnements. Certes elle peut " chauffer" dans sa version "raffinée" (PDF 216°), et peut donc s'utiliser aussi en friture mais ne pas trop la "monter" trop vite en température, elle "brûle" très vite surtout en présence de glucides . Donc pas de beignets ou d'aliments panés par exemple .

Ricin - Huile de ricin

Surtout connue pour ses vertus purgatives ... ou pour avoir de beaux cils en les "peignant" délicatement avec une brosse douce. DÉCONSEILLÉE fermement en cuisine !

Sésame - Huile de sésame

extraite des graines de sésame, le plus souvent grillées . Elle a un goût très fort et vous la trouverez surtout dans des plats "asiatiques " ou en "condiment" . Très pauvre en acides gras saturés, elle pourrait monter jusqu'à 210° mais nos palais occidentaux n'aiment pas trop sa "force" .

N.B : Il existe une version à partir des graines fraîches, écrasées à froid qui elle est subtile sur crudités et poissons ou viandes grillés en petites touches ... trouvez-en ici !!!

Soja - Huile de soja,

extraite des graines de soja. À ne consommer, si possible qu' à une faible température. C'est une huile qui contient des poly-insaturés (environ 60 %) qui n'est pas conseillé pour les fritures ou autres hautes températures. . .sauf dans sa version "raffinée" ... Mais dans ce cas vous le savez la chimie a beaucoup aidé l'industriel !!!

T.S.V.P →

A vous de savoir et de choisir ... en fonction aussi de ce que vous trouvez dans votre magasin . **Lisez l'étiquette** ... et si vous avez un vrai "épicier" écoutez ce qu'il vous dira

Tournesol - Huile de tournesol,

extraite des graines de tournesol. "Moderne" et bien "franchouillarde" et vous en trouverez des versions variables

On peut la trouver en "extra vierge" plutôt pour un usage "à froid" sur crudités, grillades et autres salades . Pour les hautes températures, utilisez la "version oléinée" dont le point de fumée est alors de 232° ... en ignorant pas que celle-ci est très "travaillée" par l'Industrie ... avec les "risques" inhérents .

Sacha Inchi - huile de Sacha Inchi

avec un contenu de 48 % d'oméga 3, cette huile extraite des graines de Sacha Inchi, une graine amazonienne: Si vous en trouvez, précipitez-vous pour assaisonner vos légumes verts : cette huile vient de la forêt amazonienne du Pérou. Alors avec la disparition programmée de l'Amazonie, vous risquez de ne guère pouvoir en déguster longtemps ... si vous en trouvez !! Je ne l'ai pas goûtée : on la dit trop bonne ... mais je n'ai pas envie car j'ai peur que pour ces graines on ne dévaste à son tour l' Amazonie comme on a fait pour l'huile de palme en Indonésie !

Souchet - huile de souchet

Ces huiles sont souvent utilisées sur leur seul lieux de production . Introuvables chez nous, issus de "grains de souchet" ("l'amande de terre") dans le sud de l'Espagne, mais je n'en ai jamais trouvé, "même la-bas, dis" . Mais l'industrie ayant redécouvert "l'orchata de chuffa" pour des ventes mondiales, je crains que vous n'ayez jamais l'occasion de les utiliser !! On dit qu'elles valaient un voyage ... à vous de rêver ... ou d'aller voir !

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

P.S : Pour **l'huile de karité** :(plutôt une "graisse" végétale culinaire")

On m'en a dit beaucoup de bien du "beurre de karité" : il serait parfait ... sur les lieu de production , donnant un goût savoureux à la cuisine locale .

Pour moi je ne la connais qu'en cosmétique (réputée en dermatologie) et ne saurait donc que vous inciter à aller là-bas, pour juger sur pièce et ... tenez moi au courant !!