

## Huiles et matières grasses : quelles sont les recommandations actuelles ?

Même si les graisses sont les substances nutritives les plus riches (9 kcal/g), elles n'en demeurent pas moins essentielles et à consommer chaque jour. Elles se trouvent dans les huiles, les graisses et les fruits oléagineux et fournissent au corps des vitamines liposolubles (par ex la vitamine E), des acides gras essentiels et des substances végétales secondaires précieuses. Les recommandations actuelles pour un adulte sont de 2-3 cuillères à soupe (20-30g) d'huile par jour, dont au minimum la moitié sous forme d'huile de colza. Le beurre, la margarine ou la crème devraient être utilisés avec parcimonie (env. 1 cuillère à soupe ou 10g par jour par personne). Mais quelle huile ou matière grasse devrait-on utiliser pour la cuisson ou en cuisine? Il y a quelques années, les recommandations étaient presque exclusivement pour l'huile de tournesol et la margarine. Actuellement, avec les nouvelles connaissances dont nous disposons sur les huiles, les recommandations ont changé.

La composition et la proportion des divers acides gras sont déterminantes pour la qualité nutritionnelle et les utilisations possibles des graisses et des huiles.

Les matières grasses sont constituées de divers acides gras. Il existe des acides gras saturés, des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés. Certains des acides gras polyinsaturés sont également appelés acides gras essentiels car ils sont nécessaires à de nombreuses fonctions de l'organisme et ne sont pas produits par le corps lui-même. Ces acides gras essentiels comprennent les acides gras oméga-6 et oméga-3. Le bon rapport de ces acides gras est important dans une alimentation équilibrée, avec une attention particulière aux acides gras oméga-3. Idéalement, les huiles à haute teneur en acides gras oméga-3 (huile de colza, huile de noix, huile de soja) et en acides gras monoinsaturés (huile d'olive, huile de tournesol HO) sont préférées.

**Ci-dessous se trouve un tableau résumant les recommandations d'utilisations pour les matières grasses selon les connaissances actuelles.**

	utilisation à froid sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson	cuisson à chaleur moyenne étuver, braiser, cuire à feu doux	cuisson à chaleur élevée saisir, sauter, rissoler, poêler, frire
huile d'olive vierge ou extra vierge, huile de colza, huile de noix, huile de soja	OUI	NON	NON
huile d'olive raffinée, huile de colza raffinée	OUI	OUI	NON
huile de colza HOLL <sup>3</sup> , huile de tournesol HO <sup>3</sup>	NON	OUI	OUI AU MAXIMUM 190°C

Le beurre s'utilise uniquement pour les tartines, les pâtisseries ou les biscuits.

Le chapitre 2 des parties spécifiques, comporte encore d'autres critères obligatoires propres à la catégorie de label.

<sup>3</sup> HOLL = high oleic low linolenic (= grande proportion d'acide oléique, faible proportion en acide linoléique)

HO = high oleic (= grande proportion d'acide oléique)

Source:

*Fourchette verte, Brochure partie générale juin 2021, recommandations d'utilisations des matières grasses.*

