

Conseils alimentaires



Huiles, matières grasses et fruits oléagineux

Un peu de beurre sur du pain frais, c'est bon mais est-ce finalement si bien que cela de manger du beurre ? Un filet d'huile sur les légumes ou les pâtes pour affiner le goût des légumes est-ce conseillé ? Et pour finir, quelles sont les huiles à privilégier alors que nous trouvons un choix multiple sur le marché...

Les aliments correspondant au groupe des huiles, des matières grasses et des fruits oléagineux sont à consommer quotidiennement, car ils apportent de la vitamine E, des acides gras essentiels et certaines substances végétales secondaires. Ils sont également nécessaires à l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K dans l'intestin. Toutefois, il est recommandé de les utiliser avec modération. En effet, ils sont très concentrés en lipides, nutriment le plus riche en énergie.

Les lipides sont, avec les protéines et les glucides, l'un des trois nutriments énergétiques de notre alimentation.

Les graisses et huiles alimentaires sont avant tout d'excellents supports de goûts et d'arômes. Elles donnent une consistance onctueuse et une texture caractéristique aux aliments.

Les graisses de constitution, aussi appelées graisses cachées sont contenues dans les aliments (viande, fromage, poisson, etc.). Les graisses d'assaisonnement (graisses visibles) sont ajoutées lors de la cuisson ou pour assaisonner les plats (huile, beurre, crème, etc.).

Quelles sont les quantités recommandées ?

Pour couvrir les besoins de l'organisme, il est recommandé de consommer 20 à 30g d'huile (= 2 cuillères à soupe) par jour et par personne.

- Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10-15g) par jour d'huile de haute valeur nutritive pour les préparations froides ; par exemple huile de colza ou d'olive
- Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10-15g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) ; par exemple huile d'olive
- Si nécessaire, utiliser 2 cuillères à café (10g) par jour de beurre pour les tartines.
- La consommation d'une portion de fruits oléagineux (20-30g) par jour est recommandée, amandes, noix, noisettes, etc.

Graisses et huiles dans la cuisine froide

Les huiles végétales utilisées dans la cuisine froide doivent pouvoir se compléter, par exemple huile d'olive ou de colza. Elles apportent une importante contribution à une alimentation saine. Les huiles pressées à froid sont souvent utilisées pour donner aux salades une saveur plus marquée.

Graisses et huiles dans la cuisine chaude

Pour pouvoir être utilisées dans la cuisine chaude, les graisses et les huiles doivent être stables à la chaleur. Aucune fumée ne doit se dégager lors de la cuisson. Lorsque les huiles et les graisses sont chauffées au-delà de leur point de fumée, elles se dégradent et libèrent des substances toxiques. Les graisses et les huiles chauffées ne doivent pas altérer le goût ni l'odeur des aliments.

Lors de rôtissage, les aliments sont cuits à feu vif dans la matière grasse, il est recommandé de cuisiner avec de l'huile de colza HOLL, à haute teneur en acide oléique.

Lors de friture, il convient de privilégier l'huile colza HOLL ou les graisses et huiles spéciales friture.

La teneur en graisse des aliments est influencée par le mode de cuisson. Pour diminuer la consommation de graisse, il convient de préférer les modes de cuisson pauvres en matières grasses : cuisson au four, à la vapeur, cuisson à basse température, grillade dans un film ou à la poêle. Les poêles en titane ou antiadhésives permettent une cuisson avec un minimum de matières grasses.

Résumé

Température et utilisation	Principales variétés
A froid Sauce à salade, pour affiner le goût des légumes ou des pâtes	Huile d'olive (vierge ou raffinée) Huile de colza (pressée à froid ou raffinée) Pour varier les goûts : huile de noix, huile de germe de blé, huile de soja
Moyenne Cuire à l'étuvée, à la vapeur, faire mijoter	Huile d'olive raffinée
Haute Rôtir, frire	Huile de colza HOLL Huile tournesol HO
Pour la pâtisserie Gâteaux, biscuits, pâte à tarte	Beurre, margarine, huile d'olive (raffinée), huile de colza HOLL, huile de tournesol HO
A froid Pour tartiner	Beurre

Fruits oléagineux

Il est recommandé de consommer chaque jour une petite poignée de fruits à coque non salés comme les noix, les noisettes, les amandes ou de graines telles que, les graines de tournesol, les graines de courgette, les graines de lin, entre autres. Les fruits oléagineux peuvent être mélangés à un bol de céréales, du bircher-muesli, accompagnés avec du pain ou de la salade ou encore être consommés comme en-cas.

Une petite portion d'olives ou d'avocat peut également remplacer une cuillère à soupe d'huile.

Produits du commerce

Les produits pré-cuisinés du commerce sont riches en matières grasses. L'huile de palme, principalement utilisée par l'industrie, n'est pas intéressante d'un point de vue nutritionnel. En effet, elle contient des acides gras trans. De plus, elle pose le problème important de l'utilisation des ressources alimentaires.

Pour plus de précisions, nous nous tenons à votre disposition.

Références :

- Propriétés physio-nutritionnelles des matières grasses, Unilever Suisse, Nutrition
- Utilisation des graisses et des huiles dans la cuisine, Unilever Suisse, Nutrition
- Les graisses dans l'alimentation, Société Suisse de Nutrition, 2007
- La pyramide alimentaire, huiles, matières grasses et fruits oléagineux, 2007