

# LES HUILES ALIMENTAIRES

## Vertus et Bienfaits

Quelques huiles atypiques proposées par les producteurs de l'Île de France :

### Huile de lin

#### ❖ DESCRIPTION

- Huile végétale extraite de graines de lin crues.
- Le lin est une plante cultivée pour ses graines mais également pour sa fibre textile.
- L'huile vierge de lin est la source la plus riche en oméga-3 – l'acide linoléique (54%). Elle contient en quantité équilibrée, l'acide linoléique ou oméga-6 (13%) et l'acide oléique – oméga-9 (20%). Elle est parfumée et légèrement amère.
- Cette huile s'utilise uniquement en assaisonnement, ne doit pas être chauffée, doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 2 mois après ouverture.



### Huile de chanvre

#### ❖ DESCRIPTION

- Huile végétale extraite de graines de chanvre crues.
- Le chanvre est une grande plante cultivée pour ses graines mais également pour sa fibre textile.



Cette huile de couleur vert émeraude est pressée à froid et présente un goût de sous bois, légèrement épicé et une saveur noisetée. Apports nutritionnels : excellent équilibre Oméga 6 / Oméga 3 participant au bon fonctionnement cardio-vasculaire.

Elle est sensible à la chaleur et à la lumière, et ne doit pas être chauffée (trop fragile pour la cuisson au four et à la poêle, ne convient pas pour la friture) et doit être conservée au réfrigérateur.

### Huile de cameline

#### ❖ DESCRIPTION

La Cameline, *Camelina Sativa*, aussi appelé Lin batard ou Sésame d'Allemagne, est une plante annuelle de la famille des crucifères. La teneur en huile des graines varie de 30 à 41%.



- Sa composition en acides gras est remarquable (70%).
- Elle a une forte teneur en Oméga 3 (33 à 40%). Elle contient également des Oméga 6 (18 à 25%). De plus, elle est aussi très stable grâce à sa teneur en vitamine E. Elle est fortement déconseillée en cuisson. Bienfaits nutritionnels.

## ❖ METHODES DE PRODUCTION DES HUILES

- **La pression mécanique à la presse hydraulique.** C'est la plus ancienne méthode et celle qui donne l'huile la plus proche de son état naturel. Les graines ou fruits sont broyés, puis pressés à froid ou légèrement chauffés avant d'être pressés, et l'huile est ensuite simplement filtrée ou centrifugée afin d'en éliminer les particules.
- **La pression mécanique à l'expeller (ou presse à vis sans fin).** Les matières sont d'abord chauffées à des températures variant de 90 °C à 120 °C, puis soumises à la pression. Bien que ce ne soit pas toujours le cas, l'huile ainsi obtenue est ensuite généralement raffinée, processus qui comprend de nombreuses étapes : filtration ou centrifugation, blanchissage, désodorisation, frigidation, coloration, etc. Des préservateurs chimiques sont ajoutés pour assurer la longue conservation de ces produits.
- **L'extraction à l'aide de solvants chimiques.** Les matières sont broyées, chauffées à la vapeur, puis mélangées à un solvant (habituellement de l'hexane, un sous-produit du pétrole) qui en extrait l'huile. Le solvant est ensuite séparé de l'huile par distillation et cette dernière est soumise aux diverses étapes du processus de raffinage. La température peut atteindre 200 °C ou plus durant l'une ou l'autre des étapes du raffinage. C'est la méthode qui permet d'obtenir la plus grande quantité d'huile d'une substance donnée et, par conséquent, d'en abaisser substantiellement le prix de vente. Toutes les huiles ne portant pas la mention « vierge » ou « extraite par pression » sont obtenues par cette méthode.



## ❖ QUELQUES DEFINITIONS A RETENIR SUR LES PRINCIPALES HUILES, SELON LES APPELLETIONS, MELANGES ET PREPARATIONS



- **Huile pressée à froid.** À aucun moment du processus, l'huile ou les matières de base ne doivent atteindre une température de plus de 50 °C. Les huiles de cette catégorie ne sont pas raffinées.
  - **Huile de première pression à froid.** Cette définition indique qu'il s'agit de la première huile obtenue par pression mécanique à froid.
  - **Huile vierge de...** Elle provient d'une seule graine ou d'un seul fruit, et est obtenue uniquement par des procédés mécaniques. Clarifiée par des moyens physiques ou mécaniques, elle n'a subi aucun traitement chimique ni aucune opération de raffinage.
- **Huile de...** Elle est extraite d'une seule graine ou d'un seul fruit et a été raffinée.
  - **Huile végétale.** Un mélange d'huiles ayant été raffinées.

## ❖ COMPOSITION DES HUILES

Les huiles alimentaires sont constituées à 100 % de lipides (environ 99 % de triglycérides, le reste étant composé principalement de lécithines - suivant l'huile - et de vitamine E), elles ne contiennent pas d'eau et sont très caloriques.

## ❖ CONSERVATION DES HUILES

Les huiles doivent être protégées de l'air et de la lumière (à cause de l'oxydation), ainsi que de la chaleur.

Les huiles pressées à froid contiennent naturellement plus de substances antioxydantes que les huiles raffinées. Lorsque les antioxydants contenus dans l'huile sont épuisés, elle commence à rancir : elle prend un goût âcre et une odeur désagréable (elle n'est alors plus consommable).

Les huiles vierges pré-emballées peuvent se conserver jusqu'à un an dans leur bouteille d'origine, à l'abri de la lumière de préférence; après ouverture, il faut les mettre :



- à l'abri de la lumière (à température ambiante ou au réfrigérateur) : pour les huiles d'arachide, de carthame oléique, d'olive, de pépins de courge, de tournesol oléique ou de sésame ;
- au froid et pas plus de 6 mois pour les plus riches en acides gras poly-insaturés ;
- au froid entre 1 et 3 mois pour les plus riches en acides alpha-linoléniques ;
- l'huile de lin est à consommer très rapidement

Certaines huiles ont tendance à se solidifier en formant des « flocons » à 4 °C : ce phénomène n'a aucune incidence sur leur qualité et ces amas redeviennent liquides à température ambiante. Les huiles les plus riches en acides gras mono-insaturés (comme l'huile d'olive) se figent complètement, il est donc plus pratique de les conserver à température ambiante.

#### ❖ RECYCLAGE DES HUILES ALIMENTAIRES DEGRADEES

Ne pas jeter les huiles dans le réseau d'évacuation des eaux usées ni dans l'environnement en général. Ne pas les jeter non plus aux ordures ménagères. Les huiles sont très polluantes pour l'eau et les nappes phréatiques. Si vous êtes un particulier, vous pouvez vous renseigner auprès de votre déchèterie afin de faire éliminer vos huiles alimentaires usagées. En revanche si vous êtes une entreprise, vous ne pouvez pas accéder aux déchèteries donc faites appel à des sociétés spécialisées dans la collecte des huiles alimentaires usagées. La majorité les recycle en biocarburant.