

La Bonne Franquette!

-la gazette des croqueurs de noix-

Qu'est-ce qu'une huile?

Une huile est un corps gras extrait d'un oléagineux, c'est-à-dire une plante dont les graines contiennent des lipides (= du gras). Toutes les huiles sont composées à 100% de lipides. Par contre, elles ont des apports nutritionnels différents en acides gras **OMÉGA 3, 6, ET 9**.

Les différents types d'acides gras :

☀️ **acides gras saturés :**

Les huiles qui en contiennent beaucoup sont solides à température ambiante (huile de noix de coco, palme, cacao...)

☀️ **acides gras mono-insaturés**

les huiles qui en sont composées restent liquides à température ambiante et peuvent supporter la chaleur parce qu'elles ont un point de fumée élevé, on peut donc les utiliser en cuisson (huile d'olive, d'arachide, de colza...).

☀️ **acides gras poly-insaturés:**

Ces huiles restent liquides à température ambiante, mais sont fragiles. Elles ne supportent pas la chaleur, et sont sensibles à l'humidité et à l'oxygène de l'air. Vous pouvez les utiliser pour les assaisonnements. (huile de tournesol, soja, maïs... et **l'HUILE DE NOIX!**)

ATTENTION aux acides gras trans !!!

Ils peuvent être issus de la transformation des acides gras insaturés naturels, quand on les chauffe trop.

Mais ils sont surtout créés par les industriels car ils sont plus stables et malléables que les acides gras naturels, pour la fabrication des produits alimentaires industriels (soupe en conserve, pâte à tartiner, pâtisseries et gâteaux industriels...). A proscrire si possible de votre alimentation car ils sont dangereux pour le cœur et les vaisseaux sanguins!!

On vous dit tout sur l'huile de noix!



L'HUILE DE NOIX, PRESSÉE ARTISANALEMENT À 83°C DANS UN VIEUX MOULIN, CONTIENT :

🔥 moins de 10% d'**acides gras saturés**

Environ 20% d'**acide oléique**, du latin oléum qui veut dire Huile. C'est un des **acides gras mono-insaturés**, qui fait partie de la famille des **OMÉGA 9**. C'est un liquide jaune pâle, à odeur de lard. C'est l'acide gras le plus abondant dans le tissu adipeux humain et le plasma. Il est présent à plus de 50% dans l'huile d'olive et 77% dans l'huile de noisette.

Environ **55% d'acide linoléique**, vient du grec Linon (lin), incolore, deux fois insaturé, il fait partie du groupe des **OMÉGA 6**. Il a des effets positifs sur le fonctionnement des systèmes nerveux, cardio vasculaires et immunitaires.

Environ **15% d'acide α -linoléique**, trois fois insaturé, c'est un des acides gras **OMÉGA 3**, indispensable car il ne peut être synthétisé par les mammifères, il doit provenir de notre nourriture. Il a des effets sur la composition des membranes cellulaires, les processus biochimiques de l'organisme; la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions bénéfiques sur les systèmes immunitaires et anti-inflammatoires.

🔥 l'huile de noix contient également des vitamines E et K1, des polyphénols qui sont des antioxydants naturels, et des

phytostérols qui aident à réduire la quantité de mauvais cholestérols dans le sang.

Problème... Ces acides gras essentiels se dégradent très rapidement en présence d'oxygène ou de chaleur. Au bout d'un certain temps, on sent le rancissement de l'huile (odeur de poisson). C'est le résultat de la peroxydation lipidique. Pour une bonne conservation, il faut limiter le contact de l'huile avec l'oxygène, la lumière et la température.

Ne pas chauffer l'huile de noix à plus de 160°C, c'est son point de fumée, la température à laquelle les bons acides gras se dégradent et deviennent toxiques!

UNE HUILE QUI FUME EST TOXIQUE, À NE SURTOUT PAS CONSOMMER!!!

Le saviez-vous??



le zeste

est la membrane qui sépare les 2 cerneaux. Elle contient des éléments purgatifs, antiviraux, antitumoraux...

Les zestes sont très utilisés dans la pharmacopée chinoise, en infusion ou en décoction dans l'eau.