



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Les huiles et matières grasses en cuisine

Feuille d'info : actualisation 2024

Contenu	Page
_ Introduction	1
_ Recommandations de la pyramide alimentaire suisse	1
_ Quelle matière grasse pour quel usage ?	1
_ Suggestions pour une cuisine allégée en graisse	3
_ Impressum	4

Introduction

Les graisses sont les nutriments qui fournissent le plus d'énergie (calories). Ils en fournissent deux fois plus que les glucides et les protéines. C'est pourquoi les huiles, matières grasses et autres aliments riches en graisse devraient être consommés avec modération. Cependant, il ne faut en aucun cas y renoncer car ils fournissent à l'organisme des acides gras indispensables et des vitamines liposolubles (par ex. : vitamine E).

Les huiles végétales, les matières grasses pour cuire, frire ou tartiner, la crème, la mayonnaise, etc. se distinguent de façon marquée au niveau de leur composition. Leur teneur en acides gras, en vitamine E et en autres substances influence leur valeur pour la santé, leur stabilité et leurs possibilités d'utilisation en cuisine.

Recommandations de la pyramide alimentaire suisse

Chaque jour 2 cuillères à soupe (20 grammes) d'huile végétale, dont au moins 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Le beurre, la margarine et autres matières grasses sont à utiliser avec modération (max. 10 grammes par jour). Les préparations grasses (comme les sauces à base de crème, les aliments frits) ne devraient être consommées qu'occasionnellement.

Quelle matière grasse pour quel usage?

Certains aspects ayant trait à la santé jouent un rôle important lors du choix d'une huile. C'est pourquoi il est recommandé de préférer les huiles végétales présentant une composition en acides gras équilibrée avec une

bonne teneur en acides gras oméga-3 (huile de colza, de noix, de lin, de germes de blé, etc.). De plus, la technique culinaire vient déterminer le choix, car toutes les huiles ou matières grasses ne présentent pas la même stabilité à la chaleur et ne peuvent donc pas être utilisées indifféremment sans risque de déperdition qualitative. Que l'huile soit pressée à froid ou raffinée n'a pas une importance majeure du point de vue de la santé car les différences sont minimales. Le choix dépend plutôt du but souhaité. Si l'on a envie d'une huile aromatique pour la cuisine à froid (par ex. : sauce à salade), on prendra une huile pressée à froid. Si l'on préfère une huile au goût neutre et relativement stable pour la cuisine froide ou chaude, on utilisera une huile raffinée.

Pour l'utilisation à froid

(par ex. pour les sauces à salade, pour affiner le goût des légumes ou des pâtes)

Huile de colza (pressée à froid ou raffinée)
Huile d'olive (vierge ou raffinée)
Huile de noix
Huile de lin
Huile de germes de blé
Huile de soja

Pour la cuisson à température modérée

(par ex. pour faire cuire à l'étuvée, à la vapeur, pour faire mijoter)

Huile de colza (raffinée)
Huile d'olive (vierge ou raffinée)
Huile de colza HOLL
Huile de tournesol HO

Pour la cuisson à température élevée

(par ex. pour rôtir, frire)

Huile de colza HOLL
Huile de tournesol HO



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Pour la pâtisserie

(par ex. pour les gâteaux, la pâte à tarte ou à pizza)

Beurre
Margarine
Huile de colza (raffinée)
Huile d'olive (vierge ou raffinée)
Huile de colza HOLL
Huile de tournesol HO

Tartines

Beurre
Margarine

Huile de tournesol HO

HO est l'abréviation de High Oleic, qui signifie à forte teneur en acide oléique (un acide gras monoinsaturé). Cette huile est obtenue à partir d'une variété particulière de tournesol (non modifié génétiquement) et convient pour la cuisson à température élevée.

Huile de colza HOLL

HOLL est l'abréviation de High Oleic / Low Linolenic. Cette huile est obtenue à partir d'une variété de colza particulière (non modifié génétiquement). Elle présente une teneur plus forte en acide oléique et plus faible en acide alpha-linolénique (un acide gras polyinsaturé) que l'huile de colza classique. De ce fait, cette huile est très stable à de hautes températures.

Etiquetage

Dans le commerce, on trouve très rarement ces huiles avec la désignation HO ou HOLL. Elles sont en général vendues comme huile de friture. S'il n'y a pas d'indication sur le type d'huile, les valeurs nutritionnelles figurant sur l'emballage peuvent être utiles. Si la teneur en acides gras monoinsaturés est au minimum de 65 g pour 100 ml ou 70 g pour 100 g on peut en conclure que l'huile de friture provient de graines HO ou HOLL.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Suggestions pour une cuisine allégée en graisse ?

La teneur en graisse d'un plat peut être influencée par le mode de préparation. Le tableau suivant présente des modes de préparations qui augmentent de façon significative la teneur en graisse du plat et des alternatives n'ayant pas ou peu d'influence sur cet aspect-là.

Aliments	Modes de préparation	Modes de préparation pauvres en graisse
Boissons	Thé ou café avec crème à café ou crème fouettée	Thé ou café noir ou avec lait
Légumes	Gratins avec de la crème et/ou du fromage, conserves à l'huile, tartes, cuisson à l'huile, fritures, ajout final de beurre, de crème ou d'huile	Cuisson à la vapeur, à l'étuvée, à l'eau, dans le steamer. Légumes grillés sans huile
Fruits	Préparations incluant de la crème ou crème fouettée, crumbles ou tartes	Fruits frais (si possible peu transformés) salades de fruits ou compotes
Céréales et pommes de terre	Gratins avec crème et/ou fromage, cuisson/rôtissage à l'huile, friture, ajout final de beurre, d'huile ou de sauce à la crème	Cuisson à l'étuvée ou à l'eau, cuisson au four (p.ex. pommes de terre au four)
Viande, poisson, tofu, seitan, œufs, substituts de viande, ...	Conserves à l'huile, mets panés, gratins, rôti à l'huile/matière grasse, fritures, recettes en sauce au beurre ou à la crème	Rôtis/grillés avec peu ou pas d'huile/matière grasse, cuisson à l'eau, à l'étuvée ou au four sans graisse (cocotte en terre, sac de cuisson, papillote etc.)



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2024

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux