



## Les huiles et matières grasses en cuisine

### Contenu

► [Feuille d'info les huiles et matières grasses en cuisine / Juillet 2016](#)

- 2 Introduction
- 2 Recommandations de la pyramide alimentaire suisse
- 2 Quelle matière grasse pour quel usage?
- 3 Suggestions pour une cuisine allégée en graisse
- 4 Impressum



## Les huiles et matières grasses en cuisine

### 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 fruits à coque et les graines sont en outre riches en fibres alimentaires, en protéines, en sels minéraux, en vitamines et en substances végétales secondaires.

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 à 3 cuillères à soupe (20–30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.
- Chaque jour 1 portion (20–30 g) de fruits à coque non salés ou de graines.
- De plus, une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée chaque jour.

### 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 préférable d'accorder la préférence aux huiles végétales présentant une composition en acides gras équilibrée avec une bonne teneur en acides gras oméga-3 (huile de colza, huile de noix, huile de lin, huile de germes de blé, etc.). De plus, des critères relevant de la technique culinaire viennent 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 qu'il en résulte une 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 minimes. 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 (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

#### Pour la pâtisserie

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

Beurre  
 Margarine  
 Huile de colza (raffinée)  
 Huile d'olive (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 mono-insaturé). Cette huile est obtenue à partir d'une variété particulière de tournesol (non modifié génétiquement) et convient pour la cuisson à température élevée.

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 mono-insaturés 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.

### 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.

### 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, pommes de terre et légumineuses | 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, volaille, poisson, œufs et tofu   | Conserves à l'huile, mets panés, gratins, rôti/rôtissage 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.) |



## Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN, juillet 2016**

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

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur

