

## Comment utiliser les matières grasses?

HUILES	Acides gras	Utilisation à froid	Cuisson à chaleur moyenne	Cuisson à chaleur élevée
Huile de lin (1)	Poly	Oui	Non	Non
Huile de noix pressée à froid	Poly	Oui	Non	Non
Huile de soja pressée à froid	Mono	Oui	Non	Non
Huile de soja raffinée	Mono	(Oui*)	Oui	Non
Huile d'olive vierge ou extra-vierge	Mono	Oui	Non	Non
Huile d'olive raffinée	Mono	(Oui*)	Oui	Oui
Huile de colza pressée à froid	Mono	Oui	Non	Non
Huile de colza raffinée	Mono	(Oui*)	Oui	Non
Huile d'arachide	Mono	Non	Non	Oui

**\* Pour la cuisine froide, il est nutritionnellement plus intéressant d'utiliser les huiles pressées à froid**

**Huiles sources d'acide gras oméga-3 alpha-linolénique**

(1) L'huile de lin est très riche en acide gras oméga-3 alpha-linolénique mais pauvre en vitamines E. C'est donc une huile extrêmement fragile. De plus, son goût est très puissant. Si vous désirez la consommer, il est conseillé d'utiliser une autre huile du tableau afin de ne pas être carencé en vitamine E.

*Les huiles riches en oméga-6 (tournesol, pépins de raisin, carthame, etc..) qui ne sont pas mentionnées dans ce tableau peuvent être utilisées de manière ponctuelle. Les huiles pressées à froid sont trop fragiles pour supporter la cuisson.*

Le surchauffage des matières grasses entraîne la formation de substances toxiques pour l'organisme (acroléine dans le beurre, acide gras trans dans les huiles, ...)