

Tournesol linoléique (Ω 6)

- **Origine**

Tournesol (*Hélianthus annuus*) : Originaire d'Amérique du Nord, le Tournesol appartient à la famille des Astéracées (Composacées). Le tournesol de mes huiles est produit dans le Jura ; la récolte se fait de fin septembre à mi-octobre.

- **Caractéristiques**

C'est une huile riche en acides gras essentiels (Oméga 6 et 9) et en vitamine E.

C'est une huile légère et très fluide ; sa couleur jaune aux reflets dorés n'est pas sans rappeler celle de la fleur de tournesol

- **Propriétés**

Sa haute teneur en acide linoléique (Oméga 6) favorise le renforcement du système immunitaire. Elle intervient également en prévention du vieillissement cellulaire.

Sa forte teneur en vitamine E permet de répondre à 50% de notre besoin journalier à condition d'en consommer l'équivalent d'une cuillère à soupe. La Vitamine E est un antioxydant puissant et naturel.

- **Utilisation**

Recommandée pour les salades, mayonnaise, crudités ; remplace avantageusement le beurre dans les pâtisseries...

Elle accompagne parfaitement les légumes cuits, les pâtes et le riz.

Peut être utilisée pour des cuissons douces ; attention sa température critique se situe autour de 160°C.

Tournesol oléique (Ω 9)

- **Origine**

Issue de variété différente, le Tournesol oléique se distingue du Tournesol classique ou linoléique par des proportions différentes en acides gras. Le Tournesol est dit oléique lorsque sa teneur en acide gras mono-insaturé est supérieure à 75 %.

- **Caractéristiques**

C'est une huile très riche en acides gras essentiels de type Oméga 9 et en vitamine E.

Comme l'huile de Tournesol classique, sa couleur jaune aux reflets dorés n'est pas sans rappeler celle de la fleur de tournesol

- **Propriétés**

Du fait de sa haute teneur en Oméga 9 elle a des propriétés similaires à celles de l'huile d'olive, dont un rôle protecteur au niveau cardio-vasculaire. De plus, sa haute teneur en vitamines E lui confère des propriétés anti oxydantes.

- **Utilisation**

L'huile de Tournesol oléique a une meilleure tenue aux températures élevées, type fritures, du fait que les Oméga 9 sont moins sensibles à l'oxydation que les Oméga 6. Elle peut donc être utilisée pour tous types de cuisson et est une bonne alternative à l'huile d'olive.

Astuce: pour favoriser le démoulage des gâteaux, graisser les moules avec de l'huile de tournesol oléique.

Colza (Ω 3)

• Origine

Colza (*Brassica napus* var. *napus*) : L'origine de cette plante est issue du croisement naturel du chou et de la navette. Le centre de diversification du colza se trouverait à l'intersection des centres de la navette (Europe, Asie) et du chou (Europe de l'Ouest et Afrique du Nord-Ouest). Le Colza appartient à la famille des Brassicacées anciennement nommée Crucifères (Composacées).

Le colza de mes huiles est produit en Bourgogne / Franche-Comté.

• Caractéristiques

Parmi les huiles classiques, elle est particulièrement intéressante sur le plan nutritionnel pour deux raisons :

- Elle a une teneur en acide alpha-linoléique (Ω 3) élevée (9%)
- Elle a une combinaison Ω 3 / Ω 6 / Ω 9 proche de nos besoins.

De ce fait elle peut s'utiliser régulièrement, sans association avec une autre huile.

Cette huile a une belle couleur jaune verte qui n'est pas sans rappeler la couleur de l'ambre. Liquide huileux, très visqueux et gras, fort en arôme.

• Propriétés

Sa consommation est intéressante en prévention des maladies cardiovasculaires et dans la lutte contre le cholestérol.

Elle stimule l'activité cérébrale, prévient le vieillissement cellulaire et intervient dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Elle sert de base aux huiles de massage.

• Utilisation

Sa température critique étant très basse (environ 110°C), elle ne doit être utilisée qu'à froid.

Elle conviendra parfaitement à l'assaisonnement des crudités ou des légumes cuits à la vapeur.

Cameline (Ω 3)

Origine

Cameline (*Camelina sativa*) : de la famille des Brassicacées, cette plante, cousine du Colza, nourrissait déjà les hommes il y a plus de 3000 ans. Elle fait son grand retour après des années d'absence.

Caractéristiques

C'est une huile qui a un très grand intérêt sur le plan nutritionnel car :

- Elle a une teneur en acide alpha-linoléique (Ω 3) très élevée et proche du lin (30 à 40% contre 50 à 60% pour le lin)
- Elle est très riche en vitamine E (50 à 80 mg pour 100g).

De ce fait elle peut s'utiliser régulièrement, sans association avec une autre huile.

Cette huile a une belle couleur jaune verte qui n'est pas sans rappeler la couleur de l'ambre. Liquide huileux, très visqueux et gras, fort en arôme.

Propriétés

Elle a de multiples propriétés thérapeutiques y compris en soin externe sur la peau:

- Elle fluidifie le sang
- Limite l'encrassement des artères
- Préviend des risques cardio-vasculaires
- Régule le transit intestinal
- Protège l'activité cérébrale et rétinienne

Utilisation

Elle peut être mélangée à de l'huile de tournesol, olive, colza ...

Muse des cuisiniers, seule, elle assaisonne à souhait salade, tomate, avocats, poissons, mousseline de petit pois ...

Par contre ne jamais la chauffer à utiliser uniquement à froid.

Elle doit être impérativement conservée au réfrigérateur et consommée dans les 2 à 3 mois après ouverture.

Chanvre (Ω 3/ Ω 6)

• Origine

Chanvre (*Cannabis sativa*) : de la famille des Cannabinacées. L'huile est extraite de la graine aussi appelée Chènevis; les variétés utilisées sont pauvre en substances psychotropes; le tétrahydrocannabinol désigné sous le sigle THC.

• Caractéristiques

Sa couleur verdâtre nous fait penser à l'huile d'olive, son goût particulier n'est pas sans rappeler celui de la paille avec toutefois une petite touche de noisette.

• Propriétés

L'huile de chanvre est une des huiles les mieux équilibrées en acides gras essentiels; son rapport entre oméga-3 et oméga-6 est dans des proportions idéales pour notre santé. Elle participe au renforcement du système immunitaire, favorise l'activité cellulaire et prévient des troubles cardio-vasculaire.

En plus de ses propriétés nutritives, on lui attribue des vertus multiples en usage externe comme celle de raffermir les tissus, hydrater les peaux sèches, calmer les irritations, stimuler la microcirculation ...

Elle peut se trouver efficace sur des mains crevassées et sèches.

• Utilisation

L'huile de chanvre est à utiliser uniquement à froid, donc en assaisonnement; ne jamais la chauffer. Elle accompagnera à la perfection poireaux en vinaigrette, pomme de terre en robe de chambre; nous surprendra sur des tomates charnues comme les noires de Crimée ou cœur de bœuf. Elle vous surprendra sur des carpaccios de Saint Jacques

...

• Précautions d'utilisation

Comme toutes les huiles riches en Oméga 3, l'huile se conserve très bien tant que la bouteille n'est pas entamée (12 mois). Une fois ouverte à conserver impérativement au réfrigérateur et à consommer dans les 2 à 3 mois.

Noix (Ω 3)

Origine

La Noix (*Juglans*) est le fruit du noyer (*Juglans regia*), arbre de la famille des Juglandacées.

Cet arbre à l'origine présent sur le continent eurasiatique (Perse), a été introduit en Grèce puis en Italie à l'époque des Romains. On le retrouve aujourd'hui sous nos latitudes, à l'état « sauvage » ou en culture et fait l'objet de deux AOC en France : La Noix de Grenoble (1938) et La Noix du Périgord (2002).

Le fruit du Noyer est une drupe, qui est constituée d'un péricarpe, inconsommable, enveloppant la noix. Celui-ci est appelé communément « brou » et est utilisé comme teinture.

Sous ce péricarpe se trouve une coque qui renferme le noyau, partie comestible du fruit appelée « cerneau ». Ce dernier est séparé en deux parties par une membrane appelée « zeste ». Chaque moitié est nommée « cuisse »

Variétés

Il existe plusieurs variétés de noix ; elles sont clairement identifiées pour les AOC.

Pour la « Noix de Grenoble » on ne trouve que les variétés

- Franquette
- Mayette
- Parisienne

Pour la « Noix du Périgord », les variétés :

- Corne
- Franquette
- Grandjean
- Marbot

Caractéristiques

La gOutte d'or du plateau – www.lagouttedorduplateau.com

Notre huile n'est produite qu'à partir de « Noix de Grenoble » et extraite à froid uniquement par procédé mécanique (extrusion). Contrairement au moulin d'antan ou extraction « traditionnelle » cela ne nécessite pas d'écraser les noix pour en former une mouture, qui elle-même doit être chauffée avant pressage afin d'en extraire l'huile.

Par ce procédé mécanique on obtient ainsi une huile très claire, d'une belle robe jaune, au parfum léger et au goût fin rappelant la noix fraîche issue de la cueillette.

Procédé de fabrication

Les cerneaux sont introduits directement dans la presse mécanique sans subir de préchauffage. Entraînés par la vis sans fin ils sont broyés et pressés dans la cage de compression; le jus ainsi extrait s'écoule au travers d'orifices calibrés.

Le liquide ainsi extrait subit trois niveaux de filtration, du filtre à plaques au filtre 1µ.

Ce procédé artisanal d'extraction à froid me permet de garantir toutes les qualités nutritionnelles et gustatives de mes huiles.

Les huiles, en sortie de filtration, sont stockées directement dans des cuves inox à flotteur afin de les protéger de la lumière et de l'oxydation.

La mise en bouteille est réalisée via une remplisseuse automatique à partir des cuves.

Mes huiles sont à 100% pur jus de fruits issus uniquement de l'Agriculture Biologique et sans adjonction d'autres huiles et additifs.

Utilisation

L'huile de noix est très utilisée en cuisine, réputé sur des salades d'endives, elle vous surprendra ajoutée en fin de cuisson sur de simples pommes de terre sautées ou sur des grillades.

À consommer sans modération

Noisettes (Ω 9)

Origine

Noisette (*Corylus avellana*) : parfois appelée aveline, la noisette est le fruit du noisetier, elle appartient à la famille des Bétulacées.

Le noisetier est aussi appelé Coudrier, mot venant du Grec « coru » signifiant "casque" par analogie à la cupule coiffant le fruit.

Caractéristiques

C'est une huile très fluide, de couleur jaune ambrée à l'odeur de noisette prononcée. C'est l'huile la plus riche en Oméga 9.

Son niveau de vitamine E, antioxydant participant à la lutte contre le vieillissement des cellules, est intéressant. Elle contient également des vitamines B6, B1, B2 et PP.

Propriétés

Grâce à son fort taux d'Oméga 9, elle participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires et de plus c'est une huile très digeste. Par ailleurs c'est une huile très sèche qui a des propriétés adoucissantes et donc intéressante en huile de massage. Utilisée sur la peau, elle la rend plus élastique et plus souple. Elle peut être utilisée en prévention des vergetures et réparation des cicatrices.

Utilisation

Très aromatique, elle est particulièrement prisée par les cuisiniers pour sa douceur et son goût praliné ; à utiliser à froid ou pour des cuissons douces. Son goût de fruit sec relèvera à merveille crudités, salades, avocats et autres. Un léger filet en fin de cuisson rehaussera le goût de vos viandes, gibiers et poissons. En pâtisserie elle parfamera vos desserts, associée à des framboises ou fraises elle émerveillera vos convives.

En usage externe, cette huile régularise l'excès de sébum; elle est donc recommandée pour les peaux grasses et à tendance acnéique.

Précautions d'utilisation

La noisette peut entraîner des allergies notamment chez les sujets sensibles aux fruits à coque même pour un usage externe.

La gOutte d'or du plateau –www.lagouttedorduplateau.com

Amandes douces (Ω 6 / Ω 9)

Origine

Originaire d'Asie Centrale et Orientale, l'amandier, qui appartient à la famille des rosacées, est cultivé dans le bassin méditerranéen et en Californie. Sa forme sauvage est amère et toxique. L'origine de l'amande douce reste encore controversée : pour certains elle serait antérieure à 1200 ans av J-C et attribué à l'Arménie et l'Azerbaïdjan, voire autour de 6000 ans av J-C et pour d'autres plus récente.

Comme pour le noyer, le fruit de l'amandier est une drupe de couleur verte pâle légèrement velouté, généralement à une seule graine. C'est à partir de celle-ci que l'on extrait l'huile.

Variétés

Il existe plus de 50 variétés cultivées dans le monde et adaptées à leur lieu de culture. Les Etats Unis et l'Espagne sont les plus gros producteurs.

Notre sélection de la région de Sicile Italie porte essentiellement sur l'intérêt gustatif des fruits.

Caractéristiques

C'est une huile riche en acides gras essentiels (Oméga 6 et 9) et en vitamines A et E.

C'est une huile légère et très fluide de couleur jaune pale.

Utilisation

Recommandée pour les salades de fruits, pâtisserie, poissons...

Quant à ses propriétés adoucissantes et hydratantes, elles ont fait sa réputation depuis la nuit des temps.

Cameline (Ω 3)

Origine

Cameline (*Camelina sativa*) : de la famille des Brassicacées, cette plante, cousine du Colza, nourrissait déjà les hommes il y a plus de 3000 ans. Elle fait son grand retour après des années d'absence.

Caractéristiques

C'est une huile qui a un très grand intérêt sur le plan nutritionnel car :

- Elle a une teneur en acide alpha-linoléique (Ω 3) très élevée et proche du lin (30 à 40% contre 50 à 60% pour le lin)
- Elle est très riche en vitamine E (50 à 80 mg pour 100g).

De ce fait elle peut s'utiliser régulièrement, sans association avec une autre huile.

Cette huile a une belle couleur jaune verte qui n'est pas sans rappeler la couleur de l'ambre. Liquide huileux, très visqueux et gras, fort en arôme.

Propriétés

Elle a de multiples propriétés thérapeutiques y compris en soin externe sur la peau:

- Elle fluidifie le sang
- Limite l'encrassement des artères
- Prévient des risques cardio-vasculaires
- Régule le transit intestinal
- Protège l'activité cérébrale et rétinienne

Utilisation

Elle peut être mélangée à de l'huile de tournesol, olive, colza ...

Muse des cuisiniers, seule, elle assaisonne à souhait salade, tomate, avocats, poissons, mousseline de petit pois ...

Par contre ne jamais la chauffer à utiliser uniquement à froid.

Elle doit être impérativement conservée au réfrigérateur et consommée dans les 2 à 3 mois après ouverture.

Chanvre (Ω 3/ Ω 6)

• Origine

Chanvre (*Cannabis sativa*) : de la famille des Cannabinacées. L'huile est extraite de la graine aussi appelée Chènevis; les variétés utilisées sont pauvre en substances psychotropes; le tétrahydrocannabinol désigné sous le sigle THC.

• Caractéristiques

Sa couleur verdâtre nous fait penser à l'huile d'olive, son goût particulier n'est pas sans rappeler celui de la paille avec toutefois une petite touche de noisette.

• Propriétés

L'huile de chanvre est une des huiles les mieux équilibrées en acides gras essentiels; son rapport entre oméga-3 et oméga-6 est dans des proportions idéales pour notre santé. Elle participe au renforcement du système immunitaire, favorise l'activité cellulaire et prévient des troubles cardio-vasculaire.

En plus de ses propriétés nutritives, on lui attribue des vertus multiples en usage externe comme celle de raffermir les tissus, hydrater les peaux sèches, calmer les irritations, stimuler la microcirculation ...

Elle peut se trouver efficace sur des mains crevassées et sèches.

• Utilisation

L'huile de chanvre est à utiliser uniquement à froid, donc en assaisonnement; ne jamais la chauffer. Elle accompagnera à la perfection poireaux en vinaigrette, pomme de terre en robe de chambre; nous surprendra sur des tomates charnues comme les noires de Crimée ou cœur de bœuf. Elle vous surprendra sur des carpaccios de Saint Jacques ...

• Précautions d'utilisation

Comme toutes les huiles riches en Oméga 3, l'huile se conserve très bien tant que la bouteille n'est pas entamée (12 mois). Une fois ouverte à conserver impérativement au réfrigérateur et à consommer dans les 2 à 3 mois.