

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

• 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 ($\Omega 3$) élevée (9%)
- Elle a une combinaison $\Omega 3 / \Omega 6 / \Omega 9$ 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 cardio-vasculaires 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.



Noisette

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

L'huile de noisette 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.

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.



Cameline

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 ($\Omega 3$) 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

• Origine

Chanvre (*Cannabis sativa*) : de la famille des Cannabinacées. L'huile est extraite de la graine aussi appelée Chênevis; 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.

