

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 Haute Saône et Saône et Loire ; la récolte se fait début juillet, lorsque toutes les siliques sont mûres.

Les graines sont riches en huile de l'ordre de 40 à 45%.

• Variétés

Récolte	Variété	Provenance	N° de lot	DLUO
2010	Kalis	Saône et Loire	H0003C	Avr - 2011
			H0004C	Jui - 2011
			H0009C	Juil - 2012
			H0005C	Nov -2011
2010	Alessio	Haute Saône	H0006C	Jan - 2012
			H0008C	Mai - 2012
			H0009C	Juil - 2012



• Caractéristiques

C'est une huile particulièrement intéressante sur le plan nutritionnel pour deux raisons :

- Elle a une teneur en acide α -linoléique ($\Omega 3$) élevée
- 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.

• Valeurs nutritionnelles indicatives

Acides gras saturés		8 %
Acides gras Mono insaturés	Oméga 9	64 %
Acides gras Poly insaturés	Oméga 6	19 %
	Oméga 3	9 %
Vitamine E	Mg / 100 g	30 à 50

(Référence « Le bonheur est dans les huiles de Hélène Lemaire, Ed Quintessence)

• 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.

• 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 ceci juste avant de les servir.