

Les lipides

Propriétés

- **1 - Les lipides fixent les goûts et les odeurs**

Ainsi, si l'on place une truffe (produit noble) et un œuf dans une boîte hermétique, alors l'œuf prendra le goût et l'odeur de cette dernière. Cette astuce permet de déguster un œuf à la saveur de la truffe sans naturellement faire monter le coût de la matière d'œuvre. Explication : Le jaune d'œuf (gras) capte les goûts et les odeurs de la truffe au travers de la coquille d'œuf poreuse.

Aussi, lors d'une marinade d'une viande par exemple, on ajoute en variable quantité de la matière grasse. Elle va capter la saveur des autres aliments présents (exemple : thym, laurier, baies, etc) et les fixer sur l'élément principal en s'imprégnant un peu dans les fibres.

- **2 – Les lipides ne fondent pas à la même température**

De ce fait les corps gras en présence s'utilisent pour des préparations chaudes et/ou froides selon leurs propriétés de fonte.

Par exemple, le beurre ne peut pas servir pour une sauce froide (du type sauce vinaigrette) car il est figé à température ambiante.

Par contre, cela peut être intéressant d'ajouter du beurre à une préparation pour lui donner une texture plus ferme (crème mousseline par exemple).

Les huiles solides à température ambiante sont appelées « concrètes » et celles restant fluides liquides sont dites « fluides ».

- **3 – Les lipides ne brûlent pas à la même température**

Selon la température de leur point de fumée, certaines matières grasses s'utilisent ou pas pour cuire des aliments. Certaines huiles brûlent à des températures très élevées et de plus résistent à toute dégradation même lors de chauffe prolongée. C'est le cas de l'huile de palme par exemple. C'est pourquoi, elle constitue la base de certains mélanges de matières grasses spéciales friture dans le milieu professionnel.

Attention : il est très important de ne pas dépasser la température du point de fumée (lorsque l'huile dégage une fumée opaque et que des points noirs apparaissent) car celle-ci prend un goût désagréable, dégage une odeur âcre et devient nocive pour la santé (huile cancérigène).

- **4 – Les lipides agissent sur la santé (voir article ci-dessous sur les « bons et mauvais gras »).**

Quelle huile végétale choisir pour cuisiner ?

Des vertus très disparates

N'en déplaise au professeur Tournesol, aucune huile n'est plus légère qu'une autre : toutes sont composées à 100 % de lipides, soit 900 calories pour 100 g. Seules celles extraites par pression à froid recèlent aussi des nutriments en quantités variables (vitamine E, bêta-carotènes, polyphénols). « Une huile de qualité est extraite par pression à froid, à partir de graines bio, filtrée sur du papier buvard », précise Sylvain Duval, auteur du livre *Le Guide des aliments contre les idées reçues* (éd. Cherche midi, 2015). Sensible à la lumière, elle doit être vendue dans un flacon opaque ou de verre foncé. Aucune huile n'est nutritionnellement idéale. Il faut donc les combiner. Colza et olive, les plus équilibrées et abordables, doivent constituer la base de l'alimentation.



Noix

Elle a le goût prononcé du fruit.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: une huile est équilibrée lorsque le rapport entre les oméga-6 et les oméga-3 ne dépasse pas cinq. C'est son cas, car elle apporte à peine 5 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. On peut donc la consommer tous les jours. **CONSERVATION:** fragile, il faut la conserver à l'abri de la lumière, à température ambiante, loin d'une source de chaleur. Comme elle rancit facilement, mieux vaut l'acheter en petite quantité. D'autant qu'elle coûte cher. **UTILISATION:** pour l'assaisonnement. **PRIX:** 36 euros le litre.

Pépins de raisin

Elle présente un goût neutre.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: « Elle a longtemps été recommandée par les cardiologues sous prétexte qu'elle diminuerait le taux de cholestérol, observe Duval. Mais elle ne doit pas être consommée en excès, car c'est l'une des huiles les plus déséquilibrées. Elle contient 217 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. **CONSERVATION:** température ambiante, loin d'une source de chaleur, et à l'abri de la lumière. **UTILISATION:** réservée à l'assaisonnement. **PRIX:** 10 euros le litre.



Sésame

Elle est très présente dans la cuisine asiatique.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: elle est très déséquilibrée, car elle apporte très peu d'oméga-3 et une grande quantité d'oméga-6: 99 fois plus. Elle ne doit pas être consommée quotidiennement. **UTILISATION:** assaisonnement et cuisson douce (ni poêle ni friture). **CONSERVATION:** à température ambiante, loin d'une source de chaleur, et à l'abri de la lumière. **PRIX:** 16 euros le litre.

Noisette

Elle est très parfumée mais c'est la plus chère.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: c'est une huile déséquilibrée, car elle apporte 16 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Elle ne doit pas être consommée tous les jours. **CONSERVATION:** dans un endroit frais, à température ambiante, loin d'une source de chaleur, et à l'abri de la lumière. **UTILISATION:** pour l'assaisonnement. **PRIX:** 45 euros le litre.



Lin

Très riche en oméga-3, elle a un léger goût de noisette.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: c'est l'une des seules huiles, avec celle de cameline, qui apporte plus d'oméga-3 que d'oméga-6, presque 4 fois plus. C'est pourquoi les nutritionnistes conseillent d'en consommer chaque jour. Autorisée pour la consommation humaine depuis 2009, elle est déconseillée, faute d'études scientifiques, aux enfants âgés de moins de 3 ans. **CONSERVATION:** elle rancit assez facilement, il faut donc l'acheter en petite quantité, la conserver dans le réfrigérateur. A utiliser dans les trois mois qui suivent son ouverture. **UTILISATION:** pour l'assaisonnement. **PRIX:** 21 euros le litre.

Colza

Elle est peu chère, équilibrée et son goût est neutre.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: cette huile est parfaitement équilibrée, car elle apporte à peine 2 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Il est recommandé d'en consommer tous les jours. **UTILISATION:** elle convient pour l'assaisonnement mais aussi pour la cuisson douce, à la poêle ou au four, mais déconseillée pour la friture. Elle contient des acides gras mono-insaturés, comme l'huile d'olive, qui la rendent résistante à la chaleur. A marier à l'huile d'olive, pour donner plus de goût. **CONSERVATION:** température ambiante, loin d'une source de chaleur, et à l'abri de la lumière. **PRIX:** 4 euros le litre.



Olive

Elle présente un goût léger et amer, fruité.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: elle est pauvre en oméga-6, donc neutre. Elle doit ses effets bénéfiques sur le cœur aux nutriments antioxydants (présents dans l'olive et que l'on retrouve dans les huiles de pression à froid), et non, comme on l'a longtemps dit, aux acides gras mono-insaturés (oméga-9), dont elle est riche. **UTILISATION:** tous les usages, y compris la friture. **CONSERVATION:** à température ambiante, loin d'une source de chaleur, et à l'abri de la lumière. **PRIX:** 16,95 euros le litre.



Amande

Elle est idéale pour les fritures.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: elle est déséquilibrée car elle apporte 125 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Elle ne doit pas être consommée quotidiennement. **UTILISATION:** elle convient pour les fritures, elle est riche en acides gras mono-insaturés et supporte les hautes températures. **CONSERVATION:** à température ambiante, loin d'une source de chaleur, et à l'abri de la lumière. **PRIX:** 24,40 euros le litre.

Tournesol

Cette huile au goût neutre est la plus consommée en France.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: elle est déséquilibrée car elle apporte 574 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3! Elle ne doit pas être consommée quotidiennement. **UTILISATION:** convient pour l'assaisonnement et la cuisson douce (ni poêle ni friture). **CONSERVATION:** à température ambiante, loin d'une source de chaleur, et à l'abri de la lumière. **PRIX:** 5,10 euros le litre.



Soja

Extraite de la fève de soja, c'est la plus consommée dans le monde.

QUALITÉ NUTRITIONNELLE: cette huile est légèrement déséquilibrée. Certes, elle contient des oméga-3, mais 7 fois plus d'oméga-6. Pour la consommation quotidienne, mieux vaut lui préférer des huiles avec davantage d'oméga-3. **UTILISATION:** elle convient pour l'assaisonnement et la confection de pâtisseries, car elle est riche en lécithine, un émulsifiant et liant naturel. **CONSERVATION:** à température ambiante, loin d'une source de chaleur, et à l'abri de la lumière. **PRIX:** 23 euros le litre.

Les prix ont été relevés dans des magasins bio, pour des huiles de première pression à froid.

