



Utilisation des graisses et des huiles dans la cuisine

*Huiles alimentaires
Les huiles alimentaires
sont le plus souvent
d'origine végétale,
mais peuvent également
provenir de sources
animales. Elles sont
liquides à température
ambiante.*

Les graisses et huiles alimentaires sont avant tout d'excellents supports de goûts et d'arômes. Elles confèrent leurs saveurs aux aliments et leur donnent une consistance onctueuse ou une texture caractéristique.

En fonction de leur origine et de leur mode de transformation, les produits se distinguent par leur couleur, leur consistance, leur goût, leur stabilité à la chaleur et leur capacité de conservation. Ils se différencient en outre fortement par leur composition et ont dès lors des effets très contrastés sur la santé (pour de plus amples informations à ce propos, prière de se référer à la fiche d'information «Propriétés physio-nutritionnelles des matières grasses»).

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES GRAISSES ET HUILES?

Huiles végétales

Sont considérées comme végétales les huiles qui sont exclusivement produites à partir de végétaux. Les huiles végétales neutres au goût et à l'odeur (par ex. l'huile de colza) sont particulièrement appréciées. Elles soulignent le goût des aliments sans le modifier. Mais les huiles végétales au goût caractéristique – comme l'huile d'olive pressée à froid ou l'huile de graines de couronne – sont elles aussi sou-

vent utilisées. Contrairement aux matières grasses animales telles que le beurre ou le saindoux, la plupart des huiles végétales sont particulièrement riches en acides gras insaturés. Elles comptent par ailleurs parmi les principales sources de vitamine E de notre alimentation.

Huiles aromatiques

Les huiles aromatiques peuvent apporter nouveauté et diversité dans la cuisine créative. Les huiles peuvent être par exemple aromatisées aux herbes ou à la truffe.

Huiles de friture

Sont considérées comme particulièrement stables à la chaleur les huiles avec une teneur élevée en acides gras monoinsaturés et une part d'acides gras polyinsaturés de 20% maximum (par ex. l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique ou les huiles spéciales friture).

Margarine solide

La margarine est un mélange (émulsion) de graisses végétales et d'eau. Conformément à la législation sur les denrées alimentaires, la teneur en matières grasses d'une margarine doit être de 80% minimum. Elle peut contenir d'autres ingrédients tels que lait, matière grasse

Graisses alimentaires
Les graisses alimentaires
sont des corps gras d'origine
animale ou végétale.
Elles sont solides à
température ambiante.

lactique ou produits laitiers (le cas échéant avec acidification par des bactéries lactiques), produits d'œufs, protéines, amidon, sel ou sucres. Grâce à son excellente tartinabilité, la margarine est facile à utiliser et convient également parfaitement pour la cuisine et la pâtisserie dès lors que sa teneur en matières grasses est supérieure à 60%. Les margarines allégées avec moins de 60% de matières grasses ne peuvent pas être soumises à des températures élevées en raison des risques d'éclaboussure dus à leur trop forte teneur en eau. De même, les rapports quantitatifs entre les ingrédients sont également faussés pour la pâtisserie car les margarines allégées contiennent davantage d'eau.

Beurre

Le beurre est une émulsion de type eau dans de la matière grasse lactique. Il est exclusivement fabriqué à partir de crème de lait ou crème fleurette. Conformément à la législation sur les denrées alimentaires, il doit contenir au minimum 82% de matières grasses. Il peut également porter la dénomination «beurre de crème douce» ou «beurre acidifié» dès lors qu'il a été fabriqué à partir des matières premières correspondantes. Il est de plus en plus fréquent de trouver dans le commerce du beurre allégé en matières grasses ou contenant du yaourt ou d'autres additifs. Le beurre doit être réservé aux tartines. Il est déconseillé de le chauffer car il brunit très rapidement.

Beurre à rôtir

Le beurre à rôtir, également connu sous l'appellation «beurre clarifié», est exclusivement composé de matières grasses du lait. Il est obtenu par extraction de l'eau et des protéines dans le beurre fondu et peut être chauffé à haute température sans provoquer d'éclaboussures et sans noircir

Margarine liquide

Sont aujourd'hui vendues sur le marché suisse des graisses spéciales pour la cuisson et la pâtisserie, entre autres les margarines liquides. Les margarines liquides peuvent être chauffés à haute température, n'éclaboussent pas et sont faciles à doser grâce à leur consistance onctueuse.

Crèmes de beurre à rôtir

Les crèmes de beurre à rôtir sont fabriquées à partir de beurre à rôtir et sont enrichies avec certains acides gras saturés (acide oléique et

stéarique). Leur texture est crémeuse à température ambiante. Elles peuvent être utilisées pour la cuisson car elles contiennent moins d'eau que le beurre et, partant, résistent à des températures plus élevées.

MODES DE PREPARATION ET TYPES DE MATIERES GRASSES A UTILISER

• *Cuisine froide*

Pour la cuisine froide, il est recommandé d'utiliser des huiles végétales avec une haute teneur en acides gras insaturés. Les huiles d'olive et de colza sont à privilégier. Les huiles pressées à froid sont souvent utilisées pour donner aux salades etc. une saveur plus marquée (par ex. l'huile de graines de citrouille).

• *Macération*

La macération dans l'huile est un mode particulier de conservation qui permet de prolonger la fraîcheur des légumes, du fromage, des olives, des herbes et autres ingrédients durant plusieurs jours ainsi que de préserver leur saveur et leur apparence. L'important est que tous les ingrédients soient entièrement recouverts d'huile. L'huile d'olive pressée à froid est idéale pour intensifier le goût des aliments. Il est néanmoins possible d'utiliser également des huiles neutres en goût telles que l'huile de colza.

• *Assaisonnement*

Rien de plus efficace pour rehausser le goût et l'apparence des légumes cuits ou des pommes de terre que de les assaisonner avec un peu de matière grasse avant de servir. L'huile de colza ou d'olive ainsi que les margarines solides et liquides conviennent particulièrement à cet effet.

• *Cuisson à l'étouffée*

La cuisson à l'étouffée des aliments dans leur propre jus ou dans un peu de liquide est un mode de préparation particulièrement doux et clément. La cuisson se faisant principalement à la vapeur, les pertes en nutriments sont particulièrement faibles. Le goût des aliments est préservé et ces derniers restent tendres et juteux. L'huile de colza ou d'olive ainsi que les margarines solides et liquides conviennent également tout particulièrement pour ce mode de préparation.

• *Rôtissage*

Lors du rôtissage, les aliments sont cuits à feu vif dans de la matière grasse. Sous l'effet de la très forte chaleur, les protéines des couches externes des aliments coagulent et brunissent



immédiatement pour former une croûte caramélisée aux arômes caractéristiques. Grâce à cette croûte, le jus reste également à l'intérieur des aliments et les nutriments solubles sont préservés. Conseil d'utilisation pour le rôtissage au four ou à la poêle: huile d'olive raffinée ou huile de tournesol à haute teneur en acide oléique, margarine liquide et graisse végétale.

• *Braisage*

Le braisage consiste à saisir les aliments à découvert avec de la matière grasse puis à les laisser mijoter à couvercle fermé après leur avoir ajouté suffisamment de liquide. Une partie des arômes et des saveurs de caramélisation se mélange au fonds de cuisson pour donner une délicieuse sauce typique des plats braisés. Pour le braisage, il est conseillé de privilégier l'huile d'olive raffinée ou l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique ainsi que les margarines liquides et les graisses végétales.

• *Marinade*

Les marinades sont un mode de préparation idéal – après un temps de macération suffisant – avant le rôtissage ou la grillade. Non seulement elles permettent d'exhaler les saveurs mais elles sont également un excellent moyen d'attendrir la viande et de raffermir le poisson. L'huile d'olive, l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique ou la margarine liquide conviennent particulièrement bien pour les marinades.

• *Grillade*

Les aliments cuits au gril sont saisis simultanément de tous côtés. Une délicieuse croûte se forme très rapidement sous l'effet des températures très élevées, ce qui permet d'emprisonner le jus et les constituants hydrosolubles à l'intérieur des aliments. Il est particulièrement indiqué de faire précéder la grillade d'une marinade. → Cf. Marinade.

• *Pâtisserie*

Les huiles et les graisses sont utilisées dans la pâtisserie en tant qu'agents séparateurs et lubrifiants dans le réseau de gluten de la pâte. Cette dernière gagne alors en souplesse et les produits de pâtisserie restent frais plus longtemps. L'ajout de matières grasses lors de la fabrication de la pâte feuilletée permet d'emprisonner de l'air et de la vapeur d'eau lors de la cuisson. Les différentes couches de la pâte peuvent alors gonfler pour donner une texture

moelleuse et aérée. Les matières grasses transmettent la chaleur du four aux aliments et permettent la formation d'une croûte brune. Les graisses les mieux adaptées pour la pâtisserie sont la margarine solide ($\geq 60\%$ de matières grasses), la margarine liquide ainsi que les huiles de colza et d'olive raffinées.

• *Friture*

La friture est un mode de cuisson qui consiste à plonger les aliments dans un bain d'huile ou de graisse à haute température. Les aliments perdent leur eau et leurs constituants hydrosolubles et absorbent de la graisse en échange. La teneur en matières grasses des aliments frits est dès lors supérieure à celle des aliments crus. La graisse de friture pénétrant dans les pores des aliments, ces derniers peuvent également être saisis au cœur. Au bout de quelques minutes, une croûte se forme et les pores se referment: la graisse ne peut plus être absorbée. Pour la friture, il convient de privilégier l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique ou les graisses et huiles spéciales friture.

EXIGENCES VIS-A-VIS DES GRAISSES ET DES HUILES DANS LA CUISINE CHAUDE

Pour pouvoir être utilisées dans la cuisine chaude, les graisses et les huiles doivent être stables à la chaleur. Aucune fumée ne doit se dégager lors de la cuisson. Lorsque les graisses et les huiles sont chauffées au-delà de leur point de fumée, elles se dégradent (s'oxydent) et libèrent des substances toxiques. Les graisses et huiles chauffées ne doivent pas altérer le goût ni l'odeur des aliments. La qualité doit toujours rester constante et aucune fumée ne doit se dégager même en cas d'utilisation prolongée. Lorsque les conditions d'utilisation ou de stockage sont inadaptées, les graisses ou huiles peuvent se dégrader et rancir. Alors que l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique et l'huile d'olive raffinée conviennent tout particulièrement pour le rôtissage, l'huile de colza est quant à elle idéale pour la cuisson à l'étouffée et la margarine est particulièrement recommandée pour la pâtisserie.

EXIGENCES VIS-A-VIS DES GRAISSES ET DES HUILES DANS LA CUISINE FROIDE

Les huiles végétales utilisées dans la cuisine froide doivent présenter un profil d'acides gras équilibré, par exemple l'huile d'olive ou de colza. Elles apportent une importante contribution à une alimentation saine. Pour donner une



note d'originalité à une salade, il est également possible d'utiliser de l'huile de noix, de soja ou de l'huile de lin vierge. En raison de leur teneur élevée en acides gras oméga-3, ces huiles ne doivent pas être chauffées pour que leurs précieuses valeurs nutritives restent intactes.

COMBIEN D'HUILES ET DE GRAISSES DANS LA CUISINE?

Il est conseillé d'avoir à disposition dans la cuisine deux huiles et graisses différentes: une huile haut de gamme pour la cuisine froide, par exemple de l'huile d'olive ou de colza pressée à froid et, pour la cuisine chaude, de l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique ou une margarine liquide. L'utilisation d'huiles supplémentaires permet certes d'apporter de la diversité dans les assiettes mais il est essentiel de garantir des conditions de stockage appropriées et de les consommer relativement vite après ouverture.

CONDITIONS DE STOCKAGE ADEQUATES

Les huiles doivent être conservées dans des bouteilles opaques et être stockées au frais et à l'abri de la lumière. Les bouteilles doivent toujours être correctement fermées. Les margarines doivent être conservées au réfrigérateur. Les huiles ont elles aussi une meilleure conservabilité au réfrigérateur. Les huiles solidifiées se reliquéfient à température ambiante. Il est également possible de passer brièvement la bouteille sous l'eau tiède pour que l'huile fonde plus rapidement. Dans les ménages

d'une ou deux personnes, il est recommandé de n'acheter que de petites bouteilles ou, le cas échéant, d'en congeler une partie car les huiles se dégradent facilement et doivent être utilisées avec parcimonie, même lorsqu'elles sont de qualité haut de gamme. En cas de mauvaises conditions de stockage ou d'utilisation, les graisses et huiles peuvent s'abîmer plus rapidement. Par ailleurs, le contact avec l'eau, l'air (oxygène) ou la chaleur peut provoquer une altération du goût, de l'odeur et de la couleur. A haute température, il se peut que des dégagements de fumée se produisent ou que les graisses ou huiles brûlent. Lorsque le stockage est inadapté, la durée de conservation du produit est considérablement réduite.

POINTS IMPORTANTS A CONSIDERER LORS DE LA CUISSON DES HUILES ET DES GRAISSES

Les températures de cuisson sont très souvent trop élevées. La température maximale recommandée est rapidement dépassée, ce qui peut provoquer l'oxydation de certains acides gras. A haute température, les aliments eux-mêmes subissent des transformations et des substances toxiques peuvent être libérées. Il est dès lors essentiel de choisir des huiles et graisses adaptées à chaque mode d'utilisation et de ne pas les soumettre à des températures excessives. La cuisson à l'étouffée, les grillades ou le passage à la poêle à feu doux sont des modes de préparation plus sains que la friture ou le rôtissage à haute température.



PRODUIT	Point de fumée <i>Température</i>	Utilisation <i>Méthode de cuisson</i>
Margarine (>60% de matières grasses)	120 – 250°C	Tartine, pâtisserie, assaisonnement, cuisson à l'étouffée
Margarine allégée (<60% de matières grasses)	Ne convient pas à la cuisson	Tartine
Beurre (82% de matières grasses)	120 – 150°C	Tartine, pâtisserie, assaisonnement, cuisson à l'étouffée
Huile d'olive raffinée	> 200°C	Rôtissage, friture
Huile d'olive pressée à froid	130 – 175°C	Sauces de salade, marinade, cuisson à l'étouffée
Huile de colza pressée à froid	130 – 190°C	Sauces de salade, cuisson à l'étouffée
Huile de tournesol à haute teneur en acide oléique	100 – 180°C	Marinade, friture, rôtissage, grillade
Margarine liquide	120 – 220°C	Rôtissage, cuisson à l'étouffée, pâtisserie
Graisses alimentaires	120 – 220°C	Rôtissage, friture
Huiles de friture	140 – 180°C	Rôtissage, friture

