

## LES HUILES

Pour 1 cuillère à soupe d'huile (10g)	Utilisations				Conservation	Bienfaits nutritionnels	Prévention sur certains régimes	Idées recettes
	Assaisonnement	Cuisson à la poêle	Friture	Pâtisserie				
Amande	X				- Conserver au sec et à l'abri de la lumière	- Favorise la diminution du cholestérol - Lutte contre la constipation et les troubles digestifs	- Limiter sa consommation lors de la grossesse - Ne pas consommer en cas d'allergie aux fruits à coques - Consommer avec parcimonie si vous êtes sujet au calcul urinaire	- Marinade de poisson à l'huile d'amande, aneth, et citron
Arachide	X	X	X	X	- Conserver au sec et à l'abri de la lumière	- Favorise la diminution du cholestérol - Lutte contre la constipation	- Ne pas consommer en cas d'allergie aux arachides et aux fruits à coques - Consommer avec parcimonie si vous êtes sujet au calcul urinaire	- Poulet à la citronnelle
Avocat	X			X	- Conserver au réfrigérateur, car elle rancit rapidement	- Anti-oxydante - Favorise la diminution du cholestérol - Protectrice cutanée - Prévention des infections	- Ne pas consommer en cas d'allergie au latex - Ne pas la faire fumé sinon elle devient toxique	- Vinaigrette d'avocat citronnée
Cameline	X				- Conserver au réfrigérateur, car elle rancit rapidement	- Prévention des pathologies cardio-vasculaires - Favorise la diminution du cholestérol - Anti-inflammatoire - Anti-oxydante - Favorise l'équilibre émotionnel	- Limiter sa consommation en cas de traitement anti-coagulant en raison de ses propriétés vasodilatatrice et anti-plaquettaire - Ne pas faire chauffer, elle s'oxyde rapidement	- Pain pita, assaisonnement de crudités, poêles de légumes...
Carthame	X				- Conserver à température ambiante, à l'abri de l'air de la lumière et de la chaleur	- Stimule le système immunitaire - Favorise la diminution du cholestérol - Aide à la protection du système cardio-vasculaire - Laxative - Anti-fongique	- Laxative elle est déconseillée pour les jeunes enfants, pendant la grossesse et l'allaitement - Éviter sa consommation lors d'un traitement antiplaquettaire ou anticoagulant, l'huile agit sur le temps de saignement - Arrêter sa consommation 2 semaines avant une chirurgie - Limiter sa consommation en cas de diabète - Ne pas faire chauffer - Riche en w6, il est idéal de mélanger cette huile avec une huile riche en w3 comme de l'huile de lin ou chanvre pour équilibrer le rapport des omégas.	- Sauce vinaigrette échalote

Chanvre	X				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver au réfrigérateur, car elle rancit rapidement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préventions des pathologies cardio-vasculaires</li> <li>- Favorise la diminution du cholestérol</li> <li>- Stimule le système immunitaire</li> <li>- Anti-inflammatoire</li> <li>- Favorise l'équilibre émotionnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas la chauffer car la cuisson détruit les antioxydants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagne très bien toutes les salades, les poissons et les légumes avec un filet d'huile en fin de cuisson</li> </ul>
Coco	X	X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver à température ambiante, à l'abri de l'air et de la lumière</li> <li>Elle se solidifie à une température inférieure à 25°C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anti-septique</li> <li>- Stimule le système immunitaire</li> <li>- Lutte contre les troubles digestifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riche en AGS sa consommation doit donc se faire avec parcimonie et doit être vraiment limité en cas de cholestérol et pathologie cardiaque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smoothies aux fruits et huile de coco</li> </ul>
Colza	X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver au réfrigérateur après ouverture car elle rancit vite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorise la diminution du cholestérol et de triglycéride</li> <li>- Prévention des pathologies cardio-vasculaires</li> <li>- Lutte contre la constipation et les troubles digestifs</li> <li>- Stimule l'activité cérébrale</li> <li>- Anti-oxydante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si vous l'utilisez en cuisson ne dépasser pas les 150°C car elle s'oxyde</li> <li>- L'huile de colza bio non raffinée est plus fragile, éviter de la chauffer car la cuisson détruit les antioxydants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tapenade, sauce tartare, grillade,</li> </ul>
Germe de blé	X				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver au frais pour préserver les anti-oxydants et éviter le rancissement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anti-oxydante</li> <li>- Prévention des pathologies cardiaques</li> <li>- Favorise la diminution du cholestérol</li> <li>- Prévention des troubles ophtalmiques (riche vit E+++)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risque d'allergie en cas d'intolérance au gluten</li> <li>- Ne pas chauffer, car la cuisson détruit les anti-oxydants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayonnaise, sauce salade, un filet sur des légumes vapeurs...</li> </ul>
Lin	X			X*	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver au frais pour préserver les anti-oxydants et éviter le rancissement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorise la diminution du cholestérol</li> <li>- Réduit le risque d'AVC</li> <li>- Prévient la formation des caillots sanguins</li> <li>- Régule le transit intestinal</li> <li>- Rééquilibre le rapport w6/w3</li> <li>- Renforce la résistance au stress</li> <li>- Anti-oxydante</li> <li>- Anti-inflammatoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiter sa consommation en cas de traitement hormonal ou de trouble de la thyroïde. Le lin peut empêcher le métabolisme de l'iode par la thyroïde</li> <li>- Limiter en cas de traitement anti-coagulant ou hypotenseur. L'huile de lin peut allonger le temps de saignement et provoquer une légère diminution de la tension</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un filet sur un poisson grillé et sa poêlée de légumes, ou encore sur des fruits frais avec du basilic...</li> </ul>
Maïs	X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver à température ambiante, à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorise la diminution du cholestérol</li> <li>- Prévention des maladies cardio-vasculaires</li> <li>- Anti-oxydante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attention au risque d'allergie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pâte à tarte (à la place du beurre), sauce salade, sauce pour les légumes...</li> </ul>

Nigelle	X			X*	- Conserver dans un endroit frais, température inférieure à 20°C, à l'abri de l'air et de la lumière	- Stimule la digestion - Anti-allergique - Améliore les pathologies ORL et respiratoires - Stimule le système immunitaire - Favorise la diminution du cholestérol et des triglycérides	- Ne pas consommer à haute dose chez la femme enceinte ou allaitante	- Accompagne très bien les salades exotiques, de pois chiches, les pâtes...
Noisette	X			X*	- Conserver au frais pour préserver les anti-oxydants et éviter le rancissement	- Favorise la diminution du cholestérol - Prévention des pathologies cardiaques - Aide à lutter contre l'anémie - Action positive sur la sphère rénale et ORL - Anti-oxydante	- Ne pas consommer en cas d'allergie aux fruits à coques - Ne pas cuire, car la cuisson détruit les anti-oxydants - Consommer avec parcimonie si vous êtes sujet au calcul urinaire	- Pesto de fanes ou ajouter un filet dans votre pâte à gâteau...
Noix	X			X*	- Conserver au frais pour préserver les anti-oxydants et éviter le rancissement	- Favorise la diminution du cholestérol - Prévient les pathologies cardiaques - Aide à lutter contre l'anémie - Anti-inflammatoire - Légèrement laxative	- Ne pas consommer en cas d'allergie aux fruits à coques - Ne pas cuire car la cuisson détruit les anti-oxydants - Consommer avec parcimonie si vous êtes sujet au calcul urinaire	- Papillote de fruits rôtis à huile de noix
Noix de Cajou	X			X*	- Conserver dans un endroit frais, à une température inférieure à 20°C, à l'abri de l'air et de la lumière	- Anti-douleur - Aide à la lutte contre l'eczéma - Anti-oxydante	- Riche en AGS sa consommation doit donc se faire avec parcimonie et doit être vraiment limitée en cas de cholestérol et/ou de pathologie cardiaque - Ne pas chauffer, pour préserver les antioxydants - Ne pas consommer en cas d'allergies aux fruits à coques - Consommer avec parcimonie si vous êtes sujet au calcul urinaire	- Un filet sur une salade de fruits
Noix de macadamia	X	X cuisson douce		X	- Conserver au réfrigérateur, car elle rancit vite	- Aide à la diminution du cholestérol - Anti-inflammatoire - Anti-septique	- Riche en w6, il est idéal de l'associer à une huile riche en w3 comme de l'huile de cameline ou chanvre pour équilibrer le rapport des omégas - Consommer avec parcimonie si vous êtes sujet au calcul urinaire	- Ajouter un filet dans la pâte d'un gâteau chocolaté
Noix de pécan	X			X*	- Conserver dans un endroit frais, à une température inférieure à 20°C, à l'abri de l'air et de la lumière	- Prévention des maladies cardiovasculaires - Aide à la régulation du cholestérol - Lutte contre les troubles digestifs	- Consommer avec parcimonie si vous êtes sujet au calcul urinaire	- Salade d'agrumes aux crevettes Sauce vinaigrette huile de noix pécan balsamique

Œillette / Pavot	X				- Conserver dans un endroit frais, à une température inférieure à 20°C, à l'abri de l'air et de la lumière	- Prévention des maladies cardio-vasculaires - Favorise la diminution du cholestérol - Anti-inflammatoire - Anti-douleur - Favorise la digestion	- Ne pas consommer à haute dose chez la femme enceinte ou allaitante et chez les jeunes enfants car contient des traces d'opium - Ne pas chauffer, elle s'oxyde à la cuisson et devient toxique	- Un filet sur des crustacés, des fraises, des carottes...
Olive	X	X		X	- Conserver dans un endroit frais, à l'abri de l'air et de la lumière	- Prévention des infections - Stimule et favorise la sécrétion de la bile - Lutte contre la constipation et les troubles digestifs - Prévention de l'athérosclérose et de l'artériosclérose	- Riche en w6, il est idéal de l'associer avec une huile riche en w3 comme de l'huile de lin ou chanvre pour équilibrer le rapport des omégas.	- Brioche, pâte à pizza, vinaigrette (associé à une autre huile),
Palme	X	X	X	X	- Conserver dans un endroit frais, à l'abri de l'air et de la lumière	- Les bienfaits vont dépendre de la qualité de production de cette huile - Anti-oxydante - Riche en vitamine E - L'huile de palme brute est riche en vitamine A	- Sélectionner une huile vierge extra bio, obtenu par pression à froid. - La production est responsable de problèmes environnementaux importants - Cette huile est déjà beaucoup utilisée par les industriels (biscuit, pâte à tarte, viennoiserie...) - il est donc préférable de la limiter de plus elle est riche en AGS - A éviter en cas de pathologies cardio-vasculaires et de cholestérol	- Poisson à l'huile de palme et aux oignons (Thiou tiir)
Pépin de courge	X				- Conserver dans un endroit frais, à une température inférieure à 20°C, à l'abri de l'air et de la lumière	- Anti-oxydante - Anti-inflammatoire - Lutte contre les troubles de la digestion - Diurétique - Prévention des maladies cardio-vasculaires	- Ne pas consommer pendant la grossesse ou en cas d'allaitement sans avis médical - Ne pas chauffer pour préserver les anti-oxydants	- Caviar d'aubergine, crudité, fromage
Pépin de raisin	X	X			- Conserver au frais pour préserver les anti-oxydants et éviter le rancissement	- Anti-oxydante - Favorise la diminution du cholestérol et de triglycéride - Légèrement laxative - Prévention des pathologies cardiaques	- Riche en w6, il est idéal de l'associer à une huile riche en w3 comme de l'huile de lin ou chanvre pour équilibrer le rapport des omégas.	- glaçage gâteau, cocotte de poisson et petits légumes au curry, vinaigrette...

Pistache	X			X*	- Conserver dans un endroit frais, à une température inférieure à 20°C, à l'abri de l'air et de la lumière	- Anti-inflammatoire - Anti-oxydante - Anti-septique - Anti-douleur	- Consommer avec parcimonie si vous êtes sujet au calcul urinaire - Ne pas consommer en cas d'allergie	- Un filet sur du saumon, sur des fruits rouges, associé à du vinaigre balsamique pour une salade de haricots rouges ..
Sésame	X	X		X	- Conserver dans un endroit frais à l'abri de la lumière et de la chaleur - Elle se solidifie à une température inférieure de 15°C, cela ne l'altère pas	- Anti-infectieuse - Aide à la protection du système cardio-vasculaire - Anti-athérome - Aide à la protection du système nerveux central - Lutte contre la douleur - Anti-oxydante - Aide à la régulation de l'appétit	- Ne pas consommer en cas d'allergie au sésame - Limiter la consommation lors de la grossesse et chez les très jeunes enfants, risque d'effets sensibilisant (apparition de problèmes cutanés) - Huile de sésame vierge s'utilise pour l'assaisonnement, elle devient toxique à la cuisson - Pour la cuisson utiliser de l'huile de sésame raffinée mais elle est moins saine pour la santé.	- Sushi, wok, vinaigrette au miel...
Son de riz	X	X			- Conserver dans un endroit frais, à une température inférieure à 20°C, à l'abri de l'air et de la lumière	- Anti-oxydante - Prévention des maladies cardio-vasculaires - Favorise la diminution du cholestérol - Protection cutanée	- "Pas de contre-indication	- Risotto,
Tournesol	X	X	X	X	- Conserver dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière	- Favorise la diminution du cholestérol - Aide à la protection du système cardio-vasculaire - Aide à la protection du système nerveux - Stimule le système immunitaire - Laxative - Anti-inflammatoire	- Ne pas consommer en cas d'allergie aux graines de tournesol - Huile de tournesol dite classique est linoléique (riche en w6) est à utiliser pour l'assaisonnement en l'associant à une huile riche en w3 comme de l'huile de lin ou de chanvre pour équilibrer le rapport en oméga. De plus, elle ne supporte pas la cuisson, elle s'oxyde et devient toxique - Huile de tournesol, oléique (riche en w9) est idéale pour la cuisson. - Ne pas consommer en cas d'allergie aux graines de tournesol	- Beignets en tous genres ( fanes de légumes, de légumes, aux fruits...)

\* Les huiles de ce tableaux avec un astérisque s'utilise en pâtisserie mais après la cuisson : un filet sur une salade de fruits, des fruits rôtis, un muffin après la cuisson...