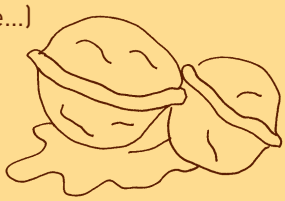
NATURALIA®
LES INGREDIENTS DE LA VIE
La lettre de novembre 2004

les huiles bio

Produits de consommation courante, les huiles alimentaires sont aussi savoureuses au palais qu'elles sont bonnes pour notre santé. À condition de les consommer vierges, issues de première pression à froid... et bio, évidemment !

"À la Sainte-Catherine, l'huile est dans le fruit...", dit le dicton. À l'heure où les huiles bio "primeur" arrivent dans votre magasin, il est bon de rappeler la place essentielle que les huiles tiennent dans notre alimentation quotidienne. Dans un monde occidental où les graisses (majoritairement de type saturé, d'origine animale) représentent environ 40 % des apports caloriques journaliers, **les huiles vierges de première pression à froid sont les véritables alliées d'une alimentation équilibrée** qui prévoit que notre consommation de lipides représente **25 % de notre apport calorique quotidien** et que **l'équilibre entre acides gras poly et mono insaturés** soit respecté. Si l'huile d'olive a les faveurs du public, il faut savoir qu'il existe des dizaines d'huiles bio différentes, issues de fruits (noisettes, noix...) ou de graines (tournesol, colza, soja...). On peut donc **varier les plaisirs**, en choisissant des huiles déjà mélangées (olive/colza, tournesol/olive...) ou en associant des huiles "petit format" (carthame, pépin de courge, noix, etc.) à celle que l'on consomme habituellement.



Le saviez-vous ?

Il faut se méfier des étiquettes. En effet, seule l'appellation complète "huile vierge de première pression à froid" a un sens. Véritable garantie pour le consommateur du maintien des qualités nutritionnelles de l'huile, elle signifie que cette dernière n'a pas été extraite à chaud et qu'elle n'a donc pas subi, par la suite, les différentes opérations de raffinage utilisées par la filière industrielle pour la rendre propre à la consommation.

L'huile d'olive est dite de "première pression à froid" quand elle est issue du pressage des olives à une température inférieure à 27°. Elle est dite "extraite à froid" quand elle est obtenue par centrifugation des fruits en continu. Là encore, la température ne dépasse pas 27°. Pour les huiles issues de graines, la première pression à froid s'effectue à moins de 60°.

Première pression à froid, ça veut dire quoi ?

Comme celle du vin, la noblesse d'une huile est le fait de nombreux facteurs. **La terre, le type de climat, le mode de culture et la qualité des matières premières utilisées sont essentiels**. Et, là aussi, l'intervention de l'homme peut produire le meilleur comme le pire. Au contraire de la filière bio, la filière classique est basée sur des critères de rendement qui lui font parfois faire de drôles de choses ! Comme ôter ses qualités nutritionnelles à une huile, par exemple... En effet, **en voulant extraire le maximum d'huile possible des fruits récoltés, la filière classique a systématisé le chauffage des graines et le traitement chimique des tourteaux** (résidus de la presse), rendant ainsi obligatoires les opérations de raffinage et **modifiant par là la composition même de l'huile en termes de nutriments et d'acides gras**. Les huiles ainsi obtenues sont dénaturées, sans saveur et sans couleur. **Alors que les huiles vierges biologiques de première pression à froid sont de véritables jus de graines ou de fruits, naturels et riches en nutriments.**

Huile Omega 3
Emile Noël - 1 l.

Nouveau

Source d'Omega 3 · Source d'Omega 3 · Source d'Omega 3 · Source d'Omega 3 · Source d'Omega 3

Huile de noix
"1ère pression à froid"
Vigean - 25 cl.

Huile de chanvre
"1ère pression à froid"
Vigean - 25 cl.

Huile de colza
"1ère pression à froid"
Biopress - 1 l.

Huile de germe de blé
"1ère pression à froid"
Emile Noël - 50 cl.

On peut faire cuire les huiles d'olive, de sésame, de soja, d'arachide, de tournesol et de carthame.

Huile d'olive
"Primeur"
Gabro - 75 cl.

Huile produite et mise en bouteille au domaine familial Gabro

Le saviez-vous ?

Les huiles doivent être conservées à l'abri de la lumière, de l'air et de la chaleur. C'est pour cela que les bouteilles d'huile de qualité sont en verre teinté. Attention à ne pas les stocker près du four ou du radiateur de la cuisine... Une huile issue d'une première pression à froid a toujours un goût plus marqué qu'il ne faut pas confondre avec celui, piquant, de l'huile rance. Une huile sans couleur et sans dépôt au fond de la bouteille a forcément été raffinée, c'est à dire qu'elle a perdu l'essentiel de ses qualités nutritionnelles.

Huile Bourrasol
"1ère pression à froid"
Emile Noël - 50 cl.

Huile Quatuor
"1ère pression à froid"
Vigean - 1 l.

Huile de sésame
"1ère pression à froid"
Vigean - 50 cl.

Huile Colivette
Extraite à froid
Biopress - 1 l.

L'huile d'olive, par excellence

Huile d'olive, 1ère pression à froid, domaine Luque.

Rares sont les huiles d'olive produites et embouteillées par un seul et même domaine. C'est pourtant le cas de cette huile d'olive vierge de première pression à froid provenant d'une exploitation familia le espagnole située à Rio de Castro, au cœur de l'Andalousie. Issue d'olives bio (variétés *arbequina* et *pajareras)*, cette huile présente des **qualités gustatives et nutritionnelles de très grande qualité**. Rien d'étonnant quand on sait que la famille Luque, qui a adopté les méthodes de production de l'agriculture biologique en 1990, se transmet **le même précieux savoir-faire depuis quatre générations** !

Huile d'olive
"1ère pression à froid"
Domaine Luque
1 l.

L'idéal, c'est de consommer chaque jour deux à trois cuillères à soupe d'huile vierge bio issue de première pression à froid, crue, en privilégiant la variété...

GALLIER & ASSOCIÉS

Retrouvez tous nos magasins sur www.naturalia.fr

BIOLOGIQUE NATUREL

Huile de Tournesol oleïque (friture)
"1ère pression à froid"
Emile Noël - 1 l.

Huile de pépin de courge
"1ère pression à froid"
Emile Noël - 50 cl.

Huile de carthame
"1ère pression à froid"
Vigean - 50 cl.

Huile de noisette
"1ère pression à froid"
Vigean - 25 cl.