CAPS

PAYS :France
PAGE(S) :19-22
SURFACE :314 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :(12017)

► 1 mai 2019 - N°205

LES HUILES alimentaires

Les huiles alimentaires peuvent être extraites de fruits charnus, de fruits à coque, de légumineuses, de germes de céréales ou encore de graines d'oléagineux et sont fabriquées de façon mécanique ou industrielle. Le processus mécanique permet d'obtenir les huiles vierges (appellation réglementée par l'UE), le processus industriel, les huiles raffinées

© A. Izzotti

L'huile vierge est issue d'une seule pression à froid. Elle est toujours pure, ne doit subir aucun traitement chimique ni opération de raffinage et ne comporter aucun additif. Elle conserve ainsi tous ses nutriments (vitamines, omégas 3 et 6…) et dévoile une saveur très végétale. L'huile raffinée est obtenue par trituration (pressage) puis extraction par solvant et raffinage, néanmoins le détail des procédés différent selon les graines. Ces opérations de raffinage et de traitement modifient la composition de l'huile et peuvent détruire certains nutriments mais éliminent les cires et les gommes et améliorent la stabilité à la chaleur ainsi que la conservation (meilleure résistance à l'oxydation et au rancissement).

On distingue ainsi parmi **les principales dénominations de vente :**

Huile vierge de suivie du nom de la graine ou du fruit dont elle est issue, réservée aux huiles obtenues par un procédé mécanique.

Huile de (+ nom de la graine ou du fruit), dédiée aux huiles raffinées provenant d'une seule graine ou d'un seul fruit.

Huile végétale pour les huiles constituées d'un mélange d'huiles végétales alimentaires.

Préparation alimentaire ou culinaire à base d'huile de… (nom d'une graine ou d'un fruit ou végétale s'il s'agit d'un mélange d'huile) et d'aromates (ou d'arôme) pour… (utilisation : pizzas, poisson…).

L'évolution du marché

Si les **huiles de soja, de colza et de tournesol,** sont les huiles les plus consommées derrière l'huile de palme (utilisée dans l'agroalimentaire), les huiles **d'arachide et d'olive** comptent aussi parmi les huiles traditionnelles, couramment utilisées. Depuis plusieurs années, l'huile d'olive connaît un véritable engouement avec une offre qui se diversifie (autour des différentes variétés d'olive et provenances) et de plus en plus haut de gamme. Le procédé mécanique et la première pression à froid étant la norme pour cette huile, elle est dénommée : huile d'olive vierge extra (catégorie supérieure - aucun défaut) ou huile d'olive vierge (très peu de défauts). Il existe une autre dénomination commerciale "Huile d'olive" désignant un mélange d'huile d'olive raffinée et d'huile d'olive vierge.

En parallèle, de nouvelles huiles extraites d'autres végétaux se développent fortement. Tendances, elles répondent à la demande des consommateurs d'huiles plus goûteuses, plus rares, produites par de petits producteurs locaux travaillant des plantes oubliées comme le lin ou la cameline. Certaines misent aussi sur leurs bienfaits nutritionnels pour se faire connaître. En effet, non contentes de rehausser le goût des aliments et d'apporter une touche d'originalité aux plats, elles sont riches en acides gras essentiels (Omégas 3 et 6) indispensables à notre organisme et nutriments, chacune offrant des apports différents. C'est pourquoi il est conseillé d'associer plusieurs huiles et de les alterner pour varier les apports. Ces nouvelles huiles sont généralement des huiles pressées à froid, conditionnées en petit volume à cause de leur coût mais aussi de leur utilisation plus restreinte et de leur conservation parfois plus délicate. Comme les huiles courantes, elles s'utilisent à chaud pour la cuisson et/ou à froid en assaisonnement.

Les huiles qui montent

Parmi ces huiles en développement, on peut citer **l'huile de lin,** déjà très répandue chez les végétariens pour sa très haute teneur en omégas 3 (la plus haute), **l'huile de cameline,** également riche en omégas 3 et s'utilisant exclusivement à froid ou encore **l'huile de chanvre,** recherchée pour son apport équilibré en omégas 3 et omégas 6, là où la plupart des huiles présentent un déséquilibre. Certaines huiles sont encore très confidentielles comme **l'huile de navette** au goût prononcé de chou, obtenue à partir de graines de navette (variété sauvage de chou) ou **l'huile d'œillette,** au goût de noisettes fraiches, produite à partir des graines du pavot bleue.

Par ailleurs, outre les **huiles de noix et de noisette** qui font un retour en force dans les cuisines pour leurs saveurs de terroir, les consommateurs plébiscitent les huiles exotiques fabriquées à partir de graines importées comme **l'huile de sésame, de pistaches, d'amandes ou encore l'huile d'argan.** D'autres, encore plus exotiques, originaires d'Orient, d'Amérique latine et du Sud, sont déjà très tendances telles les **huiles de Périlla, de Chia et Inca Inchi.** Enfin si l'huile de coco fait polémique, **l'huile d'avocat** surfe sur la mode de l'avocat. Elle n'est pas extraite du noyau mais de la pulpe du fruit.

Les huiles aromatisées fabriquées artisanalement, à partir d'huile d'olive "extra vierge" à laquelle sont ajoutées diverses herbes et condiments (fines herbes, épices, piments, ail…) ont également la cote.

À savoir : les huiles doivent être protégées de l'air, de la lumière et de la chaleur.

Tous droits de reproduction réservés

CAPS

PAYS :France
PAGE(S) :19-22
SURFACE :314 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :(12017)

► 1 mai 2019 - N°205

Bio Planète, l'huilerie Bio, a lancé en septembre dernier, son **huile de Cameline** vierge, extraite de graines de cameline provenant du sud-ouest de la France. Cette huile sous label Demeter, possède une forte teneur en acides gras insaturés dont des omégas 3. Au goût végétal surprenant proche de l'asperge, elle s'utilise uniquement à froid pour rehausser des salades, crudités ou sauces apéritives. Cette huile complète la gamme Vitalité de Bio Planète proposant toutes les huiles nutritives du moment : **huile de chia, de chanvre ou encore d'Inca Inchi**. bioplanete.com

Libeluile dans l'Ain élabore une gamme complète d'huiles vierges, de l'huile de noix à l'huile d'œillette en passant par les huiles de graine de courge et d'amande. **L'huile d'œillette** est produite à partir de graines de pavot bleu cultivé en France. Son goût proche de la noisette fraîche s'accorde parfaitement avec les salades vertes, crustacés et fromages. Atypique, **l'huile de graine de courge** est épaisse, de couleur foncée avec des reflets verts à rouges. Ses notes de coing accompagnent idéalement un foie gras ou une salade de betterave. libeluile.fr

L'huilerie Beaujolaise perpétue la tradition des huiles vierges 100 % du fruit avec 8 références de fruits et 5 de graines. Parmi elles, une **huile d'amande douce grillée** s'utilisant aussi bien en assaisonnement qu'en finition sur des plats chauds.

Les amandes douces d'Espagne sont concassées puis cuites avant d'être pressées et enfin filtrées, le tout sans qu'aucun adjuvant ou autre ingrédient ne soit utilisé ou ajouté. **L'huile de navette** qui observe le même process, est fabriquée à partir de graines françaises. Proche de l'huile de colza, elle offre un goût franc de choux et de navet. huilerie-beaujolaise.fr

Guénard offre toute une palette de saveurs à travers sa large gamme d'huiles végétales de 15 à 100 % vierges parmi lesquelles plusieurs huiles de France (amande, chanvre, noisette, noix, olive et pépins de raisin de France). **L'huile de pistache** est un assemblage de 80 % d'huile vierge de pistache et 20 % d'huile raffinée de pistache, à la saveur gourmande s'associant aussi bien avec le salé que le sucré. **L'huile d'avocat** en revanche est une huile 100 % vierge obtenue par pression à froid de la pulpe du fruit, qui sublime les salades vertes ou de fruits ou encore les poissons crus et crustacés.
huiles-guenard.com

L'Huilerie d'Aiguevive sur le site de l'écomusée de la noix à Castelnaud élabore une **huile vierge naturelle de noix** à partir de cerneaux de premier choix ou de noix AB pour son huile bio. Les cerneaux sont broyés, légèrement chauffés dans un tunnel d'air chaud puis pressés en une seule pression. L'huile est ensuite décantée pendant 2 semaines puis filtrée pour offrir des notes gustatives très végétales proches de celles de la noix fraiche. **L'huile vierge de noisette** également fabriquée dans la tradition des moulins à huile, offre un goût toasté et boisé.
ecomuseedelanoix.fr.

1001 huiles complète sa gamme d'assaisonnements avec une **huile vierge extra de moutarde.** Cette huile pressée à froid, 100 % graines de moutarde françaises, dévoile des notes piquantes et remplace, à elle seule, une vinaigrette. Disponible en bouteille mais aussi en spray, une seule pression suffit pour relever toutes les salades. L'épicerie présente également une nouvelle **huile d'olive vierge extra bio de Sicile,** de la vallée de Bellice. Fruitée avec des notes d'artichaut, elle s'utilise en finition sur tous les mets de l'entrée au fromage.
1001huiles.fr

Si la renommée des Huileries Lapalisse s'est construite autour de son huile de noix, la maison développe aujourd'hui une collection complète jusqu'aux **huiles aromatisées** conçues pour apporter une touche raffinée aux plats. Ces dernières sont des préparations à base d'huile d'olive vierge extra et d'arômes de truffe noire ou de truffe blanche. Sans colorant ni conservateur, elles donnent du caractère aux plats grâce à leur goût franc et intense. Le mariage de l'huile d'olive et de l'arôme fumé dévoile quant à lui une saveur puissante de bois de hêtre, longue en bouche, idéale pour les grillades, sauces et marinades de poissons ou de viandes…
huileries-lapalisse.fr

Tous droits de reproduction réservés

CAPS

PAYS :France
PAGE(S) :19-22
SURFACE :314 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :(12017)

► 1 mai 2019 - N°205

À L'APÉRITIF

Les crackers apéritif Granomy élaborés à partir de graines issues de l'agriculture biologique se déclinent désormais en huit saveurs : Curry royal, Ail-cacahuète, Cajun, Noisette, Poivre noir, Sel marin et Romarin : des crakers croustillants et parfumés pour des apéritifs sains et vegan ! Ces produits sont fabriqués en France, sans conservateur, huile de palme, ni arôme tout comme les trois mueslis salés Granomy conçus pour agrémenter les salades. granomy.fr

L'Art des Saveurs basée à Saint-Jeannet près de Nice élabore des **recettes à forte identité locale**, des condiments et tartinables mettant en scène les meilleurs légumes et herbes aromatiques de producteurs locaux. Les recettes s'inspirent des traditions et saveurs de la Côte d'Azur à l'image de la Bagnette d'Antibes, un tartinable original à base de carottes, courgettes, tomates et pignons ou du Pistou niçois, au basilic frais et sans parmesan. lartdessaveurs.fr

À TABLE

Le Domaine de l'Olivette en Provence est un domaine viticole mais pas que. Bordé de près de 300 oliviers de plusieurs variétés, il produit 800 litres d'une huile d'olive, douce et équilibrée, aux arômes fruités avec des notes subtiles d'artichaut et d'amande fraîche. Les propriétaires ont eu l'idée de créer des terrines artisanales au vin de Bandol du Domaine. **Six terrines** originales à base de viande grossièrement hachée et de Bandol, blanc, rosé ou rouge, au goût naturel et provençal. domainedelolivette.fr

BIO - Avec ses **falafels de légumineuses,** L'atelier V revisite la spécialité de pois chiche levantine et propose trois recettes certifiées bio et vegan. Ces falafels aux saveurs d'ailleurs (de lentilles corail ou de pois chiche agrémentées d'herbes fraîches, d'épices et d'oignons) s'invitent à l'apéritif (avec du houmous), dans une salade, un bowl ou un sandwich et permettent de profiter de tous les bienfaits et saveurs des légumineuses. latelierv.fr

Reine de Dijon propose une collection de **moutardes** spéciales Epiceries fines regroupant les meilleures recettes du moutardier. Ces moutardes aux graines 100 % françaises proposent des saveurs originales pour accompagner les mets comme les moutardes au curry et à la noix de coco, à la crème de cassis ou Mojito. Une sélection de neuf références sans compter la moutarde aux brisures de truffe blanche d'été pour les fêtes de fin d'année. reinededijon.fr

Beendhi propose plusieurs **plats végétariens** prêts à cuisiner. Un choix de treize recettes savoureuses, pratiques et faciles à préparer en 30 min maxi. Le principe est simple, il suffit de rajouter de l'eau aux préparations, composées exclusivement d'ingrédients naturels et bio, puis de laisser cuire ou gonfler. Trois nouvelles recettes parfumées sont à découvrir : le boulghour fin aux tomates, poivrons et persil, le riz basmati au citron et curcuma et le couscous aux 4 céréales et épices. shop.beendhi.com

BIO - Mille et une huiles propose des **pâtes italiennes aux légumineuses bio,** des pâtes riches en protéines végétales et sans gluten. Les légumineuses sont associées à la farine de riz et de maïs pour un apport varié en acides aminés. Outre leurs apports nutritionnels, les Penne aux lentilles corail, Conchiglioni aux pois verts et Fusilli multi légumineuses apportent couleur et saveurs dans les assiettes et se dégustent chaudes ou en salade. 1001huiles.fr

EN CUISINE

Terre exotique complète sa gamme **d'épices faciles** et nous fait voyager aux quatre coins du monde avec ses nouveaux assemblages pour Guacamole, Paëlla, Tzatziki et des Caraïbes. Ce dernier permet de découvrir la cuisine caribéenne et créole, riche en couleurs et en saveurs. Composé de rocou, muscade, cannelle, baie de Jamaïque, clou de girofle, ail et poivre noir, il parfume en une seule cuillère à café, les accras, colombos et sauces apéritives à base de yaourt ou mayonnaise. terreexotique.fr

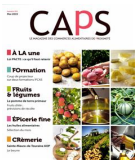
Tous droits de reproduction réservés

CAPS

PAYS :France
PAGE(S) :19-22
SURFACE :314 %
PERIODICITE :Mensuel

DIFFUSION :(12017)

► 1 mai 2019 - N°205



Christine Le Tennier développe une gamme de **produits gourmets à base d'algues** parmi lesquels trois sauces originales aux algues. Ces sauces - aux algues Dulse et tomates ; à la laitue de mer, citron et gingembre ; aux algues Nori, cèpes et morilles - apportent une touche iodée aux recettes et se marient aussi bien avec des poissons et crustacés que des pâtes ou du riz. Pour rehausser les plats, Christine Le Tennier propose également des moutardes, vinaigres et condiments aux algues. algues.fr

BIO - Marlette présente deux nouvelles **préparations bio pour fonds de tartes,** sucrés et salés, pour 6 à 8 personnes. Le mélange de farine semi-complète et de sucre peu raffiné, relevé d'une pincée de sel de l'île de Ré, permet de préparer une pâte à tarte brisée, au goût subtilement sucré pour de savoureuses tartes maison. La préparation salée se distingue par une pointe d'herbes de Provence et des graines de pavot. De quoi réaliser des quiches ou tartes salées au goût et à la texture uniques. marlette.fr

Diogo Vaz lance son **chocolat à pâtisser,** composé exclusivement de fèves de cacao Amelonado certifiées bio de sa plantation. Ce chocolat à pâtisser 60 % permet d'explorer en cuisine toute la générosité du cacao de Sao Tomé et de réaliser des recettes du quotidien avec un chocolat de qualité professionnelle, en tablette de 750 g. Par ailleurs, Diogo Vaz propose un pack découverte comprenant ses 5 références de chocolat grand cru en tablettes. diogovazchocolate.com

AU PETIT DÉJEUNER OU AU GOÛTER

Les confitures Les Délices de Camille sont des créations 100 % artisanales et normandes. Cuites lentement dans des bassines en cuivre, avec un taux de fruits supérieur à 60 g pour 100 g, elles se déclinent en plusieurs collections (basiques, saisonnières, régionales et thématiques) et proposent des associations gourmandes et audacieuses telles les confitures du bonheur - Pomme, fraise, hibiscus - ou pour Mamie - Pomme, myrtille, violette - des recettes dans laquelle la pomme est très présente, Normandie oblige ! lesdelicesdecamille.com

Pain Perdu est la première marque française de **biscuits à base de pain recyclé.** La start up parisienne récupère chaque semaine 100 kg de pain invendu et le réduit en poudre pour remplacer la farine classique. À partir de cette poudre et d'autres ingrédients naturels soigneusement sélectionnés, Pain Perdu a créé deux biscuits croustillants et savoureux : un sablé à la vanille et un cookie aux pépites de chocolat. Des gourmandises anti gaspi et éco responsables. painperdu.fr

Au cœur du Cotentin, Lait Douceur de Normandie perpétue depuis 20 ans la fabrication d'une recette familiale de **confiture de lait.** Au lait frais et entier de Normandie, cette confiture au bon goût de caramel, se tartine au petit déjeuner et goûter et sublime les desserts lactés. Sa version nature et ses neuf parfums différents (vanille, chocolat, noisettes, noix de coco, pomme, orange, framboises, Calvados et Grand-Marnier) permettent de régaler petits et grands. lait-douceur.com

BOISSONS ET VARIATIONS

Délices de fruits est la nouvelle collection **d'infusions bio** de la Route des Comptoirs, des infusions vitaminées aux arômes naturels, à déguster chaudes, froides ou même frappées au cœur de l'été. Parmi les 6 recettes proposées, Zouk de fruits est un mariage de la noix de coco, de l'ananas et des agrumes formant un cocktail aux accents exotiques. La Cerise sur le litchi est un mariage envoutant de la cerise, du litchi et de pétales de rose avec une note d'hibiscus. laroutedescomptoirs.com

So Kumbocha est une boisson à base de thé fermenté, naturellement pétillante. Cette boisson made in France, 100 % artisanale, du brassage à l'étiquetage des bouteilles, est composée uniquement d'ingrédients naturels (thé vert Sencha, sucre de canne blond, eau et végétaux frais). Rafraîchissante et bienfaisante, elle se décline en 6 parfums : cassis fleurs de sureau, thé vert jasmin, agrumes curcuma, menthe citron vert, cerise hibiscus et gingembre. so-kumbocha.com

Tous droits de reproduction réservés