

## ASSAISONNEMENTS BIEN HUILÉS

Souvenir de vacances ou petit plaisir déniché en épicerie fine...  
Comment utiliser ces huiles parfumées sans faire tache ?

### Huile de noisette

Sa note pralinée agrément les poissons en papillote ou les légumes vapeur. Elle supporte une cuisson douce au four, dans une pâte brisée ou un gâteau au yaourt.

**Son allié :** le vinaigre balsamique.  
**HUILERIE VIGEAN, 16,40 € LES 25 CL.  
EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.**

### Huile de pistache

Sa saveur marquée relève tartares et marinades. Utilisez-la pour poêler des légumes et en pâtisserie (en complément d'une huile neutre), mais évitez de la porter à haute température.

**Son allié :** le vinaigre de framboise.  
**LIBELUILE, 15,25 € LES 10 CL. EN ÉPICERIES FINES.**

### Huile de sésame

Elle peut en théorie être chauffée à 170 °C, les Japonais l'utilisent même en friture. Mais pour garder son goût intact, mélangez-la à vos poissons, riz et pâtes, juste avant de servir.

**Son allié :** le vinaigre de riz.  
**HUILERIE LEBLANC & FILS, 13,50 € LES 25 CL. EN ÉPICERIES FINES**

### Huile d'argan

Cet or jaune puissant s'emploie à froid avec parcimonie. Parfaite en fin de cuisson d'un tajine, elle est délicieuse en filet sur un carpaccio, un fromage frais ou une glace aux amandes.

**Son allié :** le vinaigre de xérès.  
**ARGANIA, LA MAISON DE L'ARGANIER, 34 € LES 20 CL.  
EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.**



### DOUCE Huile vierge de noix du Brésil bio

Originaires d'Amazonie, les noix du Brésil sont également produites en Afrique. Cette huile bio provient du Kenya. Fine en bouche et sans amertume, sa saveur oscille entre la noisette et l'amande. Elle supporte une cuisson modérée.

**Atout santé.** Son sélénium anti-âge.  
**MORIBA, 10,90 € LES 25 CL.  
EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.**

À UTILISER SUR UNE DARNE DE THON,  
DANS DES BROWNIES



À UTILISER DANS UN PESTO, UNE SALADE  
LANDAISE, UN CAKE AUX FRUITS SECS

### SUAVE Huile vierge de pignons de pin

L'Huileries Beaujolaise est bien connue des gourmets. Cette huile ultra-soyeuse est à la fois douce et dotée d'un vrai caractère. Légèrement sucrée, elle restitue parfaitement la saveur des pignons et supporte une cuisson modérée.

**Atout santé.** Ses phytostérols bons pour le cœur.  
**HUILERIE BEAUJOLAISE,  
14,05 € LES 10 CL. SUR INTERNET.**

À UTILISER DANS UN TABOULÉ, UN CARPACCIO  
D'ANANAS-MANGUE

### VÉGÉTALE Huile vierge de soja bio

Rien à voir avec son homologue raffinée utilisée aux États-Unis, aussi bon marché qu'elle est fade en goût. Cette huile vierge 100 % française a une couleur ambrée et des notes de fève et de haricot frais. Elle résiste à la cuisson (jusqu'à 150 °C), mais quel dommage de la faire chauffer !

**Atout santé.** Sa lécithine antistress.  
**BIO PLANÈTE, 5,94 € LES 25 CL.  
EN MAGASINS BIO.**



### DINGUE

### Même le riz donne de l'huile...

Dernière-née des produits bio, l'huile de son de riz brun (extraite de la fine pellicule recouvrant le grain) a un léger goût de céréales. Idéale pour les risottos.  
**ÉMILE NOËL, 13,49 € LES 25 CL.  
EN MAGASINS BIO.**

