

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 diffère 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 fraîches, 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.



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 chou 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 Castelnau 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 fraîche. **L'huile vierge de noisette** également fabriquée dans la tradition des moulins à huile, offre un goût toasté et boisé. ecomusedelanoix.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 **Huilleries 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... huilleries-lapalisse.fr

