

HUILES VIERGES

trésors culinaires

Il n'y a plus une huile mais des huiles, que l'on choisit comme on porte son dévolu sur un parfum. Chanvre, lin, argan, cacahuète... à chaque mets correspond un arôme qui le sublimerà.

PAR AMANDA SCHREPF

Qui n'a pas déjà goûté une salade, un ceviche, une purée... avec un petit je-ne-sais-quoi en bouche qui fait toute la différence ? Et si ce goût subtil venait de l'huile choisie ? Car plus qu'un condiment, elle est devenue un ingrédient à part entière. Le temps où l'on versait machinalement un trait d'huile pour faire une vinaigrette semble révolu.

Le renouveau des huileries

Longtemps, les huiles d'olive et de tournesol ont eu la préférence des Français. Puis sont venues s'ajouter colza, noix et noisette. Le travail et la curiosité des chefs ont fait le reste. La recherche de saveurs nouvelles, et parfois anciennes, a participé au renouveau des huileries françaises. « Lorsque Jean-Marc Montegottero a créé l'Huilerie beaujolaise en 1987, à Beaujeu (Rhône), il ne pressait pratiquement que de la noix. Puis, des chefs sont venus le trouver – l'Auberge de Clochemerle, l'Auberge du Paradis, Anne-Sophie Pic, les Troisgros, Paul Bocuse... – avec des demandes précises d'huiles anciennes qu'ils ne trouvaient plus ou d'autres dont la qualité ne leur donnait pas satisfaction », explique Pierre Jamet, chargé de la communication et des exportations à l'Huilerie beaujolaise. C'est ainsi que sont réapparues l'huile vierge d'œillette, extraite d'une variété de pavot, ou celle de navette, issue d'une variété ancienne de colza. « Elle avait disparu après la Seconde Guerre mondiale au profit du colza, qui a un meilleur rendement. Son goût de navet se marie très bien aux pot-au-feu, choux et soupes de légumes », pointe Pierre Jamet.

Crue ou en finition

Le boom du fait maison et du manger sain a peu à peu introduit ces huiles vierges dans nos cuisines. On trouve désormais en grandes surfaces



et épicerie fines des huiles de pépin de courge, pistache, amande douce, pignons de pin, noix de pécan, argan, sésame mais aussi de lin, cumin noir, souchet... « Chanvre qui rappelle la noisette, lin à utiliser crue, cameline et sa note d'amande sont dans l'air du temps », précise Pierre Jamet. S'il est important de les varier pour profiter de leurs vitamines et oméga 3, 6 ou 9, encore faut-il savoir les utiliser. Sur les crudités, le mieux est de « préparer une vinaigrette à base d'huile neutre comme celle de pépin de raisin, et un vinaigre doux type cidre ; puis verser l'huile de son choix », précise-t-on à l'Huilerie beaujolaise. Pour la cuisson, attention au point de fumée de chaque huile. Lorsqu'il est atteint, le produit devient inintéressant d'un point de vue gustatif, voire toxique. « Une huile vierge a un point de fumée bas, de l'ordre de 80 °C à 110 °C. Ces températures sont vite atteintes dans une poêle. Le mieux est de l'utiliser en finition, même sur un plat chaud », conseille Pierre Jamet. Finalement, tournesol et coco ont encore de beaux jours dans nos poêles.

LES BONS ACCORDS

Utilisez l'huile de **pistache** pour un avocat, des crevettes, des pâtes, des pommes de terre et du riz. Ce dernier apprécie aussi celle de **noix de pécan**. L'huile vierge de **cacahuète** se marie avec les tomates, les purées et les recettes à base de fromage. **Pépins de courge** et **amande douce** sont parfaites sur les poissons crus ou en fin de cuisson. Enfin, l'**argan** relève les poivrons grillés, carottes au paprika et à l'ail, ou pour donner un goût de gibier à une viande. Une fois ouvertes, conservez les huiles au réfrigérateur pour éviter qu'elles ne rancissent.