



[Accueil](#) / [Les produits](#) / [L'alimentation humaine](#) / Les huiles végétales

Les huiles végétales

Les plantes riches en huile



L'huile est un constituant naturel de différentes plantes cultivées comme le colza, le tournesol, le soja, l'olivier

Dans le cas de plantes annuelles comme le tournesol ou le colza par exemple, l'huile est extraite des graines. En général, ces plantes sont regroupées sous le vocable oléagineux. Il existe aussi des huiles obtenues par pression des fruits : huile d'olive, huile de noix

Les plantes riches en huile couvrent l'ensemble du territoire français :

- les principales zones de production du colza sont le Centre, la Bourgogne, la Lorraine, la Picardie et la Champagne-Ardenne ;
- le tournesol est très présent en Poitou-Charentes et Midi-Pyrénées ;
- l'olivier est principalement cultivé dans quatre régions du Bassin Méditerranéen : Provence-Alpes-Côte d'Azur, Languedoc-Roussillon, Rhône-Alpes et Corse.

Les oléagineux participent à l'équilibre de notre environnement

L'alternance des cultures dans un même champ, appelée "rotation", permet de respecter au mieux les ressources naturelles : sol, eau, énergie. Les oléagineux font naturellement partie de ces cultures alternatives. Elles contribuent également au maintien de la biodiversité.

Les huiles végétales sont indispensables à la vie



Pour une alimentation équilibrée, il faut consommer des aliments appartenant à chaque groupe d aliments

Produits laitiers, légumes et fruits, viandes, poissons et œufs, céréales, etc... et, bien sûr, des matières grasses.

Tous ces aliments sont composés d'au moins une des trois grandes catégories "nutriments" : glucides, lipides et protéines. Ces nutriments doivent être consommés chaque jour de façon équilibrée.

Les huiles font partie des matières grasses et sont constituées en quasi-totalité de lipides

L'apport énergétique quotidien conseillé est de 2000 calories pour un adulte.

La répartition conseillée des nutriments (en % des calories consommées dans la journée) :

50-55% 35-40% 10-15%

Glucides Lipides Protéines

Les lipides sont constitués "d'acides gras"

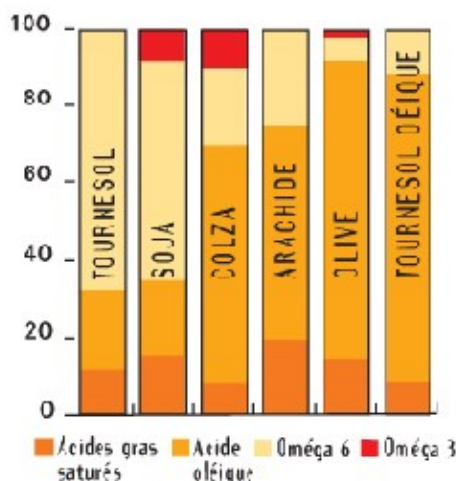
Ce sont les fournisseurs d'énergie de l'organisme les plus efficaces (sports d'endurance).

- Les acides gras des huiles végétales sont aussi de formidables **matériaux de construction pour toutes les cellules du corps** : cerveau, peau, rétine
- Les huiles végétales sont composées en **majorité d'acides gras insaturés**, principalement : l'acide oléique (Oméga 9), l'acide linoléique (Oméga 6) et l'acide alpha-linolénique (Oméga 3).
- Les Oméga 3 et les Oméga 6 des huiles végétales sont aussi appelés "**acides gras essentiels**" car notre corps ne sait pas les fabriquer. Ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation.

A chaque huile sa propre composition

C'est la nature des acides gras qui différencie les huiles végétales.

Composition en acides gras des principales huiles végétales



Les huiles végétales, équilibre de notre santé

Les huiles sont nécessaires à la croissance des enfants et au développement harmonieux de leur système nerveux (cerveau, yeux)

Elles jouent un rôle majeur sur le bon fonctionnement de l'organisme dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

Les huiles végétales sont indispensables à l'équilibre alimentaire.

Elles participent notamment à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

- **L'Oméga 6**

L'huile de tournesol est une précieuse source d'Oméga 6.

- **L'acide oléique**

Les huiles d'olive et de colza apportent une quantité importante d'acide oléique.

- **L'Oméga 3**

En utilisant l'huile de Colza pour vos vinaigrettes; vous complétez facilement vos apports en Oméga 3.

- Les huiles végétales sont aussi la principale source de **vitamine E**, anti-oxydant, qui aurait un rôle protecteur vis-à-vis du vieillissement.

L'huile de tournesol est la plus riche en vitamine E.

Pour profiter pleinement de leurs bienfaits, il faut varier les huiles végétales dans l'alimentation.

Produit magique, l'huile donne vie et corps à notre cuisine !



Pour profiter au mieux de leurs qualités nutritionnelles, variez les huiles, variez les recettes

Avant tout, les huiles donnent du goût et de l'onctuosité à vos plats.

Les huiles d'olive, de noix ou de noisette apportent leur propre saveur à votre cuisine. A chacun son huile d'olive : subtile, intense ou tradition.

Les huiles de graines, comme le tournesol ou le colza, sont généralement neutres en goût mais exaltent les saveurs de vos préparations en rehaussant le goût des aliments. La cuisson à l'huile (frir, rissoler) confère aussi une saveur particulière et si bonne !

On peut aussi parfumer les huiles en leur ajoutant des herbes de Provence, du basilic, de l'échalote
Et puis, sans huile : pas de mayonnaise, pas de vinaigrette, pas d'aïoli ou encore pas de marinade !

Associez les vinaigres et les huiles, combinez les saveurs et réveillez vos papilles !

Avec l'étiquette pour tout savoir, il est facile de choisir et de varier les huiles.

Le nom de la plante (ou des plantes) dont elles sont issues est indiqué sur l'étiquette.

La dénomination "huile de tournesol" par exemple, indique qu'il s'agit forcément d'une huile 100% tournesol.