



# Les variétés d'huiles



HUILE	POINT DE FUMÉ	USAGES RECOMMANDÉS	ACIDES GRAS EN MAJORITÉ	REMARQUE
ARACHIDE	ÉLEVÉ	FRITURE	MONOINSATURÉS	IDÉAL AVEC DE L'AIL, DU GINGEMBRE ET DE LA SAUCE SOYA.
AVOCAT	ÉLEVÉ	CUISSON AU QUOTIDIEN	MONOINSATURÉS	HUILE AYANT UN GOÛT LÉGER DE NOIX.
CARTHAME	ÉLEVÉ LORSQUE RAFFINÉE	SALADE, VINAIGRETTE	POLYINSATURÉS	NE SUPPORTE PAS LA CHALEUR LORSQUE NON RAFFINÉE.
CANOLA	ÉLEVÉ	RECETTE ET CUISSON AU FOUR	MONOINSATURÉS	CONTIENT DES OMÉGA-3 D'ORIGINE VÉGÉTALE.
COCO	ÉLEVÉ	CUISSON	SATURÉS	REMPLACE BIEN LE BEURRE DANS DES RECETTES.
LIN	FAIBLE	À FROID SEULEMENT	POLYINSATURÉS	RICHE EN OMÉGA-3 D'ORIGINE VÉGÉTALE. CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR.



# Les variétés d'huiles



HUILE	POINT DE FUMÉ	USAGE RECOMMANDÉ	ACIDES GRAS EN MAJORITÉ	REMARQUE
NOIX	FAIBLE	À FROID SEULEMENT	POLYINSATURÉS	GOÛT PRONONCÉ. RANCIT VITE; CONSERVER AU FROID.
OLIVE	FAIBLE	CUISSON AU QUOTIDIEN ET SALADES	MONOINSATURÉS	ÉVITER D'UTILISER À FEU ÉLEVÉ SURTOUT SI NON RAFFINÉE.
PALME	MOYEN (200°C)	NON RECOMMANDÉ	SATURÉS	UTILISÉE SURTOUT DANS L'INDUSTRIE ALIMENTAIRE.
PÉPIN DE RAISIN	ÉLEVÉ	CUISSON AU QUOTIDIEN	POLYINSATURÉS	PRESQUE INCOLORE, SAVEUR DÉLICATE.
SÉSAME	ÉLEVÉ	MARINADES ET VINAIGRETTES	POLYINSATURÉS	UTILISÉE DANS LA CUISINE ASIATIQUE.
TOURNESOL	MOYEN	TOUT USAGE	POLYINSATURÉS	GOÛT LÉGER RESSEMBLANT AU CARTHAME.