

Les huiles : à chacun selon son goût



L'huile fait partie avec le vin et le pain des trois aliments communiels. Depuis que les civilisations existent on en retrouve mention sur certaines inscriptions très anciennes.

Il s'agit de l'huile d'olive dont l'histoire se confond avec celle de l'agriculture et du bassin méditerranéen. Elle commence même au déluge « la colombe revient à lui vers le soir avec une feuille d'olivier arrachée dans son bec et Noé connut ainsi que les eaux avaient diminué sur terre. »

L'huile d'olive

L'olivier fut mis en culture et les olives pressées pour en extraire l'huile voici cinq mille ans sur la rive orientale de la Méditerranée. Le transport, le commerce de l'huile furent le début de « l'import-export » antique. Olivier et huile sont depuis qu'on les exploite, une grande richesse symbolique, mais également matérielle. Dans l'hémisphère sud ou nord on exploite l'olivier entre les 25^{ème} et 45^{ème} degrés de latitude, de préférence au bord de la mer, sur des terres rocailleuses.

Là où pousse l'olivier on cuisine à l'huile d'olive et là où

il ne pousse pas on a recours au beurre. Gens de beurre et gens d'huile d'olive se tiennent fermement sur leurs positions culinaires ».



L'huile d'arachide

L'huile d'arachide provient d'une légumineuse appelée aussi cacahuète en raison de ses origines mexicaines. En Afrique les populations l'emploient sous forme de pâte pour épaissir et graisser les sauces.

L'industrie moderne procède successivement à une extraction à chaud sur les graines broyées puis un raffinage par solvant.

Les tourteaux font un excellent aliment pour le bétail et les fanes sèches procurent un bon fourrage. L'huile sans goût particulier convient à tous les usages culinaires et supporte très bien les températures élevées. Son utilisation est actuellement en régression en France en raison de l'augmentation des allergies à l'arachide.



L'huile de colza

L'huile de colza est extraite des graines de cette jolie plante aux fleurs jaunes qui parent nos campagnes en juin.

On la consomme depuis très longtemps en Europe de l'Est. L'Inde, le Japon et le Canada sont producteurs –consommateurs. En France, cette huile servit d'abord à l'éclairage puis à la lubrification des machines et les tourteaux nourrissant le bétail. Dans les années 1960 elle fut soupçonnée de provoquer, chez l'animal, des

altérations du muscle cardiaque et on l'interdit en France. Les firmes productrices, après de nombreuses études, ont sélectionné des huiles sans les acides gras supposés dangereux : acide érucique et ganoléique.

L'huile de colza a donc fait un retour en force dans les linéaires et sur la table des consommateurs français, car elle possède un grand intérêt nutritionnel par sa richesse en oméga 3 et son coût très raisonnable, mais elle supporte mal la chaleur.



L'huile de soja

L'huile de soja, originaire d'Asie, est cultivée en Chine et au Japon depuis plus de quatre mille ans. Le soja est la plante la plus utilisée dans le monde : boisson au soja, sauce, tofu, graines et huile. C'est une légumineuse chinoise et japonaise dont la culture permet de reconstituer un sol qu'aurait appauvri le blé vorace ou le maïs : c'est ce que l'on

L'huile de tournesol

Le tournesol est le grand frère du topinambour. On tire l'huile de ses graines selon la technique double: pression et extraction aux solvants. Le territoire français est souvent recouvert de ses grandes fleurs jaunes qui suivent la progression du soleil.

Agréable par son goût de noisette et sa grande fluidité, elle fut très longtemps plébiscitée par les diététiciens. Elle supporte bien la chaleur.

appelle un engrais vert. Grâce à une période de végétation (15 semaines) très courte, il est possible d'adapter la culture aux fluctuations du marché mondial. D'origine subtropicale, le soja est maintenant cultivé jusqu'à 52° de latitude. Cette huile est extraite par broyage des pois (20% d'huile). Bon marché, elle est très utilisée en Asie et aux Etats-Unis et gagne du terrain en Europe, appréciée par les collectivités.



L'huile de palme

L'huile de palme vient essentiellement d'Indonésie et d'Afrique occidentale. Elle est essentiellement consommée telle quelle sur place et entre dans la fabrication de la margarine. L'huile de palme est fournie par la pulpe du fruit en grappe, alors que l'huile de palmiste provient de l'amande. La culture du palmier à huile entraîne une déforestation importante et dramatique de la forêt primaire en Indonésie et provoque de grands mouvements écologiques. Très décriée en Occident sa consommation est déconseillée en grande quantité en raison de sa nocivité pour les vaisseaux sanguins.

Les autres huiles

L'huile de maïs est extraite depuis les années 1960 du germe de maïs. Le germe ne représente que 8% du poids du grain et sa teneur en huile est de 50%.

L'huile de coprah est extraite de la noix de coco du cocotier qui pousse dans tous les pays tropicaux humides. L'huile de coprah, quand elle refroidit, durcit et blanchit : on la dit alors concrète. Elle est utilisée telle quelle ou introduite dans la margarine. Comme l'huile de palme elle est déconseillée en grosse quantité.

L'huile de coton provient des graines du cotonnier . Un millénaire avant JC le coton était cultivé pour sa laine d'arbre et c'est seulement à notre époque que l'on s'est aperçu que les graines pouvaient fournir, pour 20% de leur poids, une huile comestible d'excellente qualité. L'huile de coton est largement utilisée aux Etats-Unis, gros producteur de cet arbuste. En Afrique où l'on mise sur son faible prix de revient et sa limpidité, elle tend à égaler les autres huiles.

L'huile de sésame connue depuis l'Antiquité, fait concurrence à l'huile d'olive car son goût de noisette grillée est excellent. Cette plante herbacée est répandue du Nil au Japon et les régimes philosophico-végétariens font largement appel à cette matière grasse extraite des mille petits grains de son épi ; grains que l'on mélange à la farine de froment pour les usages pâtisseries orientaux. L'huile entre dans la composition de certaines margarines.

L'huile de noix est souvent d'un prix élevé et se conserve mal, mais elle fut largement employée dans le centre de la France jusqu'à la fin du XIX^{ème} siècle, dans les régions plantées de noyers. Certains la prétendent difficile à digérer. Onéreuse, car produite par de petites exploitations, elle est délicieusement parfumée. Elle est fabriquée par écrasement des noix. Certains peu scrupuleux en fabriquent un succédané en faisant macérer des noix

dans une huile sans goût.

D'autres huiles existent : huile de chènevis, de pavot, de roquette, d'avocat. L'huile de pépins de raisin commence à émerger sur un pari des viticulteurs.

L'huile de karité, surtout d'usage local, est extraite d'une baie des savanes d'Afrique. L'huile d'argan, extraite (à la main) des graines d'un épineux cultivé au Maroc, est utilisée pour les soins de peau et également pour parfumer la cuisine locale. Son prix très élevé en limite la consommation.

L'huile de baleine est une graisse animale liquide. Les peuples du Grand Nord en furent de grands consommateurs. Les derniers cétacés sont en voie de disparition et cette huile n'est pratiquement plus consommée.

En 1869 l'empereur Napoléon lança un concours destiné à « découvrir un produit propre à remplacer le beurre ordinaire pour la marine et pour les classes sociales peu élevées (sic). Ce produit doit être d'un coût de revient modique, et être capable de se conserver sans contracter goût âcre et odeur forte. » La margarine était née !

C'est une émulsion de corps gras peu coûteux dans de l'eau et/ou du lait. La margarine contient en moyenne 16% de produit aqueux qui est dispersé dans la phase grasse en très fines gouttelettes maintenues en suspension grâce aux émulsifiants.

On utilise pratiquement toutes les huiles alimentaires, même animale désodorisée à chaud. La margarine garantie végétale n'en contient pas. Ces huiles fluides deviennent solides par suite d'un traitement chimique, l'hydrogénation (saturation des liaisons chimiques). Les pays anglo saxons et scandinaves sont grands consommateurs de margarine, mais l'image santé de ce produit a contribué à sa progression sur le marché français.

Structure des différentes huiles

Lipide : vient du grec lipos qui signifie « graisse ». Il s'agit d'un terme général qui inclut les huiles, les graisses animales ou végétales . Les lipides sont de longues chaînes d'atomes de carbone, hydrogène et oxygène insolubles dans l'eau. On distingue plusieurs groupes : les lipides simples constitués de triglycérides, les lipides dits complexes constitués de triglycérides associés à d'autres substances (phospholipides) et les lipides dits dérivés dont les plus connus sont le cholestérol puis les hormones thyroïdiennes.

Les triglycérides sont formés d'une molécule de glycérol à laquelle sont accrochés trois acides gras. Les triglycérides possèdent des caractéristiques selon la nature des acides gras qui y sont accrochés.

Un acide gras saturé ne possède que des liaisons simples entre ses atomes de carbone ; il est totalement hydrogéné. Un acide mono insaturé possède une liaison double (ou insaturée) entre deux atomes de carbone. Un acide gras poly-insaturé possède plusieurs liaisons doubles ce qui le

rendra plus fragile avec des possibilités d'hydrogénation. Il existe pour l'homme deux familles d'acides gras essentiels dont une des doubles liaisons est située respectivement en n-6 et n-3. Ce sont les familles des oméga 6 (ac linoléique) et des oméga 3 (ac ω linoléique). Le caractère essentiel de ces AG est lié à leur implication

dans de nombreuses fonctions biologiques.

Depuis de nombreuses années on sait que les oméga 3 sont très bénéfiques au système cardio vasculaire et sont présents dans les membranes cellulaires du cerveau. Alors que les oméga 6 favorisent le maintien d'un statut sanguin lipidique satisfaisant.

Ainsi l'équilibre entre les apports entre oméga 3 et 6 est important.

L'acide linoléique (famille des oméga 6) est très bien représenté dans les huiles de tournesol et de maïs, tandis que l'acide linoléique (oméga 3) est plus important dans les huiles de colza, noix et soja. Il est donc recommandé de varier les différentes huiles, selon leur emploi, leur association culinaire tout en restant raisonnable sur les quantités.

Dans l'alimentation typique des pays industrialisés, les lipides représentent environ 40% des apports énergétiques au lieu des 35% recommandés. Deux tiers des lipides ingérés sont des lipides « cachés » car contenus à l'intérieur des aliments. L'autre tiers est fourni par les lipides d'assaisonnement ou de cuisson (pour un adulte 20g de beurre et 30g d'huile).

Le beurre et la margarine contiennent environ 82% de lipides et les huiles 100%. Les lipides apportent 9kcal au gramme.

