

## LES GRAS ET LA CUISSON? ON ÉCLAIRE LA SITUATION !

Premièrement, il est important de se questionner lorsqu'on passe à l'étape de la cuisson. «Suis-je obligé(e) de faire cuire ces aliments dans l'huile ?». Car il faut mentionner qu'il est favorable de prioriser les types de cuisson sans friture (au four, à la vapeur, bouillis, etc.)

Toutefois, comme la petite friture (dans la poêle) est souvent utilisée, voici quelques choix plus sains pour votre santé concernant les types de gras lors de la cuisson de vos aliments.

Tout d'abord, il faut savoir que l'on choisit un gras pour la cuisson en fonction de :

- 1- Son point de fumée (température à laquelle le gras commence à se détériorer et devenir néfaste)
- 2- Sa teneur en acides gras

Tableau comparatif du point de fumée des matières grasses

Gras	Point de fumée (°C)
Huile d'olive vierge ou légère	216 °C
Huile d'olive extra-vierge	190 °C
Huile de canola	240 °C
Margarine	135°C en moyenne
Beurre	177°C



### Les meilleures huiles végétales pour la cuisson

Donc on choisit en fonction du point de fumée le plus élevé. L'huile de **canola** remporte la palme. De toutes huiles de cuisine, le canola à la moindre quantité de graisse saturée, est la moins chère et de plus, contient de précieux oméga-3. En deuxième place, suit de près par l'huile **d'olive vierge** et on garde l'huile **d'olive extra-vierge** pour les recettes sans cuisson !

On modère la consommation des huiles suivantes : **de pépins de raisin, d'arachide, de maïs, de tournesol et de carthame** parce que leur taux d'acides gras polyinsaturés est plus élevé.

### Le beurre et la margarine

Maintenant pour ce qui est de la fameuse margarine et du beurre. Ils sont tous les deux contre-indiqués pour la cuisson due à leur point de fumée bas (noircit rapidement !). Du beurre noirci est vraiment mauvais pour la santé, car il contient des radicaux libres. La margarine légère est un choix encore plus médiocre pour la cuisson, car son contenu en eau est plus élevé que la margarine ordinaire.

*Toujours garder en tête que ...*

Toutes les huiles de cuisine, le beurre et la margarine sont constitués à 100% de gras. Une cuillère à soupe de beurre ou d'huile ou de margarine contient toujours les mêmes calories (soit 120 cal/ cuillère à soupe). On choisit les huiles, car elles ont de meilleurs éléments nutritifs et contiennent moins de gras saturés ! Référence : <http://blogue.passeportsante.net/helenebaribeau/>