

## D. Comment utiliser les matières grasses ?

Nos recommandations tiennent compte des connaissances actuelles.

Les matières grasses sont composées d'acides gras, nombreux et variés. Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Pour une alimentation équilibrée, un rapport adéquat entre eux est recherché avec une attention particulière pour certains acides gras polyinsaturés appelés oméga 3.

Il est conseillé d'utiliser de préférence des huiles riches en acides gras oméga 3 (colza, soja, noix) ou en acides gras monoinsaturés (olive, tournesol high oleic).

Les huiles riches en acides gras polyinsaturés d'un autre type, appelés oméga 6 (tournesol, maïs, carthame par exemple) peuvent être employées ponctuellement.

matières grasses	utilisation à froid sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson	cuisson à chaleur moyenne, moins de 180° étuver, braiser, cuire à feu doux	cuisson à chaleur élevée saisir, sauter, rissoler, poêler
huile d'olive vierge ou extra vierge, huile de colza, huile de noix, huile de soja	oui	non	non
huile d'olive raffinée, huile de colza HOLL, huile de tournesol HO	{oui}	oui	oui au maximum 190°

{ } préférer les autres huiles conseillées pour une utilisation à froid.

**L'huile d'arachide est à réserver aux fritures uniquement.  
Le beurre est à utiliser pour les tartines.**

### Exemples de mets gras

**Viandes :** émincé à la crème, côtelette grasse de porc et d'agneau, épaule d'agneau, escalope panée, cordon bleu, nuggets, fricandeaux, langue de boeuf

**Charcuteries :** toutes les saucisses, cervelas, mortadelle, salami, lard, jambon de Parme, gendarme, fromage d'Italie, terrines, pâtés, Parfait

**Poissons :** meunière, en gratin à la crème, bâtonnets, beignets, à la provençale, bordelaise, frites

**Féculents :** pommes de terre frites, sautées, rissolées, croquettes, sablées, noisettes, en gratin à la crème, pâte à gâteau

**Desserts :** cake, mille-feuilles, tartelette au citron, jalousie, chausson, tiramisù, cornet à la crème, mousse du commerce à base de crème

**Autres :** mayonnaise et dérivés, sauce hollandaise, beurre Café de Paris, mets au fromage (raclette, fondue)

**Quelques exemples de mets n'étant pas considérés comme gras :**

Viande séchée, gigot d'agneau, pâte à pizza, tortellini, crème anglaise, coupe viennoise, éclair, vacherin glacé, sorbet, roulé à la confiture

