

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 pressée avec ménagement, huiles de noix, de soja	oui	non	non
huile de colza raffinée	oui	(oui)*	non
huile d'olive raffinée, huile de tournesol high oleic	(oui)	oui	oui au maximum 190°

() préférer les autres huiles conseillées pour une utilisation à froid.

*avec prudence, car présence d'acide alpha-linolénique (oméga 3), sensible à la chaleur

**L'huile d'arachide est à réserver aux fritures uniquement.
Le beurre et certaines margarines conseillées sont 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, frits

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