

# LES BIENFAITS DE L'HUILE DE TOURNESOL MONT GAUTIER :

Les labels et certifications sont de bons indicateurs, privilégiiez une huile de tournesol de qualité biologique et de première pression à froid.

En cuisine, optez pour une huile de tournesol oléique, elle supporte mieux la chaleur et est donc plus adaptée pour la cuisson.

L'huile de tournesol se conserve en moyenne 18 mois. Elle doit être gardée en bouteille à l'abri de la chaleur et de la lumière. Pour une meilleure conservation, préférez des bouteilles en métal qui ne laisseront pas passer la lumière du jour.

L'huile de tournesol est un indispensable pour réaliser une mayonnaise, elle compose aussi les vinaigrettes pour assaisonner vos préparations sans cuisson.

**Cette huile végétale supporte bien la chaleur et permet donc de frire vos aliments.**

**En effet, ses qualités nutritionnelles restent préservées jusqu'à 180°C.**

**L'huile de tournesol contient des oméga 6, 9 et beaucoup de vitamine E aux propriétés anti oxydantes.**

**Elle s'avère être protectrice pour le système cardio-vasculaire et pour stimuler l'immunité.**

Grâce à une haute teneur en acide linéique, un des éléments lipidiques indispensables au fonctionnement cellulaire, l'huile de Tournesol préserve la bonne santé de la couche cornée. Elle protège et fortifie le noyau des cellules cutanées afin de lutter contre les agressions extérieures comme le soleil ou la pollution.

## VALEURS NUTRITIVES

**Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g d'huile de tournesol bio :**

Protéines 0g, Glucides 0g, lipides 100g, calories 900kcal

## MONT GAUTIER

La mare GAUTIER - 72600 Mamers

montgautier@hotmail.com • www.montgautier.fr

