

LES BIENFAITS DE L'HUILE DE COLZA MONT GAUTIER :

L'huile de colza, est l'une des plus consommée en France. Principalement utilisée à froid, en assaisonnement, elle est également très utile pour la cuisson. Comme l'huile de tournesol, la saveur de l'huile de colza reste assez douce.

Préférez une huile de colza 1^{ère} pression à froid, dont les qualités gustatives et nutritionnelles sont mieux préservées que dans l'huile de colza raffinée.

Le plus souvent, l'huile de colza est utilisée en assaisonnement. Seule ou associée à de l'huile d'olive, elle fait une vinaigrette parfumée idéale pour relever une salade verte, des crudités ou un plat de légumes. Sa saveur fruitée est parfaite également pour concocter une mayonnaise qui accompagnera fruits de mer ou viandes froides.

On a longtemps conseillé de ne pas la chauffer, ses acides gras omega 3 et 6 étant sensibles à la chaleur. Cela dit, ses teneurs en omega 9 supportant bien les hautes températures, on pourra donc cuisiner à chaud avec de l'huile de colza. **N'hésitez pas à l'utiliser pour concocter cakes et gâteaux, ou pour cuire une viande ou des légumes.**

Plébiscitée par les nutritionnistes, l'huile de colza présente l'avantage d'être très riche en acide gras mono-insaturés (oméga 9) et poly-insaturés (oméga 3 et 6). Ces « bonnes graisses » sont un formidable atout pour la protection cardiovasculaire (elles luttent notamment contre le LDL, ce fameux « mauvais cholestérol ») et participent au bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau.

On estime ainsi que l'huile de colza pourrait prévenir certaines maladies dégénératives comme les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Autre atout, ses bonnes teneurs en vitamine E, puissant anti-oxydant qui lutte contre les radicaux libres et le vieillissement prématuré des cellules. Ainsi, une cuillère à soupe d'huile de colza couvre à elle seule la moitié de nos besoins quotidiens en oméga 3 et un tiers de nos besoins en vitamine E.

VALEURS NUTRITIVES

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

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

MONT GAUTIER

La mare GAUTIER - 72600 Mamers

montgautier@hotmail.com • www.montgautier.fr