



LES HUILES & VINAIGRES BIO

sélectionnés par Biocoop



LES HUILES

sélectionnées par Biocoop



En bio, le rayon des huiles végétales ne se limite pas à tournesol et olive ! Découvrez un large choix d'huiles pour varier les plaisirs : sésame, colza, carthame...

Il est beau mon rayon ! Biocoop vous offre un large assortiment d'huiles, garanties de très haute qualité. En effet, Biocoop sélectionne ses huiles avec soin : elles sont **toutes certifiées bio**, c'est-à-dire fabriquées à partir de graines ou de fruits issus de l'agriculture biologique. Par ailleurs, **toutes les huiles vierges proposées sont extraites à froid** (ou avec un léger préchauffage pour les graines toastées). Une garantie de qualité face aux huiles conventionnelles qui subissent des traitements chimiques et un raffinage pour augmenter les rendements et enlever leur odeur, leur couleur, leur goût... et leurs nutriments.

Les huiliers référencés par Biocoop mettent en place de nombreux contrôles pour assurer l'origine et la qualité des matières premières. Ils favorisent aussi les partenariats avec des groupements de producteurs français et participent ainsi au développement de filières agrobiologiques françaises.

Découvrez aussi l'huile bio Ensemble pour plus de sens ! Conçue spécifiquement pour Biocoop, cette huile de qualité est issue d'un partenariat durable, équitable et solidaire avec des producteurs et transformateurs de nos régions. Bref, du commerce équitable Nord-Nord !



GLOSSAIRE DES DIFFÉRENTES

Quelques indications pour mieux lire les étiquettes...

Huile végétale : huile composée d'une seule variété de graines ou d'un mélange d'huiles. Le plus souvent raffinée.

Huile de ... : huile issue d'une seule variété de graines mais ayant subi un raffinage par chauffage ou par utilisation de solvant.

Huile vierge de ... : huile issue d'une seule variété de graines, obtenue par des procédés mécaniques unique-

ment et filtrée sans aucun traitement chimique ni raffinage.

Huile vierge extra de ... : huile vierge présentant le taux d'acidité oléique le plus bas et la valeur organoleptique la plus élevée. Qualitativement, la meilleure des huiles vierges.

Huile de ... désodorisée : huile de première pression à froid ayant subi une injection de vapeur d'eau sous pression afin d'éliminer le goût trop

HUILES CLASSIQUES ET HUILES VIERGES BIO : DES DIFFÉRENCES NOTABLES !



Obtenu sans raffinage, une huile vierge concentre les qualités intrinsèques de la graine. Le fait de chauffer les graines entraîne, quant à lui, une transformation moléculaire des acides gras insaturés, ce qui empêche une bonne assimilation par l'organisme.

ASTUCE Pensez aux huiles en grand conditionnement ! Les "bag in box" de 3 litres permettent une économie d'emballage, de transport et de coût, tout en garantissant une conservation optimale pour éviter toute oxydation.



APPELLATIONS

prononcé des graines. Les huiles désodorisées sont plus stables à haute température et sont destinées aux fritures.

Première pression à froid : mention utilisée pour toute huile obtenue par simple pression mécanique (meule de pierre) et réalisée à froid (moins de 27°C pour l'huile d'olive) et filtrée sur du papier buvard. Ce procédé traditionnel n'utilise ni traitement chimique ni raffinage, et ne dénature pas les

graines. Les huiles de seconde pression en conventionnel sont, quant à elles, extraites à chaud.

Extrait à froid : huile d'olive vierge ou vierge extra obtenue uniquement par des procédés mécaniques (centrifugation), sans que la température ne dépasse 27°C.



LES HUILES DANS NOTRE ALIMENTATION

HISTOIRE D'ACIDES GRAS

Les graisses ne sont surtout pas à proscrire : ce qu'il faut retenir...

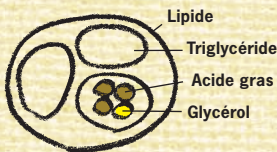
Les huiles végétales sont composées à 100 % de lipides, eux-mêmes constitués de molécules appelées triglycérides, une association de trois acides gras et d'une molécule de glycérol !

On différencie les huiles par la nature de ces acides gras.

• **Les acides gras saturés** : ils jouent un rôle énergétique dans l'organisme, mais en excès, ils s'accumulent dans les réserves graisseuses ou bouchent les vaisseaux sanguins. Faciles à reconnaître, ils rendent les graisses solides à température ambiante. On les retrouve surtout dans les graisses animales mais aussi dans les graisses végétales traitées de façon industrielle (les fameuses graisses hydrogénées).

• **Les acides gras insaturés** : c'est LA famille à privilégier ! Elle comprend les acides gras mono-insaturés et poly-insaturés. Ils ont un rôle énergétique mais aussi un rôle constitutif de certaines cellules dans notre organisme. Les sources sont surtout végétales.

Deux acides gras poly-insaturés sont dits essentiels car ils ne peuvent pas être synthétisés par notre organisme et doivent absolument être apportés par notre alimentation. Il s'agit de l'acide linoléique (famille des oméga 6) et l'acide alpha linoléique (famille des oméga 3).



Changez d'huile !

L'idéal est d'alterner les huiles végétales car sur le plan nutritionnel, elles sont complémentaires : ici un peu plus d'oméga 6, là un peu plus d'oméga 3, une teneur variable en vitamine E... Varier les huiles, c'est bon pour la santé et c'est plus de plaisir dans l'assiette !



De l'arbre à l'assiette, des étapes de fabrication traditionnelle : triage des fruits ou des graines, extraction à froid, filtration.

NS ION

Face à une alimentation souvent trop riche en graisses saturées, les huiles végétales sont un trésor pour rééquilibrer nos apports et faire le plein de santé !



DES BÉNÉFICES SANTÉ SPÉCIFIQUES À CHAQUE HUILE



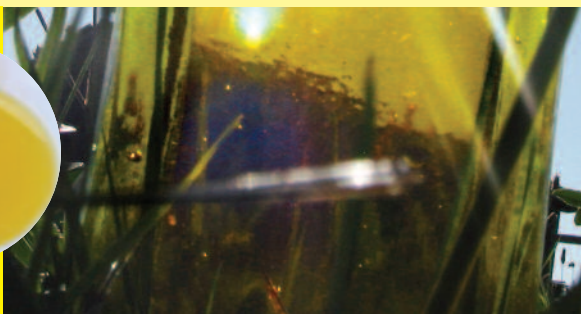
Les + riches en acides gras saturés	Les + riches en acides gras mono-insaturés	Les + riches en acides gras poly-insaturés (Oméga 6)	Les + riches en acides gras poly-insaturés (Oméga 3)	Les + riches en vitamine E
Coco	Olive	Carthame	Cameline	Tournesol
Palme	Noisette	Noix	Chanvre	Carthame
Arachide	Colza	Tournesol	Noix	Noisette
	Amande douce	Soja	Colza	Chanvre
	Argan	Sésame		Amande douce
	Arachide	Pépins de courge		Soja
		Argan		Colza

Pour une alimentation équilibrée en acides gras, il faudrait :

25 % d'acides gras saturés,

60 % d'acides gras mono-insaturés,

15 % d'acides gras poly-insaturés, avec un rapport Oméga 6/Oméga 3 = 5.



LES HUILES DANS LA CUISINE

En pratique, combien d'huiles dans ma cuisine ?

En plus d'une huile de base, olive ou tournesol, complétez avec une ou deux autres huiles en petit conditionnement, riches en Oméga 6 ou Oméga 3, et variez-les régulièrement !



Quelle huile d'olive choisir ?

Avant tout une huile d'olive vierge extra, qui garantit sa très haute qualité.

L'huile d'olive douce possède une saveur subtile et délicate, idéale sur les salades et les crudités. **L'huile d'olive fruitée**, très aromatique, reflète son terroir d'origine. Idéale pour les marinades et les plats relevés.

Une huile composée : pour quelle utilisation ?

Mélanges tout prêts très pratiques, les huiles composées pour la cuisson résistent bien aux températures élevées. Celles dédiées à l'assaisonnement sont parfaitement équilibrées en acides gras.

QUE PENSER DE L'HUILE DE PALME ?

Contrairement aux produits conventionnels, **l'huile de palme vendue chez Biocoop est issue d'une filière bio et équitable de Colombie, qui garantit la non-déforestation.** L'huile de palme est naturellement solide à température ambiante et ne subit aucune hydrogénation, conformément à la réglementation en vigueur. Utilisez l'huile de palme pour les fritures et les cuissons à haute température. Sur le plan nutritionnel, l'huile de palme est certes riche en acides gras saturés mais elle possède aussi des acides gras insaturés assimilables par l'organisme qui réduisent le risque de provoquer des troubles sanguins.

Nos petits conseils d'utilisation et de conservation

- **Les huiles vierges biologiques sont vivantes et fragiles**, d'où l'utilisation de bouteilles en verre teinté pour les protéger des ultra-violets. Pour garder toutes leurs valeurs nutritionnelles, conservez-les à l'abri de la chaleur et de l'humidité !
- **Pour varier les plaisirs, pensez aux petits conditionnements** pour les huiles utilisées plus occasionnellement (noix, sésame, argan...) ! Moins en contact avec l'air et consommées rapidement, elles s'oxyderont moins vite.
- **Toutes les huiles ne peuvent pas être chauffées !** Les huiles riches en acides gras mono-insaturés supportent la cuisson (olive, tournesol, palme), tandis que la plupart des huiles riches en acides gras poly-insaturés sont à réserver aux cuissons douces ou à l'assaisonnement.

QUELQUES RECETTES DE SAUCES...

SAUCE INDIENNE AU YAOURT

1 yaourt nature, 3 cs d'huile d'olive, 1 cc de curcuma, 1 pincée de graines de sésame grillées, sel, poivre

Mélanger l'ensemble des ingrédients. Saler et poivrer. Utiliser cette sauce pour assaisonner un avocat, une salade de betteraves cuites, de choux ou encore de lentilles...

MAYONNAISE VÉGÉTALE

3 cs de purée d'amande blanche, 2 cc de moutarde, 1 cs de vinaigre de cidre, 7 cs d'huile de colza, sel, poivre

Mélanger la purée d'amande avec la moutarde et le vinaigre. Incorporer l'huile progressivement en mélangeant avec une cuillère en bois. La quantité d'huile ajoutée dépend de la quantité de mayonnaise désirée. Saler, poivrer.

MARINADE AU SÉSAME

4 cs de sauce soja, 2 cs d'eau, 2 cs d'huile de sésame, 1 cs de jus de citron, 1 cs de miel d'acacia, ½ cc de gingembre en poudre, 2 cs de graines de sésame

Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un bol. Utiliser cette marinade pour des blancs de poulet, du tofu en dés, des crevettes... Égoutter les morceaux avant de les faire cuire au wok ou à la vapeur.

PESTO ITALIEN

60 g de basilic frais, 70 g de parmesan râpé, 3 cs de pignons de pin, 2 gousses d'ail, 30 cl d'huile d'olive vierge extra, sel fin

Pour 300 g de pesto. Utiliser un pilon ou mixer le basilic avec une pincée de sel. Ajouter le parmesan frais râpé puis les pignons de pin et enfin l'huile d'olive. Mixer à nouveau finement. Utiliser cette sauce en accompagnement de pâtes ou de poisson...

SALADE FRUITÉE, ÉPINARDS ET CHÈVRE FRAIS

4 personnes

Préparation : 15 mn

Pas de cuisson

250 g de petites feuilles d'épinards, 200 g de raisins frais, 200 g de fromage de chèvre frais, 2 tranches de pain d'épices, 2 figes sèches, 30 g de graines de tournesol décortiquées, 1 cs de vinaigre balsamique, 3 cs d'huile d'olive, 1 cs d'huile de colza, sel, poivre moulu

Rincer les feuilles d'épinards et le raisin. Couper les raisins en deux, les figes en tranches fines et le fromage en petits morceaux. Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, les huiles, sel et poivre. Faire dorer les tranches de pain d'épices et couper en petits croûtons. Sur un plat de service, disposer les feuilles d'épinards, ajouter le fromage, les raisins, les figes, les croûtons de pain d'épices, arroser de sauce, saupoudrer de graines de tournesol et déguster sans attendre.



NOS VINAIGRES BIOLOGIQUES

Biocoop sélectionne des vinaigres bio fabriqués selon la méthode traditionnelle : fermentation naturelle, non pasteurisés et parfois non filtrés, sans ajout de soufre ni additifs afin de conserver toutes les vertus des ferments du vinaigre.



La méthode traditionnelle est celle d'une double fermentation : la première au cours de laquelle se forme l'alcool, et la deuxième réalisée grâce à l'action combinée de l'oxygène et des bactéries acétiques sur l'alcool. Au fur et à mesure de l'avancée de la fermentation, il se forme un voile blanchâtre communément appelé "la mère", qui peut elle-même servir pour réensemencer une autre bouteille. Par la suite, les vinaigres sont souvent vieillis en fût de chêne pour en développer le bouquet.



Cuve de fermentation traditionnelle

BON À SAVOIR : le vinaigre ne contient pas d'alcool mais de l'acide acétique. Le degré indiqué sur la bouteille représente la mesure de cette acidité et non, comme le vin, la mesure de la proportion d'alcool.

À CHACUN SON VINAIGRE BIO

Le vinaigre de cidre : avec une acidité inférieure au vinaigre de vin, il possède une saveur marquée mais peu piquante. Pour des salades et crudités, en filet sur des poissons et crustacés, pour aromatiser des viandes blanches...

Le vinaigre de vin : élaboré à partir de vin blanc ou rouge et éventuellement aromatisé. Le blanc est idéal avec une salade croquante ou pour déglacer une viande blanche. Le rouge est plutôt conseillé sur une salade de choux ou sur une viande rouge.

Le vinaigre balsamique : originaire de Modène, au nord de l'Italie, désigne littéralement le "baume" préparé à partir du moût de raisin et du vinaigre de vin. Ce mélange est ensuite vieilli en barriques. À raison de quelques gouttes, ce nectar apporte une saveur à la fois sucrée et acidulée pour l'assaisonnement, les viandes grillées voire les fruits frais !

Le vinaigre de Xérès : originaire d'Espagne, région de Jerez, ce vinaigre de vin est préparé et vieilli pendant au moins deux ans en fûts de chêne. Son arôme incomparable sublime une vinaigrette, une viande rôtie ou des légumes.

... Mais aussi !

Le jus de citron bio : toujours à portée de main dans sa petite fiole jaune, le jus de citron remplace le vinaigre dans les sauces salades et aromatisé les plats de poisson, une sauce ou bien encore une boisson chaude ou un cocktail.

Les shoyus et tamaris : sauces à base de soja fermenté, qui parfument et salent en même temps ! Le shoyu s'utilise en assaisonnement et le tamari davantage en cuisson. Idéal en substitution du vinaigre, pour ceux qui n'aiment pas son acidité.



COMMENT PRÉPARER VOTRE VINAIGRE ?

Pour faire votre propre vinaigre, versez le liquide choisi (vin, cidre) dans un récipient, recouvrez-le d'une double épaisseur de mousseline afin de laisser passer l'air. Conservez-le à température ambiante en évitant de déplacer le bocal. Lorsque le vin s'est transformé en vinaigre, il suffit de le filtrer puis de le mettre en bouteille. Si vous désirez garder la mère de vinaigre pour une utilisation ultérieure, conservez-la dans un peu de vinaigre.



























































































TRUCS & ASTUCES

- **Profitez des vertus du vinaigre de cidre !** Cocktail de minéraux, vitamines et enzymes, il agit comme antiseptique naturel en prévention de nombreux maux. Il constitue aussi un excellent remède de grand-mère pour soulager les petits bobos de la peau. Enfin, il s'utilise comme auxiliaire de beauté, en masque visage avec de l'argile ou en soin de rinçage des cheveux.
- **Pensez au vinaigre d'alcool** (appelé aussi vinaigre blanc) pour vos conserves de légumes façon pickles ! Très utile aussi en usage ménager pour dissoudre les traces de calcaire dans la salle de bains.

NOS HUILES

Huiles

Utilisations

ARACHIDE						
ARGAN						
CAMELINE						
CARTHAME						
CHANVRE						
COCO						
COLZA						
NOISETTES						
NOIX						
OLIVE						
PALME						
PÉPINS DE COURGE						
SÉSAME						
SOJA						
TOURNESOL						



ASSAISONNEMENT



CUISSON LÉGÈRE



CUISSON POËLE



PÂTISSERIE



FRITURE



BEAUTÉ & SANTÉ

BIOLOGIQUES

Conseils gourmands

Idéale pour les préparations au wok, elle donne une saveur particulière aux viandes, poissons et pommes sautées.

Pour parfumer les tajines, couscous...

Utilisée pour assaisonner les salades, elle est aussi consommée en complément alimentaire.

Plus douce que l'huile de tournesol, elle parfume les veloutés de légumes, les crudités et les légumes vapeurs.

Goût puissant qui peut être atténué en la coupant avec une huile plus douce et plus courante.

**Pour les recettes exotiques type colombo, curry...
À la place du beurre dans les desserts aux fruits.**

Goût soutenu s'harmonisant parfaitement avec des salades de choux ou de pommes de terre.

Mariée à un vinaigre doux, elle enchante vos salades.

L'huile des salades raffinées par excellence. Parfume les légumes vapeurs et même les crêpes !

Participe à la typicité des plats méridionaux (ratatouille, tapenade, marinades...). Peut être intégrée dans les gâteaux !

Parfaite pour les fritures de poisson ou la confection de beignets.

Avec des crudités ou des légumes chauds. À mélanger à de la crème de soja ou à un yaourt pour réaliser une sauce à salade !

Idéale sur les spécialités asiatiques.

Donne une note corsée aux salades de pâtes et de haricots. À mélanger à de l'huile de carthame pour l'adoucir.

Idéale pour monter une mayonnaise ou pour cuire à l'étouffée.



biocoop

NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consom'action responsable.

Plus de 300 magasins
partout en France,
liste complète sur

www.biocoop.fr

www.mangerbouger.fr

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-11 avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - CPO - Illustrations : Julie Brunswick - Crédits photos : Bioplanète, Vigean, Monari Federzoni, Marion Cordonnier, Laurent Rouvrais (Tous les jours bio - Les Éditions Culinaires, Biocoop), Fotolia, DR - Imprimé par Les Hauts de Viline BP 52179 - 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 03/2010 - V2 - BF-3052