

# UTILISATION EN CUISINE DES PRINCIPALES HUILES

	AGS	AGMS	AGPS								
				Cuisson	Plat chaud	Assaison.	Pâtisserie	Temp. maxi	Vitamines	Omégas	Rentabilité
<b>Arachide</b>	17	47	32	oui	oui			190			
<i>Allergène</i>											
<b>Argan</b>	20	35	45		oui	oui		-	E		35 kg/l
<i>Favoriserait la perte de poids. Guérit et cicatrise les brûlures.</i>											
<b>Avocat</b>	16	63	13	oui	oui	oui		250	A, B, C, D, E, H, K et PP	3	10 kg/l
<b>Chanvre</b>	6	6	36		oui	oui		-	A, B1, B2, B6, C, D et E	3 et 6	
<b>Carthame</b>	10	13	77		oui	oui		160	E	6	
<b>Colza / Canola</b>	7	60	30		oui	oui		170	E, K	3 et 6	
<i>Fragile à chaud</i>											
<b>Germe de blé</b>	19	15	63			oui		-	A, D, E, K	3 et 6	36kg/l (18 t de blé)
<i>Allergène (blé)</i>											
<b>Lin</b>	9	20	65			oui		-		3 et 6 (=)	
<i>Ne pas chauffer</i>											
<b>Noisettes</b>	7	78	10			oui	oui	150	A, E		
<i>Lutte contre le ver solitaire, en application : fortifiant incomparable pour les cheveux</i>											
<b>Noix</b>	9	23	63		oui	oui	oui		A, E	3 et 6	
<i>Grande qualité gastronomique. Riche en Protéines</i>											
<b>Pépins de courge</b>	18	32	50		oui	oui		140	E		3 kg/l
<i>Éviter de la chauffer, car le goût devient amer. Recommandée pour la prostate et pour la vessie.</i>											
<b>Pépins de raisins</b>	10	16	70		oui	oui		-	E	6	20 kg/l
<i>Pour la conserver plus longtemps, il faut la couper avec de l'huile de germes de blé (9 parts de germes de blé pou 1 part de pépins de raisins)</i>											
<b>Sésame</b>	17	43	40		oui	oui		150	E	3 et 6 (=)	
<i>Allergène. Capacité de concentration et effet désintoxiquant.</i>											
<b>Soja</b>	14	23	56		oui	oui		180		6	
<i>Intéressant pour les régimes à apport de graisses surveillées !</i>											
<b>Tournesol</b>	11	20	67		oui	oui		-	E	6 et 9	
<i>Action bénéfique pour la peau</i>											
<b>Tournesol oléique</b>	11	20	67	oui	oui	oui		170		9	
<i>Hybride résistant mieux à la chaleur.</i>											
<b>Olive</b>	14	74	8	oui	oui	oui		210	A, D, E, K	6 et 9	5 kg/l
<i>Lire l'encarté "Huile d'Olive"</i>											
<b>Coco</b>	95*	4	1	oui	oui	oui	oui	180	A, E		
<i>* 95% dont 50 % d'acide laurique ! Un adulte a besoin d'environ 3,5 cuillère à soupe d'huile de Coco vierge bio par jour selon les chercheurs.</i>											

**AGS** : Acide Gras Saturé : (Palmitique, stéarique...)

**AGMS** : Acide Gras Mono Saturé (Oléique)

**AGPS** : Acide Gras Poly Saturé (Linoléique)