|  |  |
| --- | --- |
| **Matière grasse** | **Point de fumée** |
| Huile d'avocat | 271°C |
| Huile de son de riz | 254°C |
| Huile de palme | 235°C |
| Huile de noisette | 221°C |
| Huile de colza | 220°C |
| Huile d'amande | 216°C |
| Huile de graines de coton | 216°C |
| Huile de pépins de raisin | 216°C |
| Huile de macadamia | 210°C |
| Suif - graisse de boeuf | 210°C |
| Huile d'olive extra vierge (**vierge**) | 191°C (**216°C**) |
| Saindoux - graisse de porc | 182°C |
| Graisse alimentaire végétale | 182°C |
| Huile de noix de coco vierge (**raffinée**) | 177°C (**232°C**) |
| Huile de sésame  | 177°C |
| Huile de chanvre | 165°C |
| Huile de maïs (**raffinée**) | 160°C (**232°C**) |
| Huile d'arachide (**raffinée**) | 160°C (**232°C**) |
| Huile de soja (**raffinée**) | 160°C (**232°C)** |
| Huile de noix  | 160°C |
| Beurre (**clarifié**) | 130°C (**252°C**) |
| Huile de lin | 107°C |
| Huile de tournesol vierge (**raffinée**) | 107°C (**232°C**) |
| Huile de carthame (**raffinée**) | 107°C (**266°C**) |

**Les pires graisses de cuisson**

La cuisson à haute température peut modifier la structure chimique des aliments et créer de nouvelles substances potentiellement toxiques.

D’où l’importance de choisir une huile qui résiste à la chaleur. Et de ne pas dépasser son « point de fumée ».

Ci-dessus le point de fumée des graisses courantes.

**Pour accompagner ce tableau, voici un détail des températures couramment utilisées :**

Dans un restaurant, les pizzas peuvent être cuites à plus de 400°C. Dans un four ménager, les pizzas cuisent à 250-300°C, la température maximale.

La température pour les fritures dans l’huile reste sous les 200°C. Les frites sont idéalement cuites une première fois à 130°C (pour cuire l’intérieur), puis une deuxième à 190°C (pour dorer l’extérieur sans les brûler).

Un steak se cuit « à feu vif », c’est-à-dire aux alentours de 180°C. Et pour du poulet, plutôt à 160°C (feu moyen vif).

Pour faire revenir un oignon, la température est entre 100 et 150°C. C’est la définition du « feu moyen » [3].

Pour mijoter, la température reste sous les 100°C  « feu bas ».

Pour une flamme, la température varie en fonction de la couleur :

* bleue : 2 000°C
* jaune et rouge : 1 000°C

**A présent, vous êtes en mesure d’identifier les graisses avec lesquelles il ne faut jamais cuire à haute température.**

Par exemple, le beurre fume à 130°C. Il est donc inadéquat pour cuire à feu vif.

De façon générale, les huiles raffinées ont un point de fumée plus élevé que les huiles vierges, mais elles sont moins bonnes pour la santé.

Les pires graisses de cuisson sont les graisses raffinées, blanchies et désodorisées. Certes, elles résistent bien à la chaleur, mais elles accélèrent le vieillissement prématuré de votre corps. Et n’oubliez pas qu’elles sont largement utilisées par l’industrie agro-alimentaire dans les aliments transformés et les plats préparés.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

D’une manière générale, les cuissons douces permettent de préserver l’intégralité des nutriments.

Par « cuisson douce », j’entends cuisson à la vapeur, à l’étouffée, en papillote, au four ou mijotée

Bien à vous,

Eric Müller