



## CUISSONS A L HUILE

Dans toutes les traditions culinaires du monde on retrouve le même type de cuissons à l'huile. La nature des huiles sera certes variable, mais on retrouvera partout essentiellement 2 types de cuissons

- En grande friture : tout l'aliment à cuire baigne entièrement dans l'huile
- Dans le fond d'un ustensile les aliments sont cuits en les retournant ou en les secouant dans le corps gras

Les ustensiles vont varier quasi à l'infini depuis les temps et les cultures les plus anciennes mais en règle générale :

- pour les « bains de friture » ils seront profonds pour pouvoir bien immerger le produit à cuire et souvent muni d'un système qui permet de sortir facilement les « baigneurs » : type la « bassine à friture de Mamy » et son panier . Modernisée elle est devenue la « friteuse électrique » qui indique et maintient la température voulue ... et , soi-disant « ne sent pas » : c'est pas vrai. Quel que soit le mode de friture « ça sent son fruit ! » comme le disait très justement ma grand'mère !!

- pour des cuissons d'éléments fragiles, minces ou petits , on préfère souvent des récipients plus larges et moins profonds pour manipuler plus facilement les choses : poêles, sauteuses etc.. Le « Wok » chinois est très typique à cet effet : il comporte même une grille où l'on peut déposer les éléments « en attente » et une écumoire spéciale pour « aller à la pêche » vous risquez d'en trouver dans un magasin chinois .

- Sur un vide-grenier essayez de trouver une « araignée » de Mamy c'est bien utile !

**Dans tous les cas, la nature de l'huile utilisée impose une température de cuisson inférieure au POINT DE FUMÉE** , point de température où le corps gras commence à se décomposer . Non seulement ça sent mauvais , l'aliment prend un mauvais goût mais qui plus est on fabrique de l'acroleine, laquelle est fort dangereuse , toxique et cancérigène avéré

Si vous « poussiez » la température, l'huile brûlerait carrément : c'est le **POINT D'ÉCLAIR**

**N B :** Le point de fumée peut être déterminé selon la norme BS 684-1.8:19763.

Matière grasse	Qualité	Point de fumée (°C)
Graisse alimentaire végétale		182
Huile d'amande		216
Huile d'avocat		271
Huile de colza	High Oleic	246
Huile de colza	Raffinée	240
Huile de colza	Non raffinée	107
Huile de noix de coco	Non raffinée	177
Huile de noix de coco	Raffinée	232
Huile de maïs	Non raffinée	160
Huile de maïs	Raffinée	232
Huile de graine de coton		216

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Matière grasse	Qualité	Point de fumée (°C)
Huile de lin	Non raffinée	107
Huile de pépins de raisin		216
Huile de noisette		221
Huile de chanvre		165
Huile de macadamia		210
Huile d'olive	Extra vierge	191
Huile d'olive	Vierge	216
Huile d'olive	Pomace	238
Huile d'olive	Extra légère	242
Huile d'olive, haute qualité (faible acidité)	Extra vierge	207
Huile de palme	Bifractionnée	2354
Huile de palme	Concrète	240
Huile d'arachide	Non raffinée	160
Huile d'arachide	Raffinée	232
Huile de son de riz		254
Huile de carthame	Non raffinée	107
Huile de carthame	Semi-raffinée	160
Huile de carthame	Raffinée	266
Huile de sésame	Non raffinée	177
Huile de sésame	Semi-raffinée	232
Huile de soja	Non raffinée	160
Huile de soja	Semi-raffinée	177
Huile de soja	Raffinée	232
Huile de tournesol	Non raffinée	107
Huile de tournesol	Semi-raffinée	232
Huile de tournesol, teneur élevée en acide oléique	Non raffinée	160
Huile de tournesol	Raffinée	232
Huile de camélia		252
Huile de noix	Non raffinée	160
Huile de noix	Semi-raffinée	204
Graisse (Suif) de bœuf		210
Ghî (Beurre clarifié indien)		252
Saindoux		182
Graisse de canard		190

Le tableau que vous trouvez ici est celui de WIKIPEDIA , je le trouve le plus juste selon ma documentation

T.S.V.P --->>

Des numéros de secours ? le 06.18.42.92.03 OU 06.86.98.40.44 o ET bien sûr un mail à : [la.vieille.chouette@wanadoofr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoofr)

Je vous joins ici un autre tableau tiré du site de « la nutrition » qui ne donne pas les mêmes chiffres . Par mesure de sécurité, selon l’huile que vous utilisez, considérez la valeur moyenne comme la bonne

Colza vierge	107 °C
Lin vierge	107 °C
Carthame vierge	107 °C
Tournesol vierge	107 °C
Maïs vierge	160 °C
Tournesol oléique vierge	160 °C
Olive extra vierge	160 °C
Arachide vierge	160 °C
Carthame semi-raffinée	160 °C
Soja vierge	160 °C
Noix vierge	160 °C
Beurre	177 °C
Colza semi-raffinée	177 °C
Noix de coco	177 °C
Sésame vierge	177 °C
Soja semi-raffinée	177 °C
Lard	182 °C
Macadamia	199 °C
Colza raffinée	204 °C
Noix semi-raffinée	204 °C
Olive extra vierge haute qualité	207 °C
Sésame	210 °C
Coton	216 °C
Pépins de raisin	216 °C
Olive vierge	216 °C
Amande	216 °C
Noisette	221 °C
Arachide	227 °C
Tournesol	227 °C
Maïs	232 °C
Tournesol oléique	232 °C
Carthame	232 °C
Soja	232 °C
Palme	240°C
Olive extra légère	242 °C
Avocat	271 °C

Quant au goût futur de votre préparation il est bien évident qu’il y a lieu d’assortir l’huile locale au plat que vous préparez : Dame Nature fait bien les choses elle fait (généralement) pousser la bonne plante oléique avec le produit local que vous utilisez . Pour les cas douteux optez pour l’huile la plus neutre possible : comme on dit ici « une huile blanche »