

La bonne huile...

	Assaisonnement	Cuisson légère	Cuisson poêlé	Pâtisserie	Friture	Conseil
Arachide	😊	😊	😊		😊	Idéale pour les préparations au wok, elle donne une saveur particulière aux viandes, poissons et pommes sautées.
Amande douce	😊			😊		Goût très doux, agréable avec les salades, les poissons, les légumes, mais aussi la pâtisserie.
Argan	😊					Pour parfumer les tajines, couscous... .
Caméline	😊					Utilisée pour assaisonner les salades, elle est aussi consommée en complément alimentaire.
Carthame	😊	😊				Plus douce que l'huile de tournesol, elle parfume les veloutés de légumes, les crudités et les légumes vapeurs.
Chanvre	😊					Goût puissant qui peut être atténué en la coupant avec une huile plus douce et plus courante.
Colza	😊	😊				Goût soutenu s'harmonisant parfaitement avec des salades de chou ou de pommes de terre.
Noisette	😊			😊		Mariée à un vinaigre doux, elle enchantera les salades.
Noix	😊			😊		L'huile des salades raffinées par excellence. Parfume les légumes vapeurs et même les crêpes !
Olive	😊	😊	😊	😊		Participe à la typicité des plats méridionaux (ratatouille, tapenade, marinades...). Peut être intégrer dans les gâteaux !
Onagre	😊					À intégrer dans la préparation d'assaisonnements.
Palme			😊	😊	😊	Parfaite pour les fritures de poisson ou la confection de beignets.
Pépins de courges	😊					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 !
Pépins de raisin	😊	😊	😊	😊	😊	idéale pour les fondues, mais s'adapte à toute la cuisine crue ou cuite
Sésame	😊	😊				Idéale sur les spécialités asiatiques.
Soja	😊	😊				Donne une note corsée aux salades de pâtes et de haricots. À mélanger à de l'huile de carthame pour l'adoucir.
Tournesol	😊	😊				Idéale pour monter un mayonnaise ou pour cuire à l'étouffée.