

Nutrition

Quelle huile et pour quelle utilisation ?

JMN

Libreville/Gabon

Assaisonnement, friture ou cuisson ? Bon nombre de femmes ont du mal à répondre à cette question face à la variété d'huiles végétales que l'on utilise en cuisine. Le site Fourchette et Bikini vous aide à faire le point pour ne plus vous emmêler les pincesaux.

LES huiles végétales sont équivalentes sur un point : elles contiennent toutes 100% de matière grasse. A raison de 9 kcal par gramme de lipide, on compte en moyenne 90 kcal par cuillerée à soupe d'huile !

Ces lipides s'avèrent indispensables à la structure du tissu nerveux, du cerveau et au fonctionnement des cellules de l'organisme.

Ainsi, ils doivent être consommés tous les jours, même lorsque l'on suit un programme minceur, à raison de 30 à 35 % de l'apport énergétique total.

Mais bien plus que cela, les huiles végétales apportent des vitamines et des acides gras essentiels, il apparaît donc important d'en consommer au quotidien et de les varier un maximum, afin de profiter de l'ensemble de leurs bienfaits. Au quotidien, utilisez une huile combinée pour la cuisson et l'assaisonnement. Vous pouvez également préparer une vinaigrette à l'avance pour toute la semaine, avec 50% d'huile de colza, 25% d'huile de tournesol et 25% d'huile d'olive par exemple. L'idée est véritablement de varier au maximum sa consommation d'huile.

Bon à savoir

L'huile de paraffine n'est



Photo : L'Union

Les huiles végétales peuvent être utilisées en assaisonnement, friture ou cuisson.

pas absorbée, elle est ainsi considérée comme non calorique et souvent utilisée dans les vinaigrettes en période de "régime". Malheureusement, cette huile issue des hydrocarbures a tendance à tapisser les parois des intestins, qui ne peuvent alors plus absorber les autres nutriments. Il convient donc de l'utiliser ponctuellement, lors de problèmes de constipation par exemple.

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées également en cuisine, à raison de quelques gouttes à peine. Référez-vous aux indications sur l'emballage.

Les huiles végétales se conservent à température ambiante, à l'abri de la lumière, à l'exception de l'huile de noix qui se conserve au réfrigérateur. Elles peuvent être utilisées en assaisonnement, pour la

cuisson ou pour la friture. Petit mémo des différentes utilisations (en cas de doute, référez-vous aux indications notées sur l'étiquette de la bouteille).

L'huile de palme convient à la friture et à la cuisson. D'où son utilisation massive dans la préparation des aliments par les industriels. Il vaut mieux l'éviter pour l'assaisonnement, les vinaigrettes ou en cas de régime.

L'huile d'olive est idéale pour la cuisson, l'assaisonnement et la friture. Attention à son goût prononcé pour la pâtisserie. Elle est riche en oméga 9.

L'huile d'arachide reste particulièrement stable à haute température, vous pouvez l'utiliser pour les fritures. Elle convient également pour la cuisson et la pâtisserie.

L'huile de colza est à utiliser de préférence crue, en assaisonnement. Riche en

oméga3, elle est à inclure quotidiennement dans votre alimentation.

L'huile de tournesol est riche en oméga 6. Elle supporte la chaleur à haute température, et peut donc être utilisée pour faire frire, rissoler et colorer les aliments. Grâce à son goût neutre, elle peut également être utilisée en pâtisserie et en assaisonnement. (NB : l'huile de tournesol oléique peut être utilisée pour la friture).

L'huile de germe de blé est riche en vitamine E, une vitamine antioxydante qui présente de réelles vertus pour la peau. Elle est à utiliser exclusivement en assaisonnement.

L'huile de noix est idéale en assaisonnement ou en pâtisserie. Elle est délicieuse avec des endives ou des crudités.

Beauté

Les bienfaits beauté du beurre de cacao

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

BON pour la peau et les cheveux, le beurre de cacao possède de nombreux bienfaits beauté. Découvrez comment utiliser ce produit multifonctions.

Des vertus anti âge

Encore plus efficace que le beurre de karité, le beurre de cacao possède deux atouts de poids pour garder une peau jeune : les phytostérols qui sont de puissants actifs qui aident la peau à se régénérer, et les polyphénols. Sous ce nom pas très poétique se cachent, en fait, des antioxydants, imparables pour lutter contre les rides. Cette combinaison fait

du beurre de cacao une arme de choc pour retarder le vieillissement cutané. Et, en plus, il protège la peau des agressions extérieures !

Un anti cellulite naturel

Le beurre de cacao est également un allié pour lutter contre la cellulite. Il contient, en effet, de la théobromine. Ce nom ne vous dit probablement rien, mais cette molécule végétale est très efficace pour déstocker les graisses et gommer la peau d'orange !

Un coup de pouce anti vergetures

Grâce à ses propriétés hydratantes et adoucissantes, le beurre de cacao peut aussi vous aider à prévenir



Photo : D.R

Le beurre de cacao a de multiples vertus beauté.

l'apparition des vergetures si vous êtes enceinte. Il suffit de se masser quotidiennement avec ce produit pendant et après la grossesse, pour préserver sa peau des vergetures.

Un soin gourmand pour

les cheveux secs

Nourrissant et hydratant, le beurre de cacao peut redonner santé et brillance à vos cheveux secs.

Le beurre de cacao pour des lèvres douces

Vos lèvres sont déshydratées ? Redonnez-leur un bel aspect et offrez-leur une bonne dose d'hydratation grâce au beurre de cacao.

Comment utiliser le beurre de cacao ?

Pour profiter des bienfaits beauté du beurre de cacao, vous pouvez tout simplement acheter des produits qui en contiennent. On trouve cet ingrédient dans des shampoings, gels douche et crèmes pour le corps et le visage.

Vous pouvez également confectionner vos propres soins très facilement à la maison : faites fondre une petite quantité de beurre de cacao au bain-marie, puis laissez refroidir afin de ne pas vous brûler. Il va prendre une texture hui-

leuse. Il vous suffit ensuite de l'appliquer en masque sur vos cheveux que vous laisserez poser au moins une heure avant de rincer, ou bien de l'utiliser pour vous masser le visage ou le corps. Un vrai jeu d'enfant !

Pour encore plus de résultats, vous pouvez le mélanger avec du beurre de karité ou une huile végétale de votre choix (argan, olive, ricin, amande douce...). Effet hydratation garanti !

Les bienfaits beauté du beurre de cacao sont nombreux. En plus, son goût est divin et son odeur irrésistible. Pour être belle à croquer, passez au beurre de cacao !

Beauté

Gommages maison pour des lèvres douces

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

POUR avoir une belle bouche pulpeuse, il faut absolument débarrasser ses lèvres de la moindre peau morte. En effet, même le plus beau des rouges à lèvres aura triste mine sur des lèvres mal exfoliées. Testez ces quelques recettes maison de gommages pour les lèvres et vous ne serez pas déçues.

Le gommage au sucre et au miel

Cette recette de gommage des lèvres est un grand classique. Il suffit de mélanger une cuillerée à café de sucre fin dans une cuillerée à café de miel liquide. On masse doucement ses lèvres avec ce mélange, afin de gommer

toutes les petites peaux. C'est magique !

Le gommage au bicarbonate de soude

Pour cette recette simplissime, il suffit de mélanger une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude alimentaire avec un peu d'eau, afin d'obtenir une pâte granuleuse que l'on applique sur les lèvres et que l'on laisse poser quelques minutes. On frotte ensuite les lèvres avec des mouvements circulaires avec une brosse à dents douce ou un gant de toilette, puis on passe un peu de baume à lèvres.

Le gommage au sucre et à l'huile de jojoba

Pour cette recette un peu plus sophistiquée, on verse trois cuillerées à soupe de sucre fin dans 5 cl d'huile de

jojoba. On ajoute un peu d'arôme barbe-à-papa (pour l'odeur et pour le goût) et un peu de colorant alimentaire de couleur rouge (pour faire joli). On obtient une préparation visqueuse et granuleuse qui se conserve pendant plusieurs semaines dans un petit pot en verre préalablement stérilisé.

Vous trouverez facilement l'arôme et le colorant dans les magasins culinaires ou de loisirs créatifs. Comme le mélange va être appliqué sur les lèvres, le mieux est de privilégier des produits naturels.

Une fois la recette réalisée, il suffit d'appliquer une petite quantité de produit sur les lèvres, de laisser poser quelques minutes, puis de les masser par petits mouvements circulaires avant

d'enlever le surplus de produit avec un mouchoir en papier.

Résultat : des lèvres toutes douces et parfaitement hydratées.

Baume à lèvres au beurre de karité

Pour compléter les bienfaits du gommage, il est nécessaire d'hydrater correctement ses lèvres. Voici une recette de baume simple et efficace : faites fondre 15 g de beurre de karité dans une casserole au bain-marie et ajoutez 10 ml d'huile d'amande douce et une goutte d'huile essentielle de citron. Bien mélanger et verser dans un pot hermétique. Vous pouvez appliquer ce baume aussi souvent que nécessaire. Et à vous les lèvres douces, pulpeuses et totalement irrésistibles.

Coin cuisine

Salade de carottes râpées aux oranges et raisins secs

4 carottes
2 oranges
1 citron
4 c. à soupe de raisins secs
4 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à café de graines de sésame
sel, poivre

Préparation

Pelez (ou grattez) les carottes, puis râpez-les finement. Épluchez les oranges, puis coupez-les en tranches. Ôtez les pépins. Pressez le citron et conservez le jus.

Dans un saladier, mettez les carottes râpées, versez dessus le jus de citron, l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez.

Ajoutez les raisins secs et les graines de sésame, mélangez à nouveau et, enfin, disposez sur la salade les tranches d'orange. Servez frais.

Proposé par JMN