

Huiles végétales : lesquelles peut-on faire chauffer ?

Olive, tournesol, colza, aux pépins raisins... On fait le point sur les huiles végétales qu'on peut faire chauffer ou utiliser pour la friture.

Parmi les huiles végétales, ce sont les huiles d'olive et d'arachide qui résistent mieux à la chaleur. Mais il est important de ne pas dépasser leur température critique. Car quand cette dernière est atteinte, il se forme des substances toxiques. Les corps chauffés se décomposent en acroléine, toxique et irritante pour les muqueuses.

Les températures critiques pour chaque huile

Huile d'arachide : 220°

Huile d'olive : 210°

Huile de noix de coco : 220 °

Huile de palme : 230°

Huile de Tournesol : 160°

Huile de colza : 160° mais ses oméga 3 sont détruits

Rappel sur les températures des cuissons

Une cuisson vapeur douce se fait à 100 °C

Une cuisson à la poêle varie de 50°C pour les cuissons vraiment douces, jusqu'à 150°C/160°C (avec certaines plaques, cela monte plus haut, vers 180°)

Une cuisson wok monte à 160 °/ 180 °

Une friture se fait à 170° / 200 °C

On n'oublie pas que seules les huiles crues gardent leurs nutriments et que la friture doit rester une cuisson exceptionnelle.

Source : topsante