



Quelle huile pour quel usage ?

Le guide pratique GoodFat GoodCarb



1 Cuisson douce ($\leq 160-170^{\circ}\text{C}$)

Légumes sautés, ceufs, cuisson lente

- ✓ Huile d'olive vierge extra
- ✓ Beurre
- ✓ Ghee



⚠ **À éviter:** Huiles de tournesol, maïs, soja, pépins de raisin

2 Cuisson à température élevée ($\geq 180^{\circ}\text{C}$)

Poêle vive, grillade, cuisson au four

- ✓ Ghee
- ✓ Graisse de bœuf (suif)
- ✓ Graisse de canard
- ✓ Huile de coco



⚠ **À éviter absolument:** Huiles végétales raffinées riches en polyinsaturés

3 Utilisation à froid

Salades, légumes vapeur, assaisonnement

- ✓ Huile d'olive vierge extra
- ✓ Huile de lin (à conserver au frigo)
- ✓ Huile de noix (fraiche)
- ✓ Huile d'avocat

⚠ **À Important:**

Ne jamais chauffer l'huile de lin



✗ Huiles à limiter / éviter

- Huile de tournesol raffinée
- Huile de maïs
- Huile de soja
- Huile 'végétale' générique
- Margarines industrielles

