

L'earl CHIAROSCURO présente



BIOGRANETA

Local 
c'est l'idéal

HUILE DE COLZA

Considérée comme nocive dans les années 1960 à cause de la teneur en acide érucique, l'huile de colza ne présente absolument aucun risque pour la santé. Une huile de colza bio ne contient en réalité que peu d'acide érucique et aucun additif.

L'huile de colza est une huile très présente en Europe puisqu'elle est la première huile de consommation humaine. La France en produit même près d'un million de tonnes par an. Cette huile est issue du canola, variété de colza reconnaissable à sa couleur jaune vive et ses petites graines noires riches en lipide.

Vous trouverez dans le commerce deux grandes variétés d'huile de colza :

- L'huile industrielle, généralement en bouteille plastique, qui a un goût assez neutre
- L'huile de colza biologique pressée à froid, qui possède un goût plus prononcé et qui est plus riche en nutriments.

Cette huile de colza bio est cependant plus sensible et doit être mise à l'abri des éléments extérieurs comme la lumière, d'où la couleur foncée des bouteilles.

L'huile vierge de colza est riche en vitamines et en acide gras mono-insaturés (oméga 9) et poly-insaturés (oméga 3 et 6) ainsi qu'en vitamines E.



Et cette teneur de l'huile de colza bio en acides alpha-linolénique (dits acides gras essentiel) en fait un atout pour la protection cardio-vasculaire : ces graisses nous procurent les oméga 3 que notre corps ne produit pas de lui-même.

Les oméga 3 luttent contre les maladies cardio-vasculaires causées par le cholestérol. Ils sont en effet responsables de l'augmentation du « bon » cholestérol qui chasse et dissout le « mauvais » cholestérol qui bouche les artères. Ces molécules sont même responsables d'une certaine fluidité sanguine, évitant ainsi la formation de caillots sanguins.

Mais la présence d'oméga 3 dans le corps permet surtout le bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau, qui est composé à 5% d'oméga 3. Cela permet alors une prévention contre le stress ou des maladies dégénératives comme les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Enfin, la présence de vitamines E antioxydantes protège l'huile face à l'oxydation mais a également un effet anti-vieillesse sur nos cellules.

UTILISATION : L'huile vierge de colza première pression à froid est, contrairement, à l'huile raffinée, remarquable pour ses qualités gustatives et diététiques. Son goût prononcé s'accorde volontiers avec tous les légumes et les crudités. Sur des salades tièdes ou froides, mariez-la par exemple à un jus de citron.

L'huile de colza bio a une saveur très fruitée qui ne se dénature pas pendant la cuisson, elle peut donc aisément être utilisée en pâtisserie ou pour faire revenir des légumes à la poêle.

Cependant, la cuisson fait disparaître les oméga 3, principaux atouts de l'huile de colza. Il est donc préférable de l'utiliser comme assaisonnement.

Idée recette : Epinards à l'huile de colza BIOGRANETA et aux noisettes

Ingrédients bio (pour 6 personnes)

- Epinards
- 3 échalote ou 2 oignons
- 2 cuillère à café d'huile de tournesol **Biograneta** pour la cuisson
- 3 cuillère à soupe d'huile de colza **Biograneta**
- sel, poivre
- 50 g de noisettes (ou amandes)

Préparation :

- Dans une poêle ou un wok, faites suer les échalotes ou les oignons. Déposer les épinards, mettre un couvercle et cuire 10 minutes. Enlever et égoutter les épinards, garder le jus.

Faire chauffer le jus de cuisson, éteindre et ajouter l'huile de colza **Biograneta**. Saler, poivrer.

- Disposer les épinards dans une assiette et arroser les avec le jus. Parsemer de noisettes hachées.

A accompagner d'une purée de potimarron

Bon appétit !