

## Toutes les graisses ne sont pas équivalentes

**Nombreuses sont les personnes qui associent une alimentation saine à une consommation minimale en matière grasse. Erreur! Il faut certes éviter les repas trop riches en matière grasse, mais une alimentation saine n'exclut pas la consommation de bonnes graisses en bonnes quantités.**

Aussi insolite que cela puisse paraître, les graisses font autant partie d'une alimentation saine que des hydrates de carbone et des protéines. La matière grasse et les substances qu'elle contient fournissent un concentré d'énergie, des acides gras très divers, des substances aromatiques et des vitamines liposolubles. Dans le corps, la matière grasse protège les organes sensibles des chocs; de plus, elle nous tient bien au chaud quand il fait froid.

### Une question de quantité

A peu près 1 gramme par kilogramme de poids normal, telle est la règle d'or pour une consommation raisonnable en matière grasse. On devrait toujours être conscient quand on prépare son repas qu'il existe aussi des graisses dites cachées. La graisse cachée est par exemple présente dans les saucisses, la mayonnaise ou le chocolat. Bien que cela ne soit pas visible, ces produits contiennent beaucoup de matière grasse.

### Toutes les graisses ne sont pas équivalentes

Les produits finis et semi-finis, de même que les pâtisseries fabriquées par l'industrie contiennent souvent des graisses dites durcies. Celles-ci fournissent surtout des calories et peu voire aucun acide gras essentiels. Ces graisses sont produites «sur mesure» dans un but industriel à partir d'huiles végétales. Elles sont solides à température ambiante, se conservent plus longtemps et résistent mieux à la chaleur. Le durcissement des matières grasses présente certes des avantages pour la production de plats prêts à consommer, mais, du point de vue de la santé, il ne faudrait pas manger trop souvent de tels produits. Les graisses naturelles présentes dans le beurre, l'huile de colza, le lait ou le fromage, sont plus saines et de meilleure qualité.

### Du beurre ou de la margarine?

En l'état actuel des connaissances sur la nutrition, on peut dire que le beurre et la margarine sont équivalents du point de vue de la santé. Le beurre ne contient certainement pas, comme on le croit bien souvent à tort, plus de matière grasse ou de calories que la margarine. La différence, c'est que le beurre est un produit naturel à l'état pur! Il est fabriqué à partir de la crème du lait et ne contient pas d'additifs ou matières étrangères au lait, tels les émulsifiants, les stabilisants, les colorants et les arômes.

# Beurre

## **Utiliser la matière grasse qui convient le mieux**

Le beurre à rôtir et la crème à rôtir conviennent particulièrement bien à la cuisson au four ou à petit feu car ils résistent bien à la chaleur. Ils se composent de matières premières naturelles et pures et ne contiennent pas d'éléments étrangers au lait.

Le beurre est un produit idéal aussi bien pour les plats froids que pour la cuisine chaude. Il fournit une pâte à tartiner de haute qualité et convient remarquablement bien aux plats cuits au four, à la vapeur ou à l'étuvée et aux assaisonnements.

Du fait de sa composition en acides gras, l'huile de colza est l'une des meilleures huiles de table. C'est pourquoi, nous recommandons de préparer la sauce à salade avec de l'huile de colza.