

Quelle huile/graisse pour quelle utilisation?

Pour une alimentation saine et équilibrée, il est conseillé de varier les graisses:

	Température max.	Plats froids	Etuver	Cuisiner	Rôtir brièvement	Rôtir	Frيره	Pâtisseries
Beurre	150°C	X	X	X				X
Beurre à rôtir	180°C			X		X		X
Crème à rôtir	180°C	X		X		X		
Huile de colza	180°C	X		X		X		
Huile de colza partiellement hydrogénée	190°C					X	X	
Huile de carthame	150°C	X			X			
Huile de tournesol	150°C	X			X			
Huile d'olive	180°C	X		X		X		
Huile d'arachide	180°C			X		X		
Huile d'arachide partiellement hydrogénée	190°C					X	X	
Huile de friture	190°C						X	
Huile de noix de coco	190°C						X	X
Huile de palme	190°C						X	