< retour

Epicerie

Huile d'arachide

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Huiles

Origine : Amérique du Sud

Famille :

L'huile d'arachide est une huile végétale préparée et extraite à partir d'arachide (arachides, arachis hypogaea) au moyen d'une presse hydraulique. Il s'agit d'une huile alimentaire à couleur très limpide idéale pour les cuissons à hautes températures, ce qui fait de cette huile appropriée pour frire les aliments, mais aussi pour préparer des mayonnaises ou encore des vinaigrettes pour salades.

Extraite de la cacahuète, l'huile d'arachide est une huile universelle. On peut l'employer aussi bien pour la pleine friture que pour les plats sautés, les cuissons a la poêle et les assaisonnements de salade.

VARIÉTÉS

C'est une huile claire et dont la saveur est peu prononcée. Elle est très appréciée dans la cuisine asiatique notamment pour la cuisson dans le wok.

COMMENT CHOISIR ?

Le marché offre une très grande variété d'huiles, raffinées ou pressées à froid. Certaines sont exemptes d'additifs, les autres en contiennent quelques-uns. Leur nombre varie d'une marque à l'autre; il faut consulter la liste des ingrédients qui apparaissent sur l'étiquette. Dans le cas des huiles pressées à froid, il vaut mieux vérifier s'il y a une date de pressage ou de péremption sur l'étiquette.

QUE FAIRE AVEC ?

L'huile végétale a plusieurs usages. Elle remplace souvent le beurre, aussi bien pour faire revenir certains aliments que pour en confectionner un grand nombre (sauces, gâteaux, muffins, biscuits). Elle change parfois la saveur et la texture des aliments cependant. L'huile est l'ingrédient principal de la vinaigrette. L'huile entre dans les marinades qui attendrissent la viande, la volaille, le poisson et le gibier. Elle devrait s'utiliser parcimonieusement pour badigeonner les aliments grillés ou cuits au barbecue. Elle sert d'agent de conservation, recouvrant notamment de l'ail en purée, des tomates séchées et des fines herbes.L'huile s'émulsifie lorsqu'elle est battue, c'est de cette façon qu'on obtient la mayonnaise. Pour une émulsion efficace, les ingrédients qui composent la mayonnaise doivent tous être à la température de la pièce. Choisir une huile au goût peu prononcé afin de ne pas masquer la saveur de l'œuf et du vinaigre (ou du jus de citron). Pour diminuer l'apport des matières grasses, cuire à la vapeur au lieu de rissoler, de frire ou de sauter les aliments. On peut aussi remplacer l'huile par du bouillon, de la sauce tamari, du jus de tomates.

COMMENT PRÉPARER ?

De façon générale, il est préférable de ne pas trop faire chauffer les huiles pressées à froid à chaleur directe et de les réserver pour les vinaigrettes; la plupart supportent très bien la chaleur indirecte comme pour la cuisson des produits de boulangerie. La nature des acides gras de l'huile détermine le point de fumée, ce qui indique les possibilités d'utilisation. Ainsi, plus une huile a un point de fumée élevé, plus elle est résistante à la chaleur. C'est pourquoi une huile adéquate pour la friture devrait posséder un point de fumée supérieur à 218 °C. L'huile de tournesol, l'huile d'arachide et l'huile de canola respectent ce critère. Les acides gras polyinsaturés ne supportent pas bien les hautes températures ni les fritures répétées,

ils s’oxydent et se détériorent, produisant des substances toxiques.

Parce que le point de fumée est variable, il devrait être indiqué sur le contenant; c’est cependant rarement le cas. Toute friture abaisse le point de fumée et détériore l’huile, qui devient impropre à la consommation suite à un nombre plus ou moins élevé de fritures, nombre qui varie selon la nature de l’huile. Certaines conditions doivent être remplies afin que l’huile soit réutilisée sans danger:

• ne pas dépasser le point de fumée, c’est-à-dire maintenir la température en deçà de 195 °C pour plus de sûreté;

• filtrer l’huile (filtre à café, mousseline) après usage afin de retirer les particules d’aliments ou autres;

• conserver l’huile dans un contenant opaque et hermétique dans un endroit frais;

• ne pas utiliser l’huile à plus de 5 à 7 reprises;

• éviter l’utilisation d’ustensiles en cuivre, en bronze ou en laiton qui peuvent favoriser la détérioration de l’huile par oxydation, utiliser de préférence l’acier inoxydable;

• jeter toute huile qui a fumé, qui est trop foncée, qui a une odeur rance, qui ne bouillonne pas lorsqu’on ajoute les aliments, ou qui mousse.

Le fait d’ajouter de l’huile fraîche dans une huile qui a déjà servi n’améliorera pas la qualité de celle-ci. Égoutter ou bien essorer les aliments avant de les frire afin d’éviter les éclaboussures d’huile bouillante.

Le thermomètre à cuisson est un outil précieux, il permet de connaître précisément la température à laquelle on doit plonger les aliments, de contrôler la chaleur durant la cuisson, et d’éviter d’atteindre le point de fumée; le thermostat de la friteuse contrôle également la chaleur. Ne pas cuire une trop grande quantité d’aliments à la fois car la température de l’huile baisse lorsque les aliments sont ajoutés; ceux-ci absorberont alors plus de gras et ne seront pas aussi savoureux. C’est pourquoi il est préférable de cuire de petites portions d’aliments afin d’obtenir une cuisson bien dorée à l’extérieur et cuite à point à l’intérieur.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Conserver l’huile à l’abri de l’air, de la lumière et de la chaleur dans un endroit frais. Le contenant devrait être étanche, étroit et profond. S’il s’agit d’huiles pressées à froid, le

contenant doit être opaque ou foncé et de petit format. Ces dernières doivent être conservées au réfrigérateur, elles s'y conserveront un an, mais seulement quelques mois après l'ouverture.

Une huile pressée à froid conservée au réfrigérateur aura tendance à se solidifier et à former des amas blanchâtres comme des «flocons», ce qu'on appelle le floconnage. Ce phénomène n'altère aucunement la qualité ni le goût de l'huile qui redevient liquide à la température de la pièce.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'huile est dépourvue de protéines et de glucides. Elle contient des matières grasses et des vitamines (A, D et E), et elle fournit de l'énergie. Les huiles végétales sont dépourvues de cholestérol.

Composées principalement de matières grasses, toutes les huiles sont énergétiques car les matières grasses fournissent beaucoup plus de calories que les protéines et les glucides, soit 9 calories par gramme (les protéines et les glucides fournissent 4 calories par gramme).

Toutes les huiles ont la même valeur énergétique: 15 ml d'huile fournissent 122 calories et contiennent 14 g de lipides. Chaque huile renferme une combinaison de plusieurs acides gras dans des proportions qui lui sont propres. Les acides gras peuvent être saturés, monoinsaturés ou polyinsaturés. Les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés sont considérés meilleurs pour la santé que les acides gras saturés.

Ainsi, il est recommandé de consommer avec modération des huiles qui ont une forte teneur en acides gras monoinsaturés ou polyinsaturés, et de limiter au minimum l'usage des huiles contenant une grande part d'acides gras saturés.

L'huile d'olive, l'huile de colza (canola), l'huile d'arachide et l'huile de noisette sont surtout composées d'acides gras monoinsaturés. On a longtemps cru que les acides gras polyinsaturés étaient meilleurs pour la santé.

Parmi les huiles recommandées, on retrouve les huiles à forte teneur en acides gras monoinsaturés telles que l'huile de canola qui contient aussi des acides gras oméga-3 (voir Corps gras), l'huile d'olive et l'huile d'arachide que l'on conseille toutefois d'utiliser avec modération.

calories	lipide	acides gras saturés	cholestérol	fer
895 kcal	**99,40** g	**16,00** g	**0,75** mg	**0,02** mg

* Source de données : AFSSA

vitamin E	vitamin K
17,60 mg	0,70 µg

Mayonnaise à la sauce soja [3]

En savoir plus [3]

Céleri rémoulade [4]

En savoir plus [4]

Frites de courgette [5]

En savoir plus [5]

Vinaigrette [6]

En savoir plus [6]

Sauce barbecue [7]

En savoir plus [7]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15188

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15188

[3] https://www.qooq.com/recipes/mayonnaise-la-sauce-soja

[4] https://www.qooq.com/recipes/celeri-remoulade

[5] https://www.qooq.com/recipes/frites-de-courgette

[6] https://www.qooq.com/recipes/vinaigrette

[7] https://www.qooq.com/recipes/sauce-barbecue