



< retour

Epicerie

Huile de noix



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Huiles

Le goût marqué de l'huile de noix se marie à merveille avec les crudités amères (salade d'endives, chicorée, pissenlits) mais peut également assaisonner les féculents ou accompagner un fromage frais, sel et poivre. Cette huile ne doit pas être chauffée.

Éviter de chauffer l'huile à une température trop élevée qui risque de l'entraîner au-delà du

point de fumée, c'est-à-dire au moment où apparaît une mince couche de fumée au-dessus de l'huile et où cette dernière commence à se décomposer et produit des substances toxiques irritantes pour les voies respiratoires et le système digestif, indice que l'huile peut prendre feu incessamment.

VARIÉTÉS

L'huile de noix apporte sa note à la fois sucrée et amère dans les salades, en vinaigrette légèrement corsée avec du vinaigre Balsamique. Elle est irrésistible sur des poissons grillés ou dans des plats mijotés tels qu coq au vin, bouf bourguignon. Enfin, elle accompagne parfaitement les fromages.

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. Pour équilibrer les apports, l'idéal est de varier les huiles, en les utilisant soit seules, ou mieux en les combinant. Quelques exemples d'associations : colza-germe de blé, olive-colza, soja-noisette, maïs-noix-colza, arachide-colza-noix...

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'usage de l'huile de noix pour une vinaigrette laisse un goût très agréable. De même l'huile de sésame utilisée dans les mets asiatiques a une saveur très caractéristique. 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 ?

Certaines huiles ne supportent pas la chaleur dont l'huile de noix, l'huile de lin et les huiles de carthame, de maïs et de soja pressées à froid. 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 de noix est l'une des plus intéressantes du fait de la présence de l'acide alpha-linolénique dit acide gras essentiel car il est indispensable à notre santé et notre organisme ne peut pas le synthétiser.

L'acide alpha-linolénique est le précurseur des Oméga-3. Rares sont les huiles qui ont le privilège de le contenir en dehors de l'huile de colza ou l'huile de noix.

calories

900
kcal

lipide

100,00
g

acides
gras
saturés

9,87
g

cholestérol

2,90
mg

vitamin E

6,90
mg

* Source de
données :
AFSSA

vitamin K

15,00
µg

HISTOIRE

La première matière grasse utilisée par l'homme primitif fut la graisse fondue des carcasses d'animaux. L'olivier était cultivé en Méditerranée il y a 6 000 ans. L'huile n'avait pas que des utilisations alimentaires, on s'en servait également notamment pour s'éclairer. Les premières huiles à être pressées furent probablement l'huile de sésame et l'huile d'olive.

Sauce aux oeufs à l'huile de noix [3]

[En savoir plus](#) [3]

Sablés corses [4]

[En savoir plus](#) [4]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15618>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15618>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-aux-oeufs-lhuile-de-noix>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/sables-corses>