



[< retour](#)

Crémerie

Margarine



Aimez-vous cet ingrédient ?

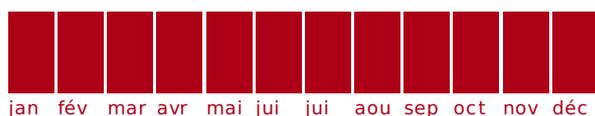
[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Beurre

La margarine est généralement composée de gras d'origine végétale utilisé seul ou combiné (les plus utilisés sont l'huile de soya, de maïs, de tournesol, d'arachide, de carthame, de palme, de palmiste et de colza), mais elle peut également contenir du gras d'origine animale (suif, saindoux et huile de poisson). Actuellement, la plupart des margarines vendues en Amérique du Nord sont à base d'huile végétale ou d'un mélange d'huiles végétales. Le gras

animal et certaines huiles, telles l'huile de coprah, l'huile de palme et l'huile de palmiste sont fortement saturés naturellement, c'est pourquoi des fabricants utilisent de petites quantités de ces huiles pour obtenir la texture désirée plutôt que d'utiliser le processus d'hydrogénation; ces margarines ne sont donc pas hydrogénées. En Europe, le terme margarine s'applique à toute substance alimentaire qui présente l'aspect du beurre et qui est préparée en vue de la même utilisation que ce dernier.

Les personnes qui désirent restreindre leur consommation de gras total, de gras saturé et de cholestérol alimentaire devraient utiliser une margarine molle pauvre en acides gras saturés et en acide gras «trans» plutôt que le beurre.

VARIÉTÉS

Afin de la commercialiser efficacement, l'accent est mis sur le fait que la margarine contient des acides gras polyinsaturés, acides gras que l'on considère comme bénéfiques pour la santé. Cependant, une partie de l'huile contenue dans la plupart des margarines est hydrogénée. L'hydrogénation consiste à ajouter des atomes d'hydrogène aux molécules d'acides gras, ce qui solidifie les huiles, élève leur point de fusion, retarde le rancissement et améliore la consistance des aliments fabriqués avec des gras hydrogénés. L'hydrogénation transforme cependant la nature et la structure des acides gras, qui passent de leur forme naturelle «cis» à une nouvelle forme «trans», forme présente naturellement en petites quantités dans le lait et le beurre. Cette modification change le comportement global de l'acide gras polyinsaturé; ce dernier dans une forme «trans» agit sensiblement comme un acide gras saturé, et de ce fait augmente le mauvais cholestérol et diminue le bon cholestérol (voir Corps gras). Il est toutefois impossible de connaître la quantité d'acides gras «trans» que contient une margarine car la mesure de ces acides gras exige une technologie très coûteuse et imprécise. Cependant, un bon indice est la consistance du produit; plus une margarine est dure, plus elle est hydrogénée, plus elle contient d'acide gras «trans». L'hydrogénation a introduit dans la chaîne alimentaire des acides gras «trans» sans qu'on sache exactement comment ils étaient métabolisés et quels étaient leurs effets sur la santé. À la fin des années 60, des recherches démontrèrent que les acides gras «trans» avaient une structure chimique similaire aux acides gras saturés. Par la suite, d'autres recherches confirmèrent que les acides gras «trans» auraient sensiblement les mêmes effets d'augmentation du mauvais cholestérol que les acides gras saturés. Il est important toutefois de préciser qu'on retrouve sur le marché des margarines molles contenant moins de 10% d'acides gras «trans» ainsi que des margarines molles à base de graisses non-hydrogénées. Ces margarines non-hydrogénées ainsi que celles contenant moins de 10% d'acides gras «trans» ont un potentiel d'élévation du cholestérol sanguin plus faible que celui du beurre et que celui des margarines dures.

COMMENT CHOISIR ?

La margarine peut être dure, molle, liquide ou fouettée, salée ou non salée. Il existe des margarines ordinaires, des margarines à tartiner et des margarines diététiques. Afin de connaître la composition en acides gras d'une margarine, il est préférable d'en choisir une affichant un tableau d'«information nutritionnelle». Préférer aussi une margarine molle à une margarine dure, cette dernière a été beaucoup plus hydrogénée que la première et contient donc plus d'acides gras saturés et «trans». Lire la liste des ingrédients sur l'étiquette lorsqu'on recherche une margarine non hydrogénée ou qui est le moins hydrogénée, donc ayant un pourcentage d'huile liquide élevé.

QUE FAIRE AVEC ?

Puisque leur contenu en eau est élevé, les margarines diététiques ne conviennent pas à la cuisson, on ne les emploie que pour tartiner. La margarine ordinaire a une utilisation plus vaste et peut se substituer au beurre dans presque toutes les recettes ainsi que pour la cuisson; les résultats ne sont pas toujours identiques cependant au point de vue de la saveur. Comme le beurre, elle n'est pas adaptée pour la grande friture.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La margarine se conserve au réfrigérateur ou au congélateur. S'assurer que le contenant est hermétique ou envelopper la margarine, car elle absorbe les odeurs des aliments. Ne pas l'exposer à la chaleur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Comme le beurre, la margarine est un aliment riche en matières grasses et en énergie, qu'il est préférable de consommer modérément. Elle renferme la même quantité de gras et de calories que le beurre, soit 11 g de matières grasses et 100 calories/15 ml selon la variété de margarine. Contrairement au beurre, la margarine faite exclusivement d'huile végétale est dépourvue de cholestérol. La margarine ordinaire contient 82% de matières grasses et 16% d'eau. Il existe des margarines diététiques dont le contenu en matières grasses est moins important (environ 40%) et le contenu en eau plus abondant (55 à 59%). Toute une gamme d'autres ingrédients entre en proportions variables dans la fabrication de la margarine dont des solides du lait tel le babeurre, des colorants végétaux, des agents de conservation, des émulsifiants, des antioxydants, des agents aromatisants, des édulcorants, de l'amidon modifié et du sel. Considérée comme un substitut du beurre, la margarine est obligatoirement enrichie de vitamines A et D. Le sel sert à améliorer la saveur et à prolonger la fraîcheur. Il peut être remplacé par plusieurs autres substances, tels le chlorure de potassium, le benzoate de sodium, le carbonate de potassium ou leur être combiné et ce, en tant qu'agent de conservation ou de rajusteurs de pH. Les antioxydants BHT (hydroxytoluène butylé) et BHA (hydroxyanisole butylé) retardent le rancissement et protègent

la saveur. Les émulsifiants, les mono et diglycérides, l'alginate de sodium et la lécithine empêchent la séparation de l'eau et des corps gras et diminuent les éclaboussures lorsque la margarine est chauffée. Le sucre sert à ce que les aliments puissent brunir lorsqu'on les fait revenir à la poêle.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
735 kcal	0,05 g	0,20 g	81,60 g	0,58 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucré
3,05 mg	170,00 mg	16,10 g	20,00 mg	0,20 g
cuivre	zinc	fer	vitamin A	vitamin B1
0,01 mg	0,06 mg	0,16 mg	780,00 µg	0,01 mg
vitamin B2				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Substance élaborée en France en 1869 pour remplacer le beurre qui était rare et coûteux à l'époque, à la suite d'un concours lancé par Napoléon III. Ce produit devait se conserver sans rancir ni dégager d'odeur forte, et il devait de plus être peu coûteux. Le mot margarine vient du grec margaron signifiant «comme la perle». C'est l'inventeur du produit, le chimiste Hippolyte Mège-Mouriès, qui l'aurait ainsi nommé, s'inspirant de sa couleur. À base de graisse de bœuf, la margarine fut commercialisée à partir de 1872. Par la suite, on chercha le moyen d'exploiter les corps gras d'origine tropicale et on découvrit le moyen d'élever le point de fusion des corps gras végétaux tout en les rendant plus résistants au rancissement par hydrogénation. La margarine fut d'abord faite avec du suif raffiné, puis on se servit d'huiles végétales après la découverte du procédé retardant l'oxydation de ces huiles, ainsi que du procédé d'hydrogénation utilisé dès le début du xx^e siècle (procédé qui transforme les huiles liquides en matières grasses plus ou moins solides), ce qui contribua à l'essor des margarines. La margarine ne connut pas un succès instantané: elle remplaça graduellement le beurre tant pour l'utilisation domestique que dans les institutions, les restaurants et

l'industrie alimentaire, diminuant de façon notable les ventes du beurre. Le bas prix et la mise en marché qui la présentait comme meilleure pour la santé que le beurre expliquent cette popularité. Au Canada, depuis 1987, les margarines doivent présenter une couleur différente de celle du beurre afin de bien distinguer les deux produits. En 1990, chaque Canadien consommait en moyenne 5,8 kg de margarine contre 3,4 kg de beurre.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16016>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16016>