



LES HUILES ALIMENTAIRES

Vous trouverez dans cette fiche une présentation des différentes huiles alimentaires, de leurs propriétés et de la façon de les utiliser en cuisine.

Huile d'arachide

Convient pour les fritures.

Propriétés :

- riche en omégas 6 et 9, vitamines A et E ;
- aide à adoucir le tube digestif ;
- aide à resorber les ulcères du tube digestif et de l'estomac ;
- aide à lutter contre la frigidité et l'impuissance ;

Huile d'avocat

Rancit facilement. Réserver pour les assaisonnements.

Propriétés :

- contient de la lécithine, des vitamines A, B, C, D, E, H, K et PP ;
- réduit le mauvais cholestérol ;
- anti-oxydante (protection des cellules) ;

Huile de cameline

Rancit facilement. Conserver au frais et réserver pour les assaisonnements.

Propriétés :

- l'une des plus riche en omégas 3. Très proche de l'huile de lin ;
- anti-inflammatoire ;
- protecteur du système cardiaque, nerveux et immunitaire ;
- aide à lutter contre les allergies ;
- aide à lutter contre la diminution des capacités intellectuelles ;
- aide à lutter contre les problèmes hormonaux ;
- aide à lutter contre les maladies dégénératives ;
- aide à lutter contre les psoriasis.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES HUILES ALIMENTAIRES

Huile de carthame

À réserver pour l'assaisonnement.

Propriétés :

- très riche en oméga 6 et en vitamine E ;
- anti cholestérol ;
- anti rhumatisme ;
- aide à lutter contre la constipation (action laxative) ;
- facilite les sécrétions biliaires.

Huile de chanvre

À réserver pour l'assaisonnement et à conserver au frigo.

Propriétés :

- très riche en acides gras poly-insaturés, oméga 3 et 6 (très bon équilibre entre ces deux éléments), vitamines A, B et E ;
- anti cholestérol ;
- aide à lutter contre les affections cardio-vasculaires ;
- aide à lutter contre les problèmes immunitaires ;
- aide à lutter contre les affections nerveuses ;
- aide à lutter contre les eczémas, le stress et la fatigue nerveuse ;
- aide à lutter contre l'arthrite ;
- aide à lutter contre la stérilité masculine ;
- aide à lutter contre les problèmes psychiatriques.

Huile de coco

L'huile de coco ne rancit pas et supporte les fortes températures.

Propriétés :

- anti-bactérienne et anti-virale ;
- stimule le système immunitaire ;
- aide à lutter contre les problèmes de peau ;
- inflammations chroniques ;
- action favorable sur le cholestérol ;
- favorise la perte de poids.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES HUILES ALIMENTAIRES

Huile de colza

Propriétés :

- riche en omegas 3, 6 et 9 ;
- protectrice des artères ;
- anti-oxydante ;
- hypocholesterolémiant (lutte contre le cholestérol) ;
- protectrice du système cardio vasculaire ;
- prévient la maladie d'Alzheimer.

Huile de germe de blé

L'huile de germe de blé rancit facilement. La conserver au frigo et la réserver pour les assaisonnements.

Propriétés :

- très riche en vitamine E, omégas 6 et 3. Également riche en vitamines A, D, E et K ;
- déminéralisante ;
- aide à lutter contre la frigidité et l'impuissance ;
- anti-anémique ;
- anti-fatigue ;
- aide à lutter contre les troubles de la mémoire ;
- favorise l'oxygénation cellulaire ;
- revitalisante.

Huile de germe de maïs

L'huile germe de maïs est fragile et est à réserver pour les assaisonnements.

Propriétés :

- riche en oméga 6 et 9 et en vitamines A et E ;
- aide à lutter contre l'artériosclérose ;
- aide à lutter contre le cholestérol ;
- aide à lutter contre les troubles nerveux.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES HUILES ALIMENTAIRES

Huile de lin

Cette huile est à conserver au frais et à réserver pour les assaisonnements. Elle rancit très facilement.

Propriétés :

- richesse exceptionnelle en omégas 3 (uniquement disponible en compléments ou cosmétiques) ;
- régule le système hormonal ;
- stimule les défenses immunitaires ;
- aide à lutter contre la constipation ;
- aide à soulager la sclérose en plaque ;
- aide à lutter contre la constipation et les troubles du foie.

Huile de noisette

L'huile de noisette rancit facilement, elle peut être utilisée pour les assaisonnements et les cuissons douces.

Propriétés :

- très riche en omégas 9, vitamines A et E ;
- vermifuge ;
- anti lithiase (calculs urinaires) ;
- favorise la croissance des enfants.

Huile de noix

L'huile de noix est à conserver au réfrigérateur et à réserver pour les assaisonnements.

Propriétés :

- riche en omégas 6 et 3 ;
- protectrice du système nerveux ;
- laxative, purgative ;
- aide à lutter contre les parasites intestinaux ;
- aide à lutter contre les troubles de la croissance ;
- anti-acnéïque ;
- aide à lutter contre les calculs rénaux et le diabète.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES HUILES ALIMENTAIRES

Huile d'oeillette

C'est du pavot cultivé. Cette huile est fragile. Préférer son utilisation pour les assaisonnements à froid, bien qu'elle supporte également les cuissons douces.

Propriétés :

- riche en omégas 6 ;
- assouplit les vaisseaux sanguins ;
- protectrice du système cardiaque et sanguin ;
- anti-cholestérol.

Huile d'olive

Utiliser pour l'assaisonnement, les cuissons et fritures. Peut se conserver à température ambiante.

Propriétés :

- riche en vitamines A, D, E et K ainsi qu'en omégas 9 ;
- adoucissante ;
- aide à lutter contre l'athérosclérose ;
- aide à lutter contre les calculs biliaires ;
- aide à lutter contre les coliques hépatiques, les colites et la constipation ;
- aide à lutter contre le diabète ;
- aide à lutter contre les problèmes gastriques ;
- prévient le durcissement des artères ;
- prévient l'ostéoporose ;
- aide à lutter contre les psoriasis.

Huile de pépin de courge

Huile à réserver pour l'assaisonnement et à conserver au réfrigérateur.

Propriétés :

- riche en omégas 6 et 9 ;
- stoppe la dégénérescence dentaire et aide à lutter contre les aphtes ;
- adoucissante, reminéralisante et cicatrisante du système digestif ;
- laxative ;
- anti-parasites (faire des cures matin et soir 1 cuill. à café) ;
- aide à lutter contre l'hypertrophie de la prostate ;
- aide à lutter contre les troubles cardiaques et intestinaux.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES HUILES ALIMENTAIRES

Huile de pépin de raisins

L'huile vierge de pépin de raisins se présente sous deux formes. L'huile vierge se conserve au frais et est à privilégier pour les assaisonnements. L'huile raffinée peut servir pour la cuisson et les fritures.

Propriétés :

- très riche en omégas 6, en anti-oxydant et en vitamine E ;
- protectrice du système cardio-vasculaire ;
- prévient le vieillissement cellulaire.

Huile de sésame

L'huile de sésame sert pour les assaisonnements et les cuissons douces.

Propriétés :

- riche en omégas 6 et en vitamine E ;
- protection du système cardio-vasculaire et du système nerveux ;
- aide à lutter contre la déminéralisation ;
- aide à lutter contre la fatigue et les troubles de la mémoire.

Huile de soja

L'huile de soja est à conserver au frigo et à réserver pour les assaisonnements.

Propriétés :

- riche en omégas 3, 6, 9, en lécithine et en vitamines A, D et E ;
- aide à lutter contre l'artériosclérose, le cholestérol et le diabète ;
- aide à lutter contre l'hypertension ;
- aide à lutter contre les troubles cardio-vasculaires et cérébraux.

Huile de tournesol

L'huile de tournesol est utilisée pour les assaisonnements et les cuissons douces.

Propriétés :

- riche en omégas 3 ;
- action hypocholestérolémiant ;
- protectrice du système nerveux.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**