

SOUS LA LOUPE

MATIÈRES GRASSES POUR LA CUISSON, QUEL EST LE CHOIX DE RAISON ?

Tantôt solides, tantôt liquides, animales ou végétales ou encore light ou enrichies, ... il existe une multitude de matières grasses destinées à la cuisson ! Cet article traite uniquement de ces dernières car les huiles feront l'objet d'un prochain article.

Une de ces matières grasses est-elle meilleure pour la santé qu'une autre ? Ou, au contraire, sont-elles toutes équivalentes ?

Le conseil diététique de l'AD, par le biais de cet article, éclaire ce mystère...



UN PEU D'HISTOIRE

Traditionnellement, avant le 15^{ème} siècle, les matières grasses utilisées pour la cuisson étaient d'origine animale (saindoux, graisses d'oie, graisses de bœuf, ...). L'huile d'olive était utilisée uniquement dans les pays pratiquant la culture

de l'olive, autrement dit les pays méditerranéens et orientaux.

C'est à la Renaissance que le beurre fait son entrée culinaire et devient la graisse de prédilection. A l'ère industrielle (fin du 19^{ème} siècle et principalement au 20^{ème}

siècle), les avancées technologiques connaissent un grand essor. Certaines huiles végétales utilisées jusque-là pour l'éclairage et la lubrification des machines commencent à être utilisées dans l'alimentation. Suite à la 2^{ème} guerre mondiale, ayant entraîné

une pénurie en graisses animales, les huiles végétales ayant un coût de production beaucoup plus bas, prennent progressivement place dans la cuisine des ménages.

UN PEU DE TERMINOLOGIE ET DE TECHNOLOGIE

Le saindoux et le suif

Ils sont obtenus en faisant fondre la graisse de l'animal (porc, mouton ou bœuf) : il en résulte du saindoux (pour le porc) et du suif (pour le mouton ou le bœuf).

Riches en acides gras saturés (40 à 50% d'AGS), ces graisses ont un point de fumée naturellement très élevé (210°C). Par conséquent, elles brûlent moins vite et peuvent difficilement rancir, contrairement aux graisses riches en acides gras insaturés (AGI).

Elles sont solides à température ambiante et sont utilisées pour la pâtisserie, la biscuiterie, la confiserie (bonbons gélifiés), les fritures ou d'autres préparations culinaires comme les rillettes mais aussi dans d'autres usages comme le cirage pour les chaussures.

Le beurre

Le beurre est issu du lait et est extrait de la crème du lait par barattage.

Le point de fumée du beurre est faible : 120°C à 150°C. Celui-ci varie selon la proportion en caséine et petit-lait qui font diminuer le point de fumée. C'est pour cette raison qu'il a tendance à brûler rapidement. Sa teneur en AGS est d'environ 50%.

Le beurre clarifié (=ghee) est plus adapté à la cuisson car le petit-lait et la caséine ont été retirés. Il en résulte une augmentation de la

teneur en AGS (60%) et une augmentation du point de fumée (250°C). Ceci explique qu'il ne noircit pas à haute température.

La graisse de canard et d'oie

Plus utilisée dans la cuisine du sud-ouest de la France, elle contient moins d'AGS (environ 30%) et plus d'acides gras mono-insaturés (= bonnes graisses) que le beurre, le suif et le saindoux.

Son point de fumée est 190°C ce qui en fait une matière grasse adaptée à la cuisson.



Margarines solides : exemple d'étiquetage nutritionnel

Ingédients

Huiles et graisses végétales (palme, colza, coprah, en proportion variable); eau; sel (1,5%); émulsifiant (lécithines; E471); poudre de lactosérum doux (LAIT); conservateur (E202); acidifiant (acide citrique); arômes; arômes (LAIT); colorant (caroténoïdes)/vitamines (vitamine A; vitamine D); Teneur en matière grasse : 78 %.

Valeur nutritive moyenne par 100g

Energie-kcal	Total graisses	Glucides (surtout fibre)	Total glucides	Sucres	Protéines
703 kcal	78 g	30 g	< 0,5 g	0,5 g	< 0,5 g
Sel					
1,5 g					

Tableau 1 : margarines solides dans les rayons

Produits	Teneur en matières grasses	Teneur en AGS	Emballage
Alpro® cuire et rôtir (soja, palme, lin)	78	28	Aluminium
Alpro® (soja, palme, lin)	75	21	Barquette plastique
Fama® (colza, palme)	78	22	Barquette plastique
Solo® (colza, palme, tournesol)	79	24	Aluminium
Becel® oméga 3 (colza, palme, lin)	79	18	Barquette plastique
Vitelma® cuire et rotir (colza, palme, coprah, lin)	75	20	Barquette plastique
Fama® (palme, colza, coprah)	78	30	Aluminium
Planta® (palme, soja, tournesol, lin)	79	33	Barquette plastique
Boni® (palme, colza, coco, palmiste)	78	37	Aluminium
Solo® 100% végétal	79	47	Aluminium

proportion suffisante d'AGS issus notamment de graisses de palme ou coprah. Le taux de matières grasses minimum doit être de 70% afin que le point de fumée reste élevé.

Exemple d'étiquetage nutritionnel
(Voir images)

Observations :

- Beaucoup d'ingrédients rentrent dans la composition de ce produit, la liste est longue ! Cela en fait un produit ultra-transformé.
- Présence de graisses de palme et de coprah, les plus riches en AGS athérogènes (mauvais pour les artères).

Dans les rayons

Ces margarines sont proposées en emballage en papier aluminium ou en barquette en plastique. Il doit être indiqué sur l'étiquette si le produit peut être destiné à la cuisson.

Dans tableau 1, on remarque qu'en général, plus la proportion de graisse de palme ("palme" mentionnée en 1er lieu dans la liste des ingrédients) est importante, plus le produit contient des AGS.

Margarines liquides

Elles sont composées exclusivement d'huiles végétales (huile de tournesol et de colza plus fréquemment) additionnées des mêmes ingrédients que dans la margarine solide (eau, émulsifiants, arômes, colorants, ...). Ces huiles, plus riches en acides gras insaturés ne pouvant pas être chauffées à plus de 107°C ont été hydrogénées de manière à en augmenter leur point de fumée. Leur teneur en matières grasses devrait être également de minimum 70%. On peut néanmoins retrouver des margarines

liquides "light" dans lesquelles des épaississants ont été ajoutés.

Exemple d'étiquetage nutritionnel
(Voir images)

Observations :

- Beaucoup d'ingrédients rentrent dans la composition de ce produit, la liste est longue ! Cela en fait un produit ultra-transformé.
- Les graisses utilisées (colza, tournesol) sont de meilleure qualité nutritionnelle que celles présentes dans les margarines solides.

Dans les rayons

Ces margarines sont proposées en bouteille en plastique. On peut retrouver des margarines liquides enrichies en vitamines A et D ou en oméga 3 ou encore "light".

Dans le tableau 2, on remarque que les huiles utilisées (colza, tournesol, lin, ...) sont de meilleure qualité nutritionnelle, la teneur en AGS de ces margarines

liquides est moindre que celle des margarines solides. Cela en fait un meilleur choix pour la cuisson.

AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Selon les recommandations nutritionnelles du SPF Santé Publique, il est important de limiter les graisses animales en raison de leur haute teneur en acides gras saturés (= mauvaises graisses) dont la consommation excessive s'avère délétère pour la santé cardiovasculaire et de privilégier les graisses végétales généralement plus riches en acides gras insaturés (= bonnes graisses).

Au moment de remplir son caddy, il convient donc de :

- Privilégier les margarines liquides qui contiennent moins d'AGS pour remplacer le beurre, le saindoux, le suif et les margarines solides.
- Pour les margarines solides, préférer les emballages en barquette en plastique plutôt que

Margarines liquides : exemple d'étiquetage nutritionnel



Tableau 2 : margarines liquides dans les rayons

Produits	Teneur en matières grasses	Teneur en AGS
Solo® (colza, tournesol)	74	7
Becel® light oméga3 (tournesol, colza, lin)	51	4,9
Alpro® (soja, colza)	73	10
Becel® original (colza, tournesol, lin)	74	8

- celles dans des emballages en aluminium.
- Lire l'étiquette afin d'identifier les sources de graisses : éviter les margarines contenant des graisses de palme, coprah, coco mentionnées en 1er ingrédient dans la liste.
 - Vérifier que la teneur en matières grasses soit de 70 % minimum.
 - Les oméga 3 étant très sensibles à l'oxygène et à la chaleur, l'intérêt d'en ajouter dans une margarine destinée à être chauffée n'est pas justifiée.
- Mais aussi :
- Modérer la consommation à 10 g soit 1 cuillère à soupe par personne pour la confection d'un repas. Alternier avec des modes de cuisson demandant peu/pas de matières grasses (griller, cuire en papillote, au four, à la vapeur, ...)
- et éventuellement ajouter la graisse en fin de cuisson "à froid".
- Enfin, il faut aussi retenir qu'en raison de leur longue liste d'ingrédients, les margarines font partie des aliments ultra-transformés dans la classification NOVA. Pour rappel, la consommation d'aliments ultra-transformés est à limiter... ■

BON À SAVOIR : POINT DE FUMÉE OU POINT DE FUSION

Il s'agit de la température à partir de laquelle de la fumée se forme lorsqu'une matière grasse est chauffée et donc commence à brûler.

Le point de fumée est différent selon les matières grasses.

Au-delà du point de fumée, la matière grasse s'oxyde et forme alors des composés nocifs et toxiques pour l'organisme appelés benzopyrène, acroléine.

L'industrie agro-alimentaire raffine les huiles végétales afin d'augmenter leur point de fumée, ce qui permet une meilleure stabilité à la chaleur et une moindre oxydation.

Par exemple, l'huile de tournesol non raffinée (vierge) a un point de fumée à 107°C qui se voit augmenter à 227°C lorsqu'elle est raffinée.

Température du point de fumée des différentes matières grasses (non raffinée et raffinée)

	Vierge/ non raffiné	Raffinée
Huile de colza	107°C	240°C
Huile de tournesol	107°C	227°C
Huile d'olive extra vierge	160°C	-
Huile d'olive vierge	216°C	-
Huile d'olive extra légère	-	252°C
Huile d'arachide	160°C	232°C
Huile de lin	107°C	-
Huile de sésame	177°C	232°C
Huile de maïs	160°C	232°C
Huile de soja	160°C	232°C
Huile de noix	160°C	204°C
Huile de palme	-	232°C
Huile de noix de coco/coprah	177°C	232°C
Beurre	120-150°C	-
Beurre clarifié (ghee)	-	252°C
Saindoux	210°C	-
Suif de boeuf	210°C	-
Graisse de canard	190°C	-