

Introduction

*Le monde contient assez pour les besoins de chacun
mais pas assez pour la cupidité de tous.*

GANDHI

De merveilleuses richesses naturelles en toute simplicité...

Les huiles végétales ont traversé le temps en toute simplicité et sont omniprésentes dans notre vie quotidienne.

On les utilise avant tout pour cuisiner, sans réellement les connaître et surtout, ce qui est plus grave, sans savoir exactement ce qu'elles contiennent, d'où elles proviennent et quel est leur processus de fabrication.

On les choisit par hasard, par habitude ou par impulsion alors qu'elles sont en fait une des bases de notre alimentation et que l'on



sait aujourd'hui (de par les découvertes médicales) qu'il est d'une importance capitale de savoir comment les utiliser (à froid ou à chaud) et surtout lesquelles il faut utiliser.

Les premiers témoignages de fabrication d'huiles végétales remontent à la préhistoire où l'on a retrouvé des traces de pressoirs à huile. Tous les peuples sans exception leur ont accordé une place prépondérante et leur ont rapidement trouvé de multiples applications.

Elles ont toujours été intimement liées à l'histoire des hommes et à l'avancée de leurs civilisations et l'on en retrouve des témoignages aussi loin que les découvertes puissent s'étendre de nos jours.

Elles étaient considérées comme des produits ou des aliments nobles et recherchés, comme des moyens de pression ou de pouvoir, ou encore comme faisant partie intégrante des cultes religieux.

Elles ont été vénérées, sacrées ou respectées à l'image des dieux, partout sur la planète.

L'huile végétale, un véritable aliment...

Elles sont trop souvent reléguées à l'état de simples graisses et assimilées à du « gras », alors qu'elles n'ont absolument rien à voir en tout point avec les graisses animales.

Dans les années 80, elles étaient « du gras » dont on doit se méfier, que l'on doit traquer dans toute nourriture, bref du « gras qui fait grossir » !



Les huiles végétales ne sont pas de simples graisses, ni un condiment que l'on utilise pour cuire ou que l'on ajoute à la nourriture pour lui donner du goût !

Oui, les huiles végétales possèdent bien des vertus thérapeutiques et cosmétiques incontestablement reconnues et utilisées depuis la plus haute antiquité et il semblerait qu'elles retrouvent aujourd'hui leurs lettres de noblesse bien méritées après avoir été longtemps « boudées » et reléguées à l'état de simples graisses pour cuire ou assaisonner.

Nous devons la « renaissance » ou « reconnaissance » de ces huiles végétales pour une grande partie, en premier lieu à l'avancée des découvertes du corps médical sur l'importance des *acides gras essentiels* pour notre santé, notamment en ce qui concerne les fameux « oméga 3, 6 et 9 » et surtout leur rapport, et en second lieu, à toute la campagne actuelle sur la nécessité d'une hygiène de vie meilleure qui passe avant tout par notre assiette et ce que nous y mettons dedans...

Les huiles apportent à notre organisme des nutriments essentiels à la vie : les lipides !

Elles sont issues pour la plupart de ce que l'on appelle communément les oléagineux, c'est-à-dire les plantes, fruits, graines ou semences qui après être écrasés ou broyés produisent de l'huile.

Les huiles végétales sont aujourd'hui de plus en plus consommées par l'homme.



Mais que sont-elles exactement ? Des lipides ? Notre organisme en a-t-il réellement besoin ?

De quoi sont-elles constituées et pourquoi nous sont-elles si précieuses ?

Autant de questions auxquelles cet ouvrage vous propose de répondre le plus simplement possible afin que vous sachiez enfin en toute confiance quelle huile consommer et pourquoi ?

Elles sont une source d'énergie fondamentale pour le corps et jouant un rôle essentiel pour la santé.

Elles constituent un apport énergétique important et participent à de nombreux métabolismes de l'organisme.

Elles jouent un rôle de premier ordre dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Elles sont de merveilleux élixirs de vie qui nourrissent notre corps de l'intérieur comme de l'extérieur...

Les huiles, végétales enfin, tout comme les huiles essentielles, dont elles sont quelque part *indissociables*, puisqu'elles en sont le *véhicule principal* sans lequel le plus souvent les huiles essentielles ne pourraient être utilisées, font partie du monde de l'odorat, des senteurs...

Les huiles qu'elles soient végétales ou essentielles, appartiennent à l'univers des sens.

Pareilles aux huiles essentielles, les huiles végétales sont elles aussi en quelque sorte « l'âme odorante des plantes ».



J'ai réservé la dernière partie de cet ouvrage à des recettes que je nomme « cuisine-santé ».

N'oubliez pas que le premier remède préventif à la grande majorité des maladies est ce que vous mettez dans votre assiette !

De nombreuses études scientifiques réalisées ces dernières années nous ont prouvé que nos habitudes alimentaires étaient en grande partie responsables de notre état de santé.

Nous avons en effet la possibilité de nous prémunir contre certaines maladies, d'améliorer notre état de santé et de préserver notre capital génétique grâce aux aliments que nous consommons et à la manière dont nous les consommons !

Je vous propose d'allier plaisir et santé en dégustant des plats qui flatteront vos papilles gustatives tout en contribuant à renforcer votre capital santé.

Les huiles végétales sont saveur, odeur et couleur.

Je vous invite à un voyage sensoriel à la découverte de chaque huile...



Première partie

Il était une fois... l'huile.

• Les « huiles » de l'histoire... et les huiles de légende...

Nous trouvons des faits et des anecdotes concernant l'utilisation des huiles végétales à travers toutes les époques et les civilisations.

Toutes les littératures anciennes mentionnent l'utilisation des huiles végétales.

L'huile d'olive a très certainement été la première huile végétale utilisée au monde.

Toute une symbolique a de tout temps et de toute époque entouré les huiles végétales et surtout l'huile d'olive.



Elles étaient un symbole de pureté, de fécondité, d'alliance, et devinrent par la suite également le symbole de la lumière.

– *Sous l'Antiquité...*

Chez les Égyptiens...

Les Égyptiens étaient de grands consommateurs d'huiles végétales dont ils maîtrisaient bien la fabrication. Ils les vénéraient et les considéraient comme sacrées tant elles leur étaient indispensables à leur santé, leur alimentation, leur vie quotidienne, leurs constructions, leur culte religieux, etc.

Ils les employaient pour cuisiner, assaisonner et conserver leurs aliments.

Elles leur étaient précieuses pour les momifications puisqu'ils utilisaient de nombreuses *huiles parfumées* pour embaumer leurs défunts et pour tout le rituel.

Les Égyptiens prêtaient une attention toute particulière à leur hygiène et à leur toilette de corps. Ils fabriquaient de nombreuses huiles parfumées dont ils avaient le secret et avec lesquelles ils s'enduisaient tout le corps, le visage et même les cheveux.

Grands consommateurs d'onguents de toutes sortes, ils adoraient se parfumer et, à cette époque, les huiles végétales représentaient une base idéale pour réaliser toutes sortes de recettes toutes plus sensuelles et enivrantes les unes que les autres.



Elles avaient pour vocation de parfumer, mais elles possédaient aussi de nombreuses vertus thérapeutiques* comme de protéger la peau notamment du soleil, des piqûres d'insectes, des maladies ou de soigner et embellir les cheveux.

Les huiles faisaient partie intégrante des cérémonies religieuses et elles représentaient également des offrandes sacrées destinées à leurs dieux.

Les Égyptiens connaissaient et employaient déjà les huiles essentielles dont ils avaient une importante pharmacopée et ils réalisaient de nombreux mélanges à visée thérapeutique pour lesquels les huiles végétales leur servaient de base.

Chez les Grecs... les Romains... et les Orientaux.

La découverte des propriétés combustibles de l'huile d'olive marqua le début de l'histoire de la lampe à huile que les Égyptiens connaissaient déjà.

De nombreuses découvertes archéologiques nous ont permis d'apprendre que les Romains comme les Grecs (et comme beaucoup de peuples méditerranéens de l'époque) utilisaient pour s'éclairer des lampes confectionnées en terre cuite ou en bronze pour la plupart, et alimentées à l'huile d'olive.

Ils connaissaient les propriétés combustibles de cette huile, dès le I^{er} siècle après Jésus-Christ. (*Histoire naturelle*, de Pline le Jeune.)

* Les mots marqués d'un astérisque renvoient à l'index situé en fin de livre.



D'autres huiles furent également utilisées pour l'éclairage, comme l'huile de noisette, l'huile de noix, l'huile de lin ou l'huile de ricin déjà connues et grandement utilisées elles aussi.

Tout comme les Égyptiens, tous ces peuples ont su profiter des bienfaits des huiles végétales pures ou en mélanges (argile, herbes, huiles essentielles, vinaigre, poudre de toutes sortes, etc.).

De nombreuses légendes sont attachées aux huiles végétales...

● **L'histoire des huiles végétales est liée aux mythologies**

On les retrouve mentionnées à plusieurs reprises dans la Bible. Les huiles étaient utilisées à la préparation des corps des défunts, consacrées aux onctions religieuses ou servaient pour l'éclairage à l'aide de lampes à huile.

Chez les Grecs...

Pour les Grecs, c'est un olivier qui serait à l'origine de la ville d'Athènes, d'où l'importance que cette huile a toujours pour ce peuple.

Chez les Hébreux...

L'huile d'olive était sacrée également chez les Hébreux qui l'employaient pour leur culte religieux. Elle était sacrée et servait pour le culte du Temple de Salomon à Jérusalem.

Elle fut même au centre d'une célèbre fête religieuse juive, *Hanoukka*, la « fête des lumières ».



L'huile servait aussi à oindre les prêtres et les rois d'Israël (*voir le passage extrait de la Bible en début d'ouvrage*).

Cette tradition s'est perpétuée ensuite aux têtes couronnées d'Europe. De nos jours, l'expression *c'est une huile !* servant à désigner un personnage important provient très certainement de cette tradition légendaire consacrée aux élus.

L'huile et le sacré...

En ce qui concerne les religions chrétiennes, catholiques ou orthodoxe, le *chrême* ou l'huile consacrée fut et est toujours utilisée pour les sacrements du baptême ou pour certains rites mortuaires.

On retrouve l'utilisation des huiles et plus particulièrement de l'huile d'olive dans tous les cultes religieux du monde.

Aux XVI^e et XVII^e siècles...

L'utilisation des huiles végétales dans l'alimentation connaît son plein essor car manger gras est synonyme de richesse et de prospérité.

Les plats « dégoulinent » de graisses... et la friture est un mode de cuisson très à la mode.

• Le saviez-vous ?

C'est sous Napoléon III, au XIX^e que l'on voit apparaître la fameuse « margarine ».

En effet, le beurre étant un aliment de luxe et réservé aux riches, le roi voulait le « démocratiser » et mettre à la portée du



peuple une graisse qui lui ressemble mais qui soit abordable pour les déshérités.

Il lança alors un concours ouvert à tous les inventeurs afin qu'ils puissent mettre au point un tel produit.

Ce fut un certain Hyppolite Mege-Mouries qui en 1869 mit au point un produit blanc à base de graisses qu'il nomma **margarine**, du grec *margon* qui signifie blanc comme perle. Ce produit fut commercialisé à partir de 1872.

Le « beurre des pauvres » était né.

Fort heureusement, de nos jours, l'élaboration des margarines végétales a considérablement évolué et ce pour notre plus grand bien.

● En un mot...

Le mot « huile » est issu du terme latin « **oleum** ».

Le mot *oleum* en latin est le terme qui désigne l'huile d'olive.

Cela démontre l'importance qu'avait déjà l'huile d'olive à l'époque grecque et romaine dans les pays du Bassin méditerranéen.

Lorsqu'on parlait de l'huile à cette époque, c'était par conséquent de toute évidence de l'huile d'olive.

Le mot « huile », par contre, est lui apparu beaucoup plus tard, dans les environs du XI^e ou XII^e siècle.

De *oleum*, les diverses évolutions de la langue ont glissé vers *uile*, et ce ne fut ensuite qu'une question de convenance linguistique que l'on y adjoignît un « h ».



De la plante à l'huile...

- **Qu'est-ce qu'une huile végétale ?**

L'huile dite « végétale » fait partie de la constitution naturelle de certaines plantes cultivées ou non.

Une huile végétale est extraite de la plante et elle est obtenue par première pression à froid.

Il y a deux sources principales possibles de la plante : les graines et les fruits.

Le jus est alors filtré puis conditionné dans des bouteilles ou flacons en verre.



À noter

Les plantes riches en huile sont appelées des oléagineux ou plantes oléagineuses.

• Comment obtient-on une huile végétale ?**▪ De la récolte au conditionnement...**

Le processus de la fabrication d'une huile végétale se déroule généralement selon cinq étapes :

– La récolte de la matière première

Il est procédé tout d'abord à une récolte puis une sélection des graines et des fruits.

Dans le cas d'huiles portant le label Bio, la sélection s'effectue à partir de graines et de fruits dont les plantes proviennent de cultures biologiques contrôlées, c'est-à-dire exemptes de résidus de pesticides.

– La préparation et la sélection des graines

Les graines ou les fruits sont tamisés, nettoyés, décortiqués. On enlève les fruits ou graines abîmés pour ne garder que les meilleurs.

– L'obtention de l'huile

L'extraction de l'huile peut s'effectuer principalement de quatre manières :



La première et la plus ancienne : les fruits ou les graines sont concassés, broyés et pressés à froid. L'huile en est ainsi extraite.

Ce processus est de loin le plus naturel.

La seconde consiste à chauffer à des températures pouvant aller de 35 °C à 120 °C et à presser les fruits ou les graines à l'aide d'une presse mécanique appelée « presse à vis sans fin ».

La troisième consiste en l'utilisation d'une centrifugeuse qui permet de séparer l'huile des fruits ou graines.

La quatrième est un procédé utilisant des solvants chimiques qui permettent d'extraire en huile tout ce que le fruit, ou la graine, peut contenir. On chauffe à des températures très élevées, pouvant monter jusqu'à 200 °C et ce processus comporte plusieurs étapes de raffinage.

Les huiles provenant de cette méthode sont dites raffinées.

– **La filtration**

L'huile ainsi obtenue est ensuite filtrée au moyen de plusieurs méthodes.

– **Le conditionnement**

La dernière étape est la mise en bouteilles, de préférence en verre fumé, flacons ou bonbonnes scellés le plus hermétiquement possible.



• Où puis-je me procurer des huiles végétales

- Vous trouverez des huiles végétales dans tous les rayons des supermarchés et grandes surfaces (y compris les rayons de produits bio).
- Dans toutes les parapharmacies bien achalandées et certaines pharmacies possédant des rayons bio ou de diététique naturelle.

Votre choix sera plus ou moins restreint aux huiles d'utilisation courante comme l'arachide, le tournesol, le colza ou l'olive, mais certaines grandes surfaces possèdent maintenant quelques huiles moins courantes comme l'huile de noisette, l'huile de carthame, l'huile de noix, l'huile de pépins de raisin ou l'huile de sésame.

Les grandes marques d'huiles, sous l'influence d'une demande croissante, commencent de plus en plus à élargir leur gamme à des huiles d'exception comme celles que je cite un peu plus loin dans cet ouvrage.

- Vous trouverez également des huiles végétales dans tous les magasins bio et de diététique naturelle.

Vous aurez là un choix beaucoup plus large d'huiles et surtout des huiles que vous n'avez pas l'habitude de trouver dans le commerce courant, comme l'huile d'œillette, de chanvre, de rose musquée ou de jojoba.

- Chez les producteurs qui pratiquent la vente en direct.



Renseignez-vous car il y a beaucoup de petits producteurs qui produisent des huiles de grande qualité et qui pratiquent la vente en direct de leur production.

Pour les huiles les plus courantes, voici les principales régions de France où vous trouverez des producteurs :

En Provence, Côte d'Azur, Rhône-Alpes, pour la production d'huile d'olive.

En Poitou-Charentes, en ce qui concerne la production d'huile de tournesol.

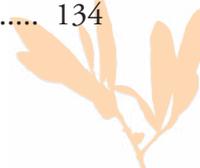
Et en Bourgogne, Champagne-Ardenne et Lorraine pour la production d'huile de colza.

- Par correspondance, en direct des producteurs ou des revendeurs. De nombreuses grandes marques d'huiles pratiquent ce système de vente.
- Sur Internet.



Table des matières

Introduction	13
<i>Première partie</i>	
Il était une fois... l'huile	21
Les « huiles » de l'histoire... Et les huiles de légende... ..	21
De la plante à l'huile	27
Qu'est-ce qu'une huile végétale ?	27
Comment obtient-on une huile végétale ?	28
Où puis-je me procurer des huiles végétales ?.....	30
Et si les huiles végétales m'étaient contées...	33
<i>L'univers multiple et varié des huiles végétales</i>	
<i>et l'étendue de leurs propriétés</i>	
Les huiles de consommation courante ou les huiles simples	34
Les huiles d'exception.....	77
Les huiles rares	134



Les composés huileux végétaux	135
Les beurres	135
Les macérats huileux.....	137
Précautions et mises en garde	145
Les huiles végétales présentent-elles des contre-indications ? ...	145
Que dire des margarines végétales ?	149
Que dois-je exiger pour avoir une huile de qualité ?.....	150
Sachez lire les étiquettes !.....	151
Pourquoi je choisis de préférence des huiles bio ?.....	155

Deuxième partie

Les mille et une utilisations des huiles végétales au quotidien...	159
Dans quel cas, j'utilise une huile végétale ?	160
Comment j'utilise les huiles végétales ?	161
Puis-je mélanger les huiles végétales entre elles ?	161
En association avec des huiles essentielles	162
En association avec d'autres composants.....	162
À qui s'adressent les huiles végétales ?	164
La santé	169
Pour en savoir un peu plus...	170
Les vertus thérapeutiques des huiles végétales se révèlent efficaces pour...	176
Les cures d'huiles.....	193



La beauté et l'hygiène : « Les remèdes <i>beauté</i> »	195
Les étonnants bienfaits des huiles végétales au service de votre beauté et de votre hygiène	195
Ce que je vous conseille	205
Je réalise moi-même mes recettes <i>beauté</i> aux huiles végétales	208
Des secrets de beauté aux parfums d'ailleurs... ..	231
Sans oublier les recettes légendaires	232
La cuisine	235
Toutes les réponses aux questions que vous pouvez vous poser concernant l'utilisation des huiles végétales en cuisine	235
Conseils et astuces <i>santé</i> pour une cuisine bienfaisante	238
Les huiles à toutes les sauces !	244
Sans les huiles que serait... ?	263
Sans oublier les marinades... ..	280
Où et comment conserver mes huiles végétales ?	287
La maison et le jardin	289
Trucs et astuces « maison » !	289
Les huiles végétales au jardin	291
Les bienfaits des huiles pour mes animaux	293
N'oubliez pas de faire profiter vos animaux des bienfaits des huiles végétales	293
Les recettes	297
Les huiles végétales se mettent à table !	297



Petit mémo des « capacités, mesures et températures » que j'utilise en cuisine	373
Glossaire.....	375
Les huiles végétales et composés huileux de A à Z... ..	379
Index indicatif des vitamines contenues dans les huiles.....	383
Ma trousse de voyage.....	391
Index général	395

