

Les secrets des assaisonnements réussis

Les vinaigrettes constituent un assaisonnement essentiel en cuisine. Elles présentent de nombreux intérêts : sublimer les salades, relever les crudités, accompagner délicieusement les légumes et filets de poisson à la vapeur. Ce sont aussi de bons moyens de faire apprécier les légumes aux enfants, voire même aux réfractaires des poireaux ou haricots verts !



Composées majoritairement d'**huile végétale**, la vinaigrette contribue aux apports nutritionnels quotidiens. **Tramier** vous livre ses conseils pour sélectionner les meilleures **huiles végétales** et ses astuces pour réussir des assaisonnements sains et savoureux.

▪ Une recette simple, des plats sublimes

La vinaigrette est une sauce froide qui sert à assaisonner à base d'huile, de vinaigre, d'herbes aromatiques et d'épices. Elle peut être additionnée de condiments ou d'autres épices et ingrédients.

La recette est très simple : à la base, il s'agit d'une émulsion de 2 liquides, l'huile et le vinaigre. Les proportions habituelles à respecter sont d'environ 2/3 huile et 1/3 vinaigre.

Alors, quelle huile choisir pour un assaisonnement réussi ?

- **Des huiles végétales, pour un mélange harmonieux**

De nombreuses huiles végétales peuvent être utilisées pour réaliser une vinaigrette :

- **Les huiles neutres** (colza, arachide, tournesol, pépins de raisin)
- **Les huiles fruitées** (olive, noix, noisette)



- **L'huile d'olive, de bonnes graisses pour la prévention cardiovasculaire**

Points forts : particulièrement reconnue pour sa richesse en acides gras mono- insaturés oméga-9 ou acide oléique.

Ces acides gras sont réputés pour maintenir un taux de cholestérol sanguin normal. Ils contribuent ainsi à la prévention des maladies cardiovasculaires.

▪ **L'huile de colza, des oméga-3 pour l'équilibre**

Points forts : riche en acides gras essentiels oméga-3, elle constitue également une source d'oméga-6 et d'oméga-9. Sa teneur en vitamine E est aussi élevée.

Les acides gras essentiels sont des acides gras polyinsaturés. L'organisme ne peut les fabriquer, c'est pourquoi il est important de les trouver dans l'alimentation :

- **Les acides gras oméga-3**, nécessaires pour accomplir plusieurs fonctions vitales : développement et fonctionnement de la rétine, du cerveau et des systèmes cardiovasculaire et nerveux.
- **Les acides gras oméga-6**, interviennent sur différentes fonctions du corps comme le système nerveux, la formation des cellules, l'immunité, le maintien du taux de cholestérol sanguin et la prévention cardiovasculaire.

De façon générale, il est recommandé d'accroître les apports oméga-3 sous forme d'**huiles végétales**. Les femmes en âge de procréer, les seniors et les enfants doivent veiller tout particulièrement à couvrir leurs besoins au quotidien. Idéalement, le rapport oméga-6/oméga-3 dans l'alimentation devrait être inférieur à 5.

▪ **L'huile de tournesol, de la vitamine E pour préserver les cellules**

Points forts : source significative d'oméga-6 et d'oméga-9. Certaines huiles de tournesol sont enrichies en acide oléique ce qui améliore leur teneur en oméga-9. Parmi toutes les huiles, elle figure au sommet pour sa teneur en vitamine E.

La vitamine E possède des propriétés anti-oxydantes contribuent à protéger les cellules du corps contre le stress oxydatif et le vieillissement prématuré des cellules. Elle agit également contre le rancissement des huiles comme un conservateur.



Chaque **huile** possède des caractéristiques propres tant sur le plan culinaire, gustatif que nutritionnel. Privilégiez les mélanges d'**huiles végétales**. Par exemple, les huiles combinant **huiles d'olive, colza et tournesol** présentent l'avantage de réunir tous ces bienfaits dans une seule et même huile ! Vous pouvez notamment goûter la nouvelle huile **Tramier OPTIMA 3 huiles**, un mélange idéal d'huile d'olive, d'huile de tournesol et d'huile de colza.

Enfin, pensez aux condiments pour donner du goût aux préparations : herbes aromatiques et épices (ail, basilic, ciboulette, gingembre, oignon, poivre, sel, thym, etc.), légumes et fruits vinaigrés (câpre, cornichon, oignon, olive), sauces (moutarde, sauce soja). Ils accompagnent l'assaisonnement.

A vous de jouer et de faire de nouvelles découvertes gustatives et nutritionnelles grâce aux **huiles végétales** et profiter aussi de leurs bienfaits !

Nutritionniste Tramier, Avril 2017

Sources :

- *Tout savoir sur les vinaigrettes.*

www.mangerbouger.fr

- *Le Grand Larousse gastronomique. Larousse, 2007.*
- *Répertoire composition nutritionnelle des aliments. Table Ciqual. Version 2016. ANSES.*