

ÉGAYEZ VOTRE QUOTIDIEN AVEC LES HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES

DÉCOUVREZ UNE RECETTE DE NOËL ORIGINALE ET GOURMANDE SIGNÉE PAR LE CHEF MEROUAN BOUNEKRAF

PARIS, JEUDI 22 SEPTEMBRE 2022



Connaissez-vous les bénéfices sur la santé des omégas 3 et 6 ?

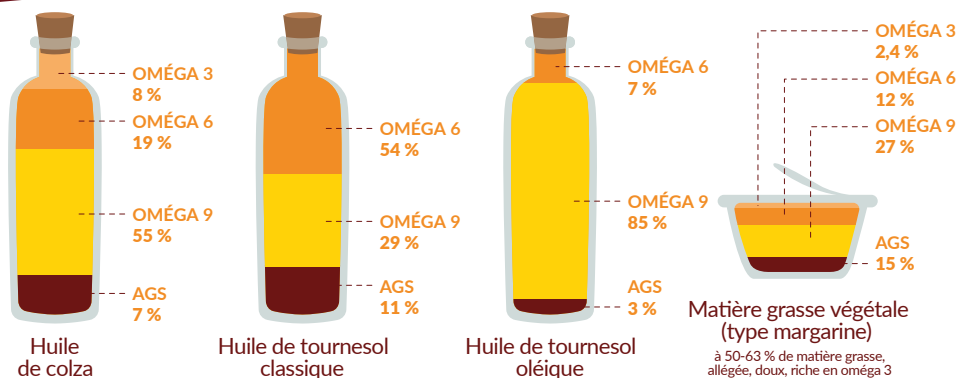
1 Français sur 2 ignore tout des atouts des omégas 3 et 6¹, pourtant essentiels à notre corps et à son bon fonctionnement. On retrouve ces omégas dans de nombreux aliments et plus particulièrement dans les huiles et margarines végétales de colza et de tournesol. En plus de leurs apports en oméga et en vitamine E, ces dernières sauront aussi sublimer les saveurs des plats classiques de l'hiver et des fêtes de fin d'année. Tour d'horizon sur ces précieuses huiles qui ont plus d'un tour dans leur sac pour égayer votre quotidien !

Prendre soin de soi pendant l'hiver avec les huiles végétales

Les huiles de colza et de tournesol participent à l'apport quotidien recommandé en oméga 3 (ALA), pour l'huile de colza, et en oméga 6 (LA)², pour les huiles de colza et tournesol, des acides gras essentiels que notre organisme ne sait pas fabriquer.

Les omégas 3 et 6 doivent ainsi être apportés par l'alimentation. Ils contribuent à maintenir un taux normal de cholestérol dans le sang, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée associée à un mode de vie sain³. Les huiles végétales contiennent aussi de la vitamine E qui contribue à protéger les cellules du corps du stress oxydatif.

ZOOM SUR LA COMPOSITION DES HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES



¹ Enquête sur les connaissances des Français sur les bienfaits des huiles et margarines végétales réalisée auprès de 1 045 adultes représentatifs de la population française âgés de 18 ans et plus, réalisée par Nutrikéo pour Terres Univia en février 2022.

² Acide alpha-linolénique (ALA) et acide linoléique (LA).

³ Pour 2g d'ALA ou 10g de LA par jour.

LA MARGARINE, UNE ALTERNATIVE VÉGÉTALE IDÉALE !



- Les margarines, selon leur composition en huiles, sont riches en oméga 3 et/ou 6.
- Elles peuvent être une alternative au beurre intéressante sur le plan nutritionnel puisque, pour la plupart, elles sont allégées en matières grasses et contiennent peu d'acides gras saturés.
- L'huile de colza ou de tournesol entre souvent dans la composition de la margarine.
- Le procédé de fabrication de la margarine repose sur une émulsion d'eau et d'huile. Ce procédé simple est constitué de 3 étapes :
 1. Les matières grasses et l'eau vont être mélangées jusqu'à ce que l'eau soit incorporée dans la matière grasse sous forme de très fines gouttelettes.
 2. L'ajout d'émulsifiants va alors permettre de stabiliser le mélange.
 3. Le mélange est ensuite refroidi rapidement à basse température afin de « cristalliser » la préparation et lui donner sa forme compacte et solide.
- Issue d'ingrédients d'origine végétale, la margarine peut convenir à tous les régimes alimentaires, notamment les régimes végétariens. En effet, il existe une large gamme de margarines dont les compositions figurent sur les barquettes, par exemple : 100% végétale, taux de matière grasse réduit, riche en oméga 3, contenant également des oméga 6...



Avec seulement 2 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol et une noix de margarine par jour, vous atteindrez les apports journaliers recommandés de l'ANSES.⁴

Les huiles et margarines végétales ont toute leur place en cuisine et donnent un coup de peps aux recettes traditionnelles !

Les huiles et margarines végétales ont une place de choix dans nos assiettes. La margarine ne se cantonne pas à nos tartines du matin, l'huile de colza voit plus loin que l'assaisonnement de nos salades et l'huile de tournesol ne se limite pas à la cuisson de nos aliments !

- Plats chauds, froids, sucrés, salés... Les huiles et margarines végétales se déclinent dans des plats à l'infini.
- Elles peuvent revisiter les incontournables de l'hiver et des fêtes : carpaccio de coquilles Saint-Jacques, chapon farci, bûche... originalité garantie !
- Neutres en goût, elles mettent aussi en lumière les saveurs et développent la richesse gustative des aliments.
- Chaque huile a une composition différente et des propriétés nutritionnelles et culinaires complémentaires. Il faut ainsi bien veiller à les alterner ou à les mélanger chaque jour pour bénéficier de toutes leurs vertus !

POUR CHAQUE CUISSON, POUR CHAQUE RECETTE, UNE HUILE RECOMMANDÉE !

	Huile de colza	Huile de tournesol		Margarine
		Classique	Oléique	
Cuisson	👉	👉	👉	👉
Assaisonnement	👉	👉	👉	
Friture		👉	👉	
Pâtisserie	👉	👉	👉	👉
Tartine				👉

Sortez des sentiers battus en repensant vos recettes traditionnelles : c'est ce que vous propose le **chef pâtissier Merouan Bounekraf**, avec sa recette gourmande et réconfortante de **chouquettes fourrées à la crème de marrons et à l'huile de colza et à la margarine**. Parfaites pour un goûter au coin du feu pendant les fêtes de fin d'année !

D'autres recettes simples et originales à retrouver sur : www.huiletomega.eu/recettes

⁴ ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

CHOUQUETTES FOURRÉES À LA CRÈME DE MARRONS, CUISINÉES AVEC DE L'HUILE DE COLZA ET DE LA MARGARINE

Après avoir fait ses armes dans plusieurs maisons étoilées telles que Le Bristol, Merouan Bounekrafi participe à la 10^e saison de "Top Chef", dans laquelle il a su marquer les téléspectateurs par son humour et son naturel. Depuis l'émission, sa cuisine conjugue innovation et humour à travers des recettes plus originales les unes que les autres. Le Chef met en avant son talent au service de nombreuses émissions mettant en valeur la cuisine.

@merouan_topchef | @Un gars, une quiche

@Manu Studio



@avecousimpatate



LES INGRÉDIENTS :

LA PÂTE À CHOUX

- 25 cl d'eau
- 25 cl de lait
- 125 g de margarine
- 1 càs d'huile de colza
- 5 g de sel
- 300 g de farine
- 8 œufs
- 1 gousse de vanille

LA CRÈME DIPLOMATE

- 1/2 L de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre en grains
- 50 g de fécule de maïs
- 50 g de farine
- 50 g de crème de marrons
- 150 g de crème liquide

4 pers. | 1 heure | 30 min

LES ÉTAPES :

LA PÂTE À CHOUX

1. Faire chauffer dans une casserole le lait, la gousse de vanille fendue, l'eau, la margarine, l'huile de colza et le sel. Dès ébullition, retirer la gousse de vanille, ajouter la farine en une fois et laisser cuire le mélange pendant 1 minute à feu moyen.
2. Dans un saladier, mélanger la pâte obtenue avec un fouet jusqu'à refroidissement complet puis incorporer les œufs un à un.
3. Incorporer la pâte à choux dans une poche à douille et former des boules de 3 cm de diamètre sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé. Saupoudrer de sucre en grains.
4. Dans un four préchauffé à 180°C, enfourner les chouquettes et laisser cuire pendant 15 minutes.

LA CRÈME DIPLOMATE

1. Faire bouillir le lait dans une casserole. Pendant ce temps, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporer la farine et la fécule de maïs. Ajouter le mélange au lait et faire cuire à feu moyen en remuant constamment la préparation jusqu'à l'épaississement de la crème.
2. Une fois que la crème est cuite, ajouter la crème de marrons puis filmer au contact la préparation avant de la mettre au réfrigérateur.
3. Pendant que la préparation refroidit, préparer une crème montée : verser la crème liquide dans un saladier, puis fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle double de volume. À l'aide d'une spatule, mélanger la crème pâtissière froide et lisse à la crème montée.
4. Une fois les chouquettes cuites, incorporer la crème diplomate dans une poche à douille et garnir généreusement chaque chouquette.

**Terres
Univia**
l'interprofession des huiles et protéines végétales

Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : www.huiletomega.eu

CONTACT PRESSE :

Sopexa France | Clémence François
+33 1 55 37 50 75 | cfrancois@sopexa.com