

DÉMÊLONS LE VRAI DU FAUX

Certaines huiles sont plus grasses que d'autres.

FAUX car toutes les huiles sont composées à quasiment 100% de lipides et ont la même valeur calorique (10 g = 90 calories). Seule leur composition en acides gras varie (oméga 3, 6, 9, etc.), ce qui leur confère des bénéfices nutritionnels différents.



Il faut bannir les matières grasses lors d'un régime.

FAUX car les huiles et margarines végétales contiennent des acides gras essentiels que seule l'alimentation peut apporter à notre organisme. Il faut cependant contrôler les quantités !

Il faut varier et mélanger les huiles.

VRAI car varier les huiles et margarines permet un apport diversifié en acides gras et en vitamines.

L'huile de colza ne peut pas être utilisée en cuisson.

FAUX car on peut s'en servir pour faire cuire du poisson ou des légumes. Il est en revanche déconseillé de l'utiliser en friture afin de ne pas perdre les bénéfices des oméga 3.

La margarine végétale représente une bonne alternative au beurre sur le plan nutritionnel.

VRAI car les margarines actuelles sont pour la plupart allégées en matières grasses (taux de matière grasse inférieur ou égal à 60 %) et source d'acides gras essentiels.

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et révèle de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

Crédits photos : Adobe Stock / iStockphoto - 2022

**HUILES ET MARGARINES
VÉGÉTALES BIENFAITS DE L'EUROPE**

Contacts Presse : Sopexa France

Clémence François | Téléphone : +33 1 55 37 50 75

Mail : cfrancois@sopexa.com

DOSSIER DE PRESSE

HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES

BIENFAITS DE L'EUROPE



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS DE
L'UNION EUROPÉENNE



L'interprofession des huiles et protéines végétales



POLSKIE STOWARZYSZENIE
PRODUCENTÓW OLEJU

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES
PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



LES HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES... **DES ATOUTS POUR NOTRE SANTÉ**

Les huiles et margarines végétales sont des atouts pour notre santé car elles contiennent des oméga 3 et/ou 6 et sont une source majeure de vitamine E.

Mais les oméga 3 et 6 et la vitamine E, qu'est-ce que c'est ?

Les oméga 3 et 6 sont des acides gras dits **essentiels**. Pourquoi « essentiels » ? Notre corps ne pouvant les fabriquer, il est nécessaire d'en trouver dans notre alimentation.

- L'huile de colza est composée à **8% d'oméga 3** et **19% d'oméga 6**.
- L'huile de tournesol est composée de **12 à 54% d'oméga 6** selon la variété.

La **vitamine E** est une **vitamine liposoluble** (soluble dans les graisses) essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. **Les huiles végétales et les fruits oléagineux en sont riches**, mais celle qui en contient le plus est l'**huile de tournesol** (58 mg de vitamine E pour 100 g).

À quoi servent-ils ?

Les oméga 3 et 6 contribuent à **maintenir un taux normal de cholestérol** : pour une consommation journalière de 2 g d'ALA (acide alpha-linolénique, acide gras essentiel de la famille des oméga 3) ou 10 g de LA (acide linoléique, acide gras essentiel de la famille des oméga 6). Néanmoins les oméga 6 ne doivent pas être consommés en excès car leurs effets bénéfiques risquent alors de disparaître.

La vitamine E est un **antioxydant** qui aide le corps à lutter contre le stress oxydatif et donc le **vieillessement des cellules**.



Apports nutritionnels conseillés par l'ANSES¹

POUR UN ADULTE

- **Acide alpha-linolénique (oméga 3)** : 1% de l'apport énergétique total sur une journée
- **Acide linoléique (oméga 6)** : 4% de l'apport énergétique total sur une journée
- **Alpha-tocophérol (vitamine E)** : 10 à 15 mg par jour

Force est de constater que **les adultes français sont encore loin du compte** en ce qui concerne l'acide alpha-linolénique avec une consommation de **0,4%** de l'apport énergétique, contre les 1% recommandé, pour 99% d'entre eux.

¹ - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES, BIENFAITS DE L'EUROPE



QUELQUES CHIFFRES :

Chaque année,
l'Union européenne produit environ

32 MILLIONS DE TONNES
de graines d'oléagineux
(colza, tournesol, soja)



sur une surface de
12 MILLIONS
D'HECTARES

La France a une production
répartie sur

1,7 MILLIONS
D'HECTARES

Tournesol
(30%)



Soja (3%)

Colza (67%)



Elle est le **PREMIER PRODUCTEUR
EUROPÉEN** de graines oléagineuses.

Malgré cette production conséquente, deux constats sont faits :

La consommation d'huiles végétales par les ménages a **diminué** en France au cours de ces dernières années.

Peu de personnes savent aujourd'hui expliquer les bienfaits de ces huiles végétales ou connaissent leurs différentes utilisations possibles en cuisine.

Comment y remédier ?

Avec le soutien de l'**Union Européenne**, l'interprofession des huiles et protéines végétales **Terres Univia** et l'association polonaise des producteurs d'huile **PSPO** ont lancé une campagne de communication sur **3 ans** (2020-2022) en **France** et en **Pologne**. Celle-ci vise à promouvoir les bienfaits des huiles végétales de colza dans les deux pays ainsi que des huiles de tournesol et des margarines uniquement en France. Elle s'adresse aux familles dont les parents ont entre 30 à 49 ans avec des enfants de moins de 12 ans.

Les actions déployées

Pour mener à bien cette campagne, différentes actions vont être déployées : site web (www.huiletomega.eu), campagne TV, relations presse, présence à des salons professionnels autour de la santé, du bien-être et de l'alimentation tel que le Salon AFDN (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes), réalisation de recettes par des influenceurs et animation de pop-up store pour le grand public à Paris.



HUILE DE COLZA

LE SAVIEZ-VOUS ?

POUR LA PETITE HISTOIRE

Le colza est issu d'un croisement naturel ancien du chou et de la navette. La plante a d'abord été cultivée en Chine durant l'Antiquité avant d'être introduite au XVIII^e siècle en Europe.

Le colza appartient à la famille des Brassicacées (anciennement appelées crucifères, pour la simple et bonne raison qu'il est constitué de quatre pétales disposés en croix).

A quelles fins utilise-t-on cette plante ?

Production d'huile alimentaire

Production de tourteaux (*concentrés de protéines*) pour l'alimentation animale

Production de composés lipidiques utilisés en énergie renouvelable et chimie verte

Comment l'utiliser en cuisine ?



Assaisonnement

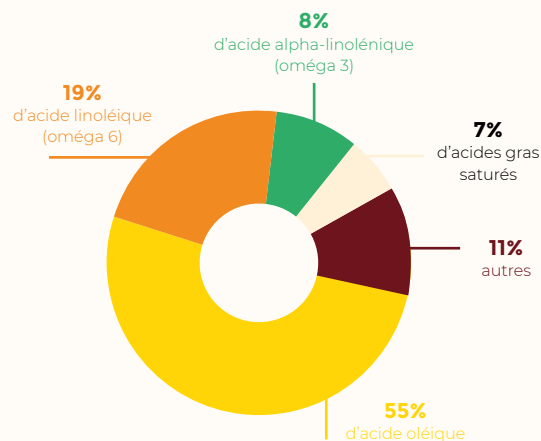


Pâtisserie et viennoiserie



Cuisson

Sa composition en acides gras



Source : Ciqual, Anses

QUELQUES CHIFFRES :

Aujourd'hui, la France est le **PREMIER PRODUCTEUR DE COLZA (5,1 Mt)**, devant l'Allemagne (4,8 Mt) et la Pologne (2,5 Mt) (moyenne sur 3 ans, de 2015 à 2017).





HOUMOUS DE PATATES DOUCES AU CURRY

AVEC DE L'HUILE DE COLZA



LES INGRÉDIENTS :

- 200 g de patates douces cuites
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de miel
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe d'huile de colza
- 100 g de pois chiches cuits
- 2 c. à soupe de purée de sésame ou de cajou
- Coriandre fraîche
- Fleur de sel et Poivre noir
- Graines de sésame

LES ÉTAPES :

1. Faites cuire la patate douce entière avec la peau au four 45 minutes à 180°C. La chair doit être tendre. Laissez-la refroidir.
2. Prélevez la chair de la patate douce, et dans un robot mixeur, mettez la patate douce et tous les ingrédients sauf les graines de sésame et les feuilles de coriandre. Mixez jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.
3. Servez avec un peu d'huile de colza dessus, des graines de sésame et des feuilles de coriandre ciselées.



TABOULÉ AU SAUMON FUMÉ AVEC DE L'HUILE DE COLZA



LES INGRÉDIENTS :

- 300 g de semoule de blé
- 200 ml de pulpe de tomate
- ½ concombre
- 100 g de maïs
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile de colza
- 2 tranches de saumon ou truite fumé
- 2 échalotes
- 1 poivron rouge
- Menthe fraîche
- Ciboulette
- 200 g de tomates cerises
- Sel et poivre

LES ÉTAPES :

- 1.** Dans un grand saladier, mettez la semoule et la pulpe de tomate, et complétez avec de l'eau bouillante pour la couvrir. Ajoutez l'huile de colza et le jus de citron et couvrez 20 minutes pour laisser gonfler la semoule.
- 2.** Pendant ce temps, détaillez le concombre, l'échalote et le poivron rouge en petits dés, coupez les tomates cerises en 2, et ciselez la menthe et la ciboulette finement.
- 3.** Détachez les grains de semoule à l'aide d'une fourchette puis ajoutez tous les légumes y compris le maïs et les herbes aromatiques.
- 4.** Découpez des bandes de saumon fumé et roulez-les en rosace que vous disposez sur le taboulé avant de le servir. Salez et poivrez.

HUILE DE TOURNESOL

LE SAVIEZ-VOUS ?

POUR LA PETITE HISTOIRE



Cultivé autrefois par les Indiens d'Amérique du Nord, le tournesol a été découvert et importé par les Espagnols en Europe au XVI^e siècle.

Son nom vient de l'italien « girasole » qui signifie « tourne avec le soleil », car sa tige croît de façon non homogène en fonction de la lumière et provoque ainsi une courbure.

A quelles fins utilise-t-on cette plante ?

Production d'huile alimentaire

Production de tourteaux (*concentrés de protéines*) pour l'alimentation animale

Production de composés lipidiques utilisés en énergie renouvelable et chimie verte

Comment l'utiliser en cuisine ?

 Assaisonnement

 Pâtisserie

 Cuisson

 Friture

QUELQUES CHIFFRES :

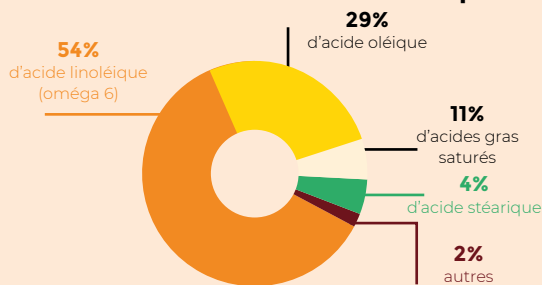
En France, l'huile de tournesol est la **DEUXIÈME HUILE VÉGÉTALE LA PLUS PRODUITE** après celle de colza



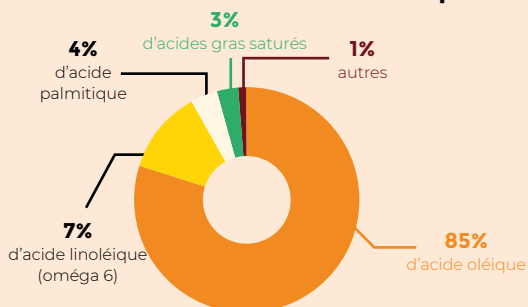
et **LA PLUS CONSOMMÉE** devant l'huile d'olive.



La composition en acides gras de l'huile de tournesol «classique»



La composition en acides gras de l'huile de tournesol «oléique»



On distingue deux variétés de tournesol, chacune ayant une composition et des propriétés différentes :

- Le **tournesol dit « classique »** qui donne une huile **riche en acide linoléique (oméga 6)**.
- Le **tournesol « oléique »** qui est apparu depuis quelques années. Il a la spécificité de fournir une huile contenant plus de **80% d'acide oléique (oméga 9)**, qui résiste mieux aux hautes températures et se révèle donc adaptée pour la friture.





CAKE AU THON CURRY SANS ŒUF

AVEC DE L'HUILE DE TOURNESOL



LES INGRÉDIENTS :

- 200 g de thon égoutté au naturel
- 100 g de farine
- 80 ml d'huile de tournesol
- 80 g de fromage râpé
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe de purée d'amande
- 1 c. à soupe de levure chimique
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de graines (tournesol, courge, lin, sésame...) et/ou noisettes grillées concassées
- 1 c. à café de curry en poudre
- Ciboulette fraîche émincée
- Sel, poivre

LES ÉTAPES :

1. Dans un bol, émiettez le thon avec une fourchette, et ajoutez l'huile de tournesol, la purée d'amande, la moutarde.
2. Mélangez la fécule de maïs avec 4 cuillères à soupe d'eau pour former une pâte et ajoutez-la au thon.
3. Mélangez dans un autre bol les ingrédients secs : farine, levure chimique, curry, sel et poivre, et ajoutez-les au thon, mélangez.
4. Enfin ajoutez le fromage râpé type gruyère ou emmental, les graines ou noisettes, et la ciboulette émincée.
5. Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez 40 minutes à four chaud 180°C.



CRUMBLE **AUX POMMES,** **MYRTILLES ET ABRICOTS** **AVEC DE L'HUILE DE TOURNESOL**



LES INGRÉDIENTS :

- 50 g farine de blé
- 50 g farine de sarrasin
- 75 g sucre blond
- 100 g poudre d'amande
- 4 c. à soupe huile de tournesol
- 4 c. à soupe d'eau froide
- 3 c. à soupe de graines de tournesol
- 2 pommes
- 100 g de myrtilles
- 3 abricots
- Quelques baies de goji
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille

LES ÉTAPES :

- 1.** Mélangez dans un saladier les farines, le sucre blond et la poudre d'amande.
- 2.** Ajoutez l'huile de tournesol et l'eau, et pétrissez du bout des doigts pour obtenir une pâte qui s'émiette facilement. Ajoutez les graines.
- 3.** Émiettez cette pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 20 minutes à 180°C en mélangeant une fois en cours de cuisson.
- 4.** Pendant ce temps, dans une poêle, faites compoter à feu moyen les cubes de pomme avec la cuillère à soupe de sucre et la vanille. Au bout de 5 minutes, ajoutez les abricots, les myrtilles et les baies de goji, puis poursuivez la cuisson 5 minutes.
- 5.** Servez avec les fruits dans le fond, et le crumble croustillant dessus.



LA MARGARINE

LE SAVIEZ-VOUS ?

POUR LA PETITE HISTOIRE






La margarine a été inventée par le pharmacien français Hippolyte Mège-Mouriès au XIX^e siècle.

A quelles fins utilise-t-on la margarine ?

Elle représente une alternative au beurre intéressante sur le plan nutritionnel puisque les margarines actuelles sont pour la plupart allégées en matières grasses et source d'acides gras essentiels.



Comment l'utiliser en cuisine ?

-  Tartines
-  Pâtisserie et viennoiserie
-  Cuisson

Sa composition en acides gras

La margarine est réalisée à partir d'huiles végétales et d'eau et, par conséquent, elle contient des oméga 3 et/ou 6, suivant la nature des huiles qui la composent.

QUELQUES CHIFFRES :

+ 2/3 

De nos jours, **PLUS DES DEUX TIERS DES MÉNAGES FRANÇAIS EN CONSOMMENT.**



MARGARINE CHICKEN, LA RECETTE INDIENNE REVISITÉE AVEC DE LA MARGARINE



LES INGRÉDIENTS :

- 2 blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 400 g purée de tomate
- 50 g de purée de cajou
- 50 g de margarine
- 1 c. à soupe de cumin en grain
- 4 c. à café de garam massala
- 100 ml de crème de coco
- 1 citron
- Sel

LES ÉTAPES :

1. Épluchez l'ail, le gingembre et l'oignon. Dans une poêle, mettez la moitié de la margarine à fondre, puis ajoutez l'ail, le gingembre et l'oignon émincé. Faites rissoler le tout quelques minutes.
2. Ajoutez alors les épices : cumin et garam massala, et laissez cuire les épices 2 minutes.
3. Ajoutez alors le poulet coupé en morceaux et faites-le dorer de tous les côtés pendant 5 minutes.
4. Enfin, ajoutez le concentré de tomates, la purée de tomate, la crème de coco, le jus d'un demi-citron, la crème de cajou (ou des noix de cajou entières) et laissez mijoter à feu doux 15 minutes.
5. Avant de servir, ajoutez le restant de margarine et mélangez pour donner de l'onctuosité à la sauce.



CHEESECAKE

FAMILIAL À LA RICOTTA

AVEC DE LA MARGARINE



LES INGRÉDIENTS :

- 200 g de biscuits sablés
- 50 g de margarine
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de poudre de noisettes grillées
- 500 g de ricotta
- 250 g de mascarpone
- 50 g de sucre blond
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 100 g de chocolat au lait à pâtisser

LES ÉTAPES :

1. À l'aide d'un robot hachoir, mixez les biscuits en poudre avec la poudre de noisette, les flocons d'avoine.
2. Ajoutez la margarine fondue au préalable et mixez encore jusqu'à obtenir une poudre compacte que vous allez tasser au fond d'un cercle à pâtisserie de 18-20 cm.
3. Avec un robot ou batteur électrique, fouettez le mascarpone, la ricotta, le sucre et la vanille - tous les ingrédients doivent être bien froids - jusqu'à obtention d'une crème épaisse qui se tient.
4. Versez cette préparation sur la base de biscuit et mettez au frais pour 4 heures minimum.
5. Faites fondre le chocolat au lait haché 1 minute au micro-ondes ou au bain marie, et laissez-le revenir à température ambiante.
6. Ôtez le cercle du cheesecake délicatement, lissez les bords avec une lame de couteau, et décorez avec le chocolat au lait sur le dessus.