

Mon huile santé préférée (et, non, ce n'est pas l'huile d'olive)

Huile d'olive...

En santé naturelle, ils n'ont que ce mot à la bouche... huile d'olive.

Résultat, on en oublie d'autres huiles tout aussi INCROYABLES !

Aujourd'hui, je vais vous parler de ma favorite.

Huile de *** produite par ma tante

Non, je n'ai pas dit que l'huile d'olive était mauvaise pour la santé
L'huile d'olive restera un MIRACLE de la nature.

Elle possède un goût puissant dont je ne me lasse pas...

... des propriétés antioxydantes hors-du-commun qui vous aident à lutter contre les maladies inflammatoires et le vieillissement prématuré [1].

Pour rappel, l'huile d'olive, c'est :

73 % d'acides gras mono-insaturés

13,8 % d'acides gras saturés

9,7 % d'acides gras oméga-6 (polyinsaturés)

0,76 % d'acides gras oméga-3 (polyinsaturés)

75 % des apports journaliers recommandés en vitamine K

72 % des apports journaliers recommandés en vitamine E

L'huile d'olive est l'une des meilleures huiles pour les cuissons jusqu'à 180°C.

J'ai mon petit producteur à quelques kilomètres au sud des Baux-de-Provence. J'essaie d'y passer une fois par an pour faire le plein.

Si vous passiez chez moi, je vous préparerais des haricots verts à la vapeur, avec un filet de cette huile fruité vert, sel, poivre... un régal !

C'est le plat qui prouve qu'une alimentation santé peut-être goûteuse et facile à préparer.

Cette huile oubliée qui vous veut du bien

Vous commencez à me connaître chers lecteurs : je suis dans le camp des oubliés, des outsiders et des opprimés.

Dans la catégorie des huiles, celle qui est largement ignorée : c'est l'huile de noix (à base de noix de Grenoble).

L'huile de noix est à la fois excellente pour la santé, et incroyablement parfumée. Elle possède des arômes de croûte de pain et de biscuit.

C'est à mon avis la meilleure huile santé.

L'huile de noix est particulièrement riche en oméga-3

L'huile de noix contient surtout des graisses polyinsaturées – notamment des acides gras oméga-3 (contrairement à l'huile d'olive).

Voici un aperçu de la composition de l'huile de noix [2] :

Acides gras polyinsaturés

54 % linoléique (oméga-6)

15 % alpha-linoléique (oméga-3)

Acides gras monoinsaturés

23 % oléique (oméga-9)

Acides gras saturés

5 % palmitique

3 % stéarique

L'huile de noix contient aussi de la vitamine E, de la vitamine K1, des polyphénols (antioxydants) et des phytostérols (voir bienfaits ci-dessous).

Voici ce que l'huile de noix peut faire pour vous

L'huile de noix est indiquée pour protéger votre système nerveux et vos cellules cérébrales. C'est l'intérêt des acides gras. Elle est donc intéressante pour prévenir les troubles cognitifs et la maladie d'Alzheimer[2].

Les phytostérols de l'huile de noix sont intéressants pour la santé de vos vaisseaux sanguins. Ils ont pour effet de :

Contrôler votre cholestérol (contre l'athérosclérose)

Réduire votre taux de triglycérides dans le sang

Réduire les agrégations de plaquettes

Ceci prévient le durcissement de vos artères (artériosclérose), et les autres troubles cardiovasculaires (réduit le risque d'AVC).

Une huile traditionnelle de nos régions

Mon affection pour l'huile de noix remonte à mon enfance. J'ai passé beaucoup de temps chez ma tante, non loin de la Grande Chartreuse (au nord de Grenoble). Dans cette région, chaque famille possède au moins un noyer.

À l'automne, on ramasse les noix tombées pour les faire sécher.

Puis, durant l'hiver, toute la famille se réunit pour décortiquer les noix. C'est un moment très convivial.

Ensuite, on porte ses cerneaux de noix au moulin local pour les broyer, les presser et récupérer l'huile de noix.

Les cerneaux sont d'abord broyés sous une meule de pierre pour produire une pâte.

Source : lot .fr

Ensuite, la pâte de noix est transférée dans une sorte de marmite pour être chauffée à 50°C, 60°C. Cette étape intervient pour faire évaporer l'humidité restante. Cette température douce permet de préserver les propriétés des noix.

Enfin, la pâte de noix est pressée à froid pour récupérer l'huile vierge.

Une recette si simple et goûteuse qu'on croirait qu'elle est magique !

Les arômes de l'huile de noix sont tellement puissants qu'elle constitue une sauce salade à elle seule (pas besoin de vinaigre, ni de moutarde).

Si vous ne savez pas cuisiner, prenez une salade verte, versez un filet d'huile de noix, du sel, du poivre... et régalez-vous. C'est étonnamment bon pour une salade aussi simple.

Si vous n'avez pas une tante qui produit son huile de noix, vous devriez pouvoir trouver de l'huile vierge de noix en magasin.

Soyez préparé, elle n'est pas donnée. L'huile vierge de noix coûte entre 35 et 80€ le litre. Les noix de Grenoble sont coûteuses en soi. Et le travail nécessaire pour décortiquer les noix fait gonfler son prix.

Je vous déconseille d'essayer d'économiser en achetant de l'huile raffinée (qui n'a plus le goût, ni les propriétés de la noix), ou de l'huile pure (assemblage d'huile raffinée et d'huile vierge).

Mieux vaut acheter une petite bouteille d'huile vierge de noix. L'huile de noix étant très parfumée, vous n'êtes pas obligé d'en verser beaucoup à chaque fois.

Bien à vous,

Eric Müller