Huiles et matières grasses pour cuisiner en famille

Mon premier choix : une cuisson douce

Au quotidien, je choisis l'**huile d'olive vierge extra** et un feu doux à moyen. Je réserve la chaleur plus intense aux recettes qui en ont besoin.

Quand il faut plus de chaleur

Mon ordre de préférence pour une cuisson courte :

1 **Huile d'avocat raffinée**

Mon premier choix pour une chaleur plus intense. Cherchez **« raffinée »** sur l'étiquette.

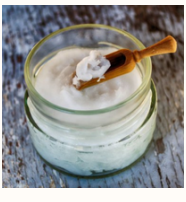
2 **Ghee (beurre clarifié)**

Une alternative pour certaines recettes. L'eau et presque tous les résidus solides du lait sont retirés : il supporte mieux la chaleur que le beurre.

3 **Huile d'olive vierge extra**

Elle convient aussi à la cuisson. À la maison, je privilégie un **feu doux à moyen** et j'évite de la surchauffer.

Cet ordre est un choix pratique, pas un classement universel de stabilité ou de bienfaits pour la santé.



Envie d'un goût de coco ?

Choisissez l'**huile de coco vierge** pour un curry ou une recette sucrée, à feu doux. L'huile raffinée perd une grande partie de ce goût.

À froid : huile d'olive vierge extra. Alternez avec le colza (canola), la noix ou le lin pour apporter des oméga-3 végétaux.

Ghee et coco, pour certaines recettes : ils sont riches en graisses saturées. La coco peut augmenter le cholestérol LDL par rapport à l'huile d'olive. En cas d'allergie au lait, évitez le ghee : des traces de protéines laitières peuvent subsister.

Pour la famille : dès 2 ans, l'OMS recommande surtout des graisses insaturées, et au maximum 10 % de l'énergie quotidienne sous forme de graisses saturées.

Au four et à la poêle : maîtriser la chaleur

Four à 250 °C : et l'huile ?

Les degrés du four indiquent la température de l'air. **Ils ne signifient pas que tous les aliments et leur huile atteignent cette même température.**

L'eau des aliments limite leur température tant qu'ils restent humides. Une fine couche d'huile sur une plaque sèche peut, elle, devenir beaucoup plus chaude.

Exemple : une pizza peut nécessiter un four à 250 °C. Je préfère ajouter l'huile d'olive à la sortie pour préserver son arôme. Ne préchauffez pas une plaque avec de l'huile seule.

Ne laissez pas la matière grasse chauffer seule

Préparez les aliments avant de commencer. Dans la poêle, ajoutez l'huile ou le ghee **juste avant les aliments**. Ne les laissez pas chauffer pendant que vous découpez ou préparez le reste.

Pour une friture, le préchauffage est nécessaire : utilisez **un thermomètre, surveillez et arrêtez à la température prévue**.

Si de la fumée apparaît, retirez du feu. N'attendez pas que l'huile fume pour commencer à cuire. Ne réutilisez pas une matière grasse brûlée.

Mieux vaut une chaleur maîtrisée

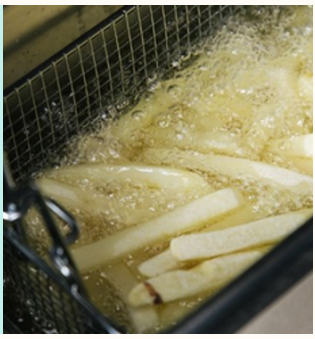
Privilégiez un feu doux à moyen et le temps nécessaire, plutôt que de mettre le feu au maximum pour aller plus vite. **Ne prolongez pas inutilement la cuisson :** plus longtemps ne préserve pas toujours mieux les nutriments.

Aucune matière grasse n'a de température « sans oxydation ». L'altération dépend aussi de la durée et du contact avec l'air. Le point de fumée ne marque pas le début de l'oxydation.

Frites : température et couleur

170 °C

Température de l'huile
Maintenez-la entre 160 et 175 °C.



Avant de frire

Lavez les pommes de terre coupées, puis séchez-les bien avant de les plonger dans l'huile.

Pendant la friture

Mesurez la température avec un thermomètre adapté à la friture. Ne dépassez pas **175 °C**.

Quand les retirer

Visez une couleur **dorée claire**. Évitez de les brunir ou de les brûler. Ne prolongez pas la friture.

Une coloration excessive favorise l'**acrylamide**, une substance dont il faut réduire l'exposition. Température et couleur comptent aussi avec l'huile d'avocat ou le ghee.

Au quotidien : privilégiez les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur et gardez les frites pour certaines occasions. Évitez de réchauffer plusieurs fois la même huile.

Bientôt

Aliments crus et cuisson des aliments
Un prochain guide HealMe pour savoir quoi manger cru, quoi cuire et comment mieux profiter des nutriments.

SOURCES · cliquez pour consulter

IFM · choix des matières grasses
UC Davis · olive et avocat / AOCS · oxydation
AESAN · frites / Union européenne · températures
OMS · matières grasses / Harvard · coco / NHS · allergie au lait
Étude · température au four

Photos : Pexels, reprises de l'édition précédente. Novembre 2026.