



LES HUILES VÉGÉTALES

Des certitudes circulent dans les livres de cuisine saine quant aux qualités et aux défauts des matières grasses et quant à la proportion de chaque catégorie. Les graisses saturées, par exemple (fromages, etc.), sont démonisées et les graisses polyinsaturées (colza, etc.) sont survantées.

Ces certitudes ne sont valables que lors de la transition d'une assiette franco-belge classique (trop protéinée-carnée, trop riche en saturées et vide en nutriments) vers une plus large palette de sources de matières grasses. Dès lors que l'on est installé dans le plus végété/plus sain, il convient de revenir à un plus juste équilibre entre les saturées, les monoinsaturées (olive, etc.) et les polyinsaturées, sans éliminer aucune source. Que de mangeurs ai-je rencontrés en Végétoland qui souffraient de carences installées par l'évitement des graisses saturées ! Heureusement, l'équilibre revient rapidement dès que le mangeur remet l'église au milieu du village.

À mes débuts, je suis aussi tombée dans le piège d'écouter des affirmations catégoriques comme « *la viande, le poisson, les œufs et le lait sont d'abondantes sources de protéines, mais ce ne sont pas les meilleures : le foie a du mal à assimiler les graisses qu'ils contiennent (...). La digestion de ces protéines nécessite un travail plus important pour l'organisme.* ». C'est juste l'inverse, surtout pour les personnes fragiles !

Ce sont probablement les préparations lourdes à l'Occidentale qui les rendent indigestes, ou nos traditionnels mélanges de trop d'aliments au cours d'un même repas. Leur composition nutritionnelle pure est telle que le corps ne doit presque pas produire d'enzymes pour les digérer, au contraire.

Dans le texte qui suit, les abréviations seront : acides gras saturés = AGS; monoinsaturés = AGMI; polyinsaturés AGPI.