

# LES HUILES VÉGÉTALES S'INVITENT SUR NOS TABLES DE NOËL ET REVISITENT NOS PLATS

PARIS, LE 7 SEPTEMBRE 2021

La fête de Noël, dont les parfums embaument la maison, est un moment de l'année tout particulièrement apprécié en France. Et si cette année, nous avons envie de revisiter nos plats traditionnels en cuisine ? Il est temps d'utiliser les huiles et margarines végétales pour redécouvrir les incontournables des fêtes de fin d'année ! Apporter de nouvelles saveurs à notre Noël, c'est ce que nous propose Steph à Table, influenceuse culinaire, à travers une recette exclusive.

## Miser sur les huiles végétales pour faire de Noël un moment de partage inoubliable

Les huiles de tournesol et de colza et les margarines végétales sont idéales en cuisine de l'entrée au dessert : amuse-bouche, fruits de mer, dinde farcie, bûche de Noël... elles n'ont peur de rien !

Mention spéciale pour l'huile de tournesol, et surtout l'huile de tournesol oléique, qui grâce à leur teneur en oméga 9, supportent les cuissons à très haute température... Parfaites pour la cuisson des dindes et chapons par exemple.

L'huile de colza peut aussi s'utiliser en cuisson, notamment pour celle des poissons et des légumes. À condition, toutefois, de pas dépasser 150°C afin de conserver toutes ses qualités nutritionnelles.

Neutres en goût, les huiles de colza et de tournesol sont idéales pour révéler le parfum et les richesses gustatives de tous les aliments. Elles sublimeront à coup sûr la recette proposée par Steph à Table... de quoi régaler famille et amis !

### LES UTILISATIONS EN CUISINE

\* Cette variété de tournesol a la spécificité de fournir une huile de tournesol contenant plus de **80% d'acide oléique (oméga 9)** et résistant mieux aux cuissons hautes températures.

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

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève 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: Stéphanie à Table

RECETTE

## HUÎTRES, BRUNOISE DE POMMES & CÉLERI

HUILES DE TOURNESOL ET DE COLZA  
INFUSÉES AU COMBAVA

 10 min |  4 pers.

### LES INGRÉDIENTS :

16 huîtres (calibre 3)  
1 pomme Granny Smith  
2 branches de céleri  
1,5 cuillère à soupe d'huile de tournesol  
1,5 cuillère à soupe d'huile de colza  
1 combava  
Quelques brins de cerfeuil  
Quelques baies roses  
Fleur de sel

### LES ÉTAPES :

1. Lavez, prélevez les zestes d'un combava à l'aide d'une microplane.
2. Déposez 1,5 cuillère à soupe d'huile de tournesol et 1,5 cuillère à soupe d'huile de colza dans un récipient, ajoutez les zestes de combava, quelques baies roses concassées et laissez infuser 15 minutes.
3. Découpez la pomme et le céleri branche en fine brunoise. Ajoutez un peu de jus de combava sur les pommes pour éviter l'oxydation.
4. Ajoutez la brunoise dans un récipient. Versez le mélange d'huiles végétales aromatisées au combava, un peu de fleur de sel et remuez bien.
5. Ouvrez les huîtres sur glace, ajoutez une cuillère à café du mélange pomme et céleri.
6. Ajoutez un zeste de combava frais et un brin de cerfeuil.
7. Ajoutez quelques baies roses et dégustez aussitôt.

CONSEIL DÉCO  
DE LA CHEFFE

Placez vos huîtres sur un lit de gros sel !

## Les huiles végétales, un incontournable pour l'hiver et les fêtes

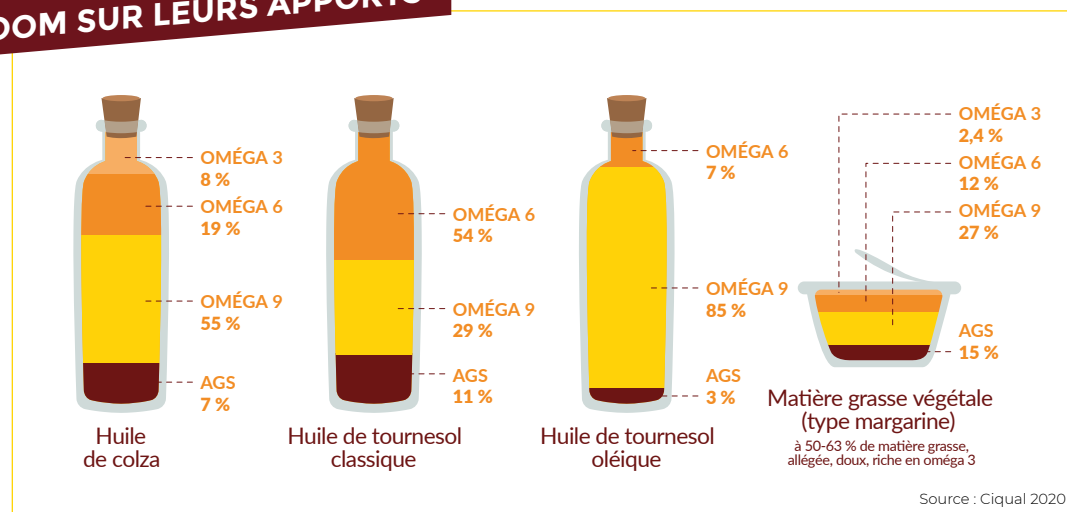
Être capable de revisiter Noël et ses classiques, ce n'est pas l'unique pouvoir des huiles végétales : elles font également du bien à notre corps. Riches en oméga 3 ALA et oméga 6 LA\*, des acides gras essentiels que notre corps ne sait pas fabriquer, elles contribuent au maintien d'un niveau normal de cholestérol dans le sang dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, associées à un mode de vie sain.

Les huiles végétales aident également à traverser l'hiver grâce à leur apport en vitamine E, qui contribue à protéger les cellules du corps contre le stress oxydatif.

Chaque huile a une composition différente et des propriétés nutritionnelles complémentaires ; il faut ainsi bien veiller à les alterner chaque jour pour bénéficier de toutes leurs vertus. Il ne faut pas non plus hésiter à les mixer dans un même plat, comme le fait Steph à Table avec sa recette.

Pour un maximum de bienfaits, pensez également à la margarine végétale et ses acides gras insaturés, à utiliser aussi bien dans les plats salés que sucrés !

### ZOOM SUR LEURS APPORTS



\*Oméga 3 ALA (acide alpha-linolénique) et 6 LA (acide linoléique) : pour une consommation journalière de 2g d'ALA ou 10g de LA



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](http://www.huiletomega.eu)

#### CONTACT PRESSE :

Sopexa France | Constance Vasak  
Téléphone : +33 01 55 37 50 19 | Mail : [constance.vasak@sopexa.com](mailto:constance.vasak@sopexa.com)