



Utilisation des matières grasses



Utilisation à froid

Pour les sauces à salade ou autres assaisonnements :

- huile d'olive vierge ou extra vierge
- huile de colza
- huile de noix
- huile de soja

Cuisson à chaleur moyenne

Pour étuver, braiser ou cuire à feu doux :

- huile d'olive raffinée
- huile de colza raffinée



Cuisson à chaleur élevée

Pour saisir, sauter, rissoler, poêler ou frire :

- huile de colza HOLL
- huile de tournesol HO

