

Les Huiles

Depuis qu'on fait cuire les aliments, on a besoin de matières grasses pour faciliter la cuisson et pour leur donner du goût. La première matière grasse utilisée était certainement la graisse provenant de l'animal même. Aujourd'hui on utilise encore le saindoux, graisse de porc, dans quelques recettes.

Pourtant, les huiles végétales sont plus légères. Les huiles les plus utilisées sont l'huile d'olive (qui prédomine dans la cuisine méditerranéenne), l'huile de tournesol, l'huile d'arachide et l'huile de maïs. On peut tirer des huiles d'autres fruits comme les avocats ou les noix, mais ces huiles sont plus fragiles et plus chères et se prêtent mal à la cuisson. Les huiles de tournesol ou d'arachide se prêtent mieux à la friture car elles ont un point de fumage élevé. On parfume les différentes huiles, surtout celle d'olive, avec différentes herbes et même avec des fruits.

Le beurre reste, avec l'huile d'olive, la matière grasse qui donne le plus de goût à la cuisine. Mais son point de fumage relativement bas le rend inapte à subir des températures de cuisson élevées. Une solution est de le mélanger avec une huile, ce qui augmente le point de fumage mais permet de garder le goût du beurre. La margarine est un produit qui ressemble au beurre mais qui est fait à partir d'huiles végétales.

Les huiles ne se conservent pas. Ils se transforment en contact avec l'air et la lumière, et on devrait toujours faire attention à la date de péremption. Plus une huile reste naturelle, sans être traitée ou raffinée, plus elle a de goût mais plus elle est fragile. En France, la cuisine méridionale se fait surtout avec l'huile d'olive tandis que dans le Nord on préfère utiliser le beurre.

On estime que la culture de l'olivier et la pression de l'huile remonte à l'île de Crète. Les premiers pays producteurs d'huile d'olive sont l'Espagne, l'Italie et la Grèce. En France on voit les oliveraies surtout en Provence. Certaines huiles d'olive bénéficient d'une Appellation d'Origine Contrôlée (AOC), comme les vins, ce qui garantit leur origine géographique et la manière par laquelle l'huile a été tirée du fruit. En général, il faut 4-5 kg d'olives pour faire un litre d'huile. L'huile vierge a été extraite par une pression à froid. Ensuite l'huile est classée par son degré d'acidité. Une huile extra vierge est plus acide qu'une huile vierge.

Exercices sur le texte

1. À partir de quels fruits peut-on faire des huiles?
2. Regardez dans votre supermarché. Quelles huiles trouvez-vous? Y en a-t-il qui ne sont pas mentionnées ici?
3. À quoi sert l'huile?
4. Quelle est la différence entre le beurre et l'huile d'olive pour la cuisson?
5. Quelle sorte d'huile faut-il pour faire frire des aliments? Pourquoi?