

HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES BIENFAITS DE L'EUROPE

Dans le cadre de la campagne cofinancée par l'Union européenne, et pilotée par Terres Univia, «Huiles et margarines végétales, bienfaits de l'Europe», mettant à l'honneur les apports nutritionnels des huiles de colza et tournesol et margarines végétales qui en sont issues, découvrez l'huile de colza et ses apports en vitamine E, oméga 3 et 6 à travers une recette exclusive d'Hervé Cuisine.



L'HUILE DE COLZA, un ingrédient indispensable dans votre cuisine.

À l'origine, le colza est issu d'un croisement naturel ancien du chou et de la navette. La plante a d'abord été cultivée en Chine durant l'Antiquité avant d'être introduite au 18^{ème} siècle en Europe pour différentes utilisations (huile alimentaire, tourteaux riches en protéines pour les animaux...).

L'huile de colza est un véritable atout car elle est une source de vitamine E et d'oméga 3 et 6, des acides gras dits «essentiels». «Essentiels» car notre corps ne peut pas les fabriquer, il est donc nécessaire d'en trouver dans notre alimentation.

L'ANSES* conseille les apports nutritionnels suivants :

- **ACIDE ALPHA-LINOLÉNIQUE (oméga 3) :**
1% de l'apport énergétique total sur une journée
- **ACIDE LINOLÉIQUE (oméga 6) :**
4% de l'apport énergétique total sur une journée
- **ALPHA-TOCOPHÉROL (vitamine E) :**
10 à 15 mg par jour

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.



DÉCOUVREZ UNE RECETTE SIMPLE ET DÉLICIEUSE POUR UN AUTOMNE ENSOLEILLÉ

L'huile de colza est très appréciée en cuisine en assaisonnement pour relever le goût des petits plats, pour se faire plaisir en confectionnant ses propres viennoiseries et pâtisseries et bien sûr pour la cuisson des aliments.

Découvrez la recette d'Hervé Cuisine, célèbre influenceur food au million d'abonnés sur sa chaîne YouTube "**Hervé Cuisine**", avec une succulente recette de **Houmous de patates douces au curry et à l'huile de colza**.



Une recette dont les saveurs feront voyager jusqu'au Moyen Orient.

UN DÉLICE POUR LES PAPILLES !

HOUMOUS DE PATATES DOUCES

AU CURRY ET À

L'HUILE DE COLZA



LES INGRÉDIENTS

- 1 patate douce d'environ 200g
- 1c à café de curry
- 1c à café de miel
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 4c à soupe d'huile de colza
- 100g de pois chiches cuits
- 2c à soupe de purée de sésame ou de cajou
- Coriandre fraîche
- Fleur de sel et poivre noir
- Graines de sésame

PRÉPARATION

Faites cuire la patate douce entière avec la peau au four 45 minutes à 180°C. La chair doit être tendre. Laissez-la refroidir.

Retirez la peau de la patate douce, et dans un robot mixeur, mettre la chair et tous les ingrédients sauf les graines de sésame et les feuilles de coriandre. Mixez jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.

Servez avec un peu d'huile de colza dessus, des graines de sésame et des feuilles de coriandre ciselées.



l'Interprofession des huiles et protéines végétales

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.

À disposition si besoin d'informations complémentaires.

CONTACT PRESSE :

Sopexa France | Laurène Hug
Téléphone : +33 1 55 37 50 01 | Mail : lhug@sopexa.com