

ZOOM SUR L'HUILE DE COLZA ET SES BIENFAITS : UNE INCONTOURNABLE POUR VOS RECETTES ESTIVALES !

PARIS, LE 19 MAI 2022

Saviez-vous que l'huile de colza est riche en oméga 3 (ALA)¹, un acide gras essentiel à notre corps et à son bon fonctionnement mais qu'il ne sait pas fabriquer ? La moitié des Français ne le sait pas non plus ! De plus, neutre en goût, l'huile de colza sublimerait toutes les saveurs de vos recettes estivales de l'entrée au dessert.


Le chef Merouan Bounekraf l'a d'ailleurs adoptée ! Il nous a concocté une recette inédite mettant en avant les multiples bienfaits et qualités culinaires de cette huile. Bonne nouvelle, vous pourrez la découvrir en exclusivité sur la plateforme de livraison de plats Season, partout en France. Elle y sera dévoilée dès le 27 mai, jusqu'au 20 juin 2022².

L'huile de colza, une alliée nutrition...

L'huile de colza est une huile végétale qui participe à l'apport quotidien en oméga 3 (ALA) et 6 (LA)³. Ces oméga⁴ contribuent à maintenir un taux normal de cholestérol dans le sang, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. L'huile de colza est aussi source de vitamine E, qui aide les cellules à lutter contre le stress oxydatif.

« Mon organisme peut fabriquer des oméga 3 (ALA) et 6 (LA) » → FAUX

Les oméga 3 (ALA) et les oméga 6 (LA) sont des acides gras essentiels que notre organisme ne peut pas fabriquer. Il est donc essentiel que les oméga 3 et 6 soient apportés en quantité suffisante par l'alimentation, notamment dans les huiles et margarines végétales.

 Avec 2 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol par jour et une noix de margarine par jour, vous atteindrez les apports journaliers recommandés.

« Nous consommons trop d'oméga 6 » → FAUX

L'oméga 6 (LA) contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol dans le sang dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. L'ANSES⁵ recommande que cet oméga représente 4% de l'apport énergétique total. Il est nécessaire de conserver un bon équilibre oméga 6 (LA) et oméga 3 (ALA), c'est-à-dire de consommer au maximum 5 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3.

... et une alliée en cuisine !

« On ne peut pas faire chauffer l'huile de colza » → FAUX

L'huile de colza peut être chauffée. Soyez vigilants néanmoins, elle ne supporte pas les hautes températures qui nuiraient aux oméga 3, très sensibles à la chaleur : elle s'utilise donc pour des cuissons jusqu'à 150°C.

« Les huiles végétales sont toutes les mêmes » → FAUX

Il est important de les varier ou de les mixer dans son alimentation, car leurs profils en acides gras sont différents.

Aucune huile végétale ne se ressemble : par exemple l'huile de colza est à la fois riche en oméga 3 (ALA) et faible en acides gras saturés. Cependant, l'huile de tournesol classique contient plus d'oméga 6 et le tournesol oléique contient plus d'oméga 9. Il faut ainsi bien veiller à les alterner ou à les mixer pour bénéficier de toutes leurs vertus, répondre aux besoins quotidiens de l'organisme en acides gras essentiels et varier les plaisirs !

L'huile de colza ne se cantonne pas qu'à l'assaisonnement de nos salades : plat chaud, froid, sucré ou salé... elle se décline facilement selon les envies.

ZOOM SUR LA CULTURE DU COLZA !



La France est le 1^{ER} PRODUCTEUR EUROPÉEN de graines oléagineuses



Le Colza est CULTIVÉ EN CHINE DEPUIS L'ANTIQUITÉ et a été INTRODUIT AU 18^E SIÈCLE EN EUROPE !

Le colza SE SÈME EN AOÛT et n'est récolté qu'en juillet de l'année suivante !



1 Acide alpha-linolénique (ALA)
2 Livraison des commandes du 13 au 25 juin 2022
3 Acide linoléique (LA)
4 Pour 2g d'ALA ou 10g de LA par jour
5 Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail



RECETTE

FREGOLA ALLA PRIMAVERA, PESTO D'HERBES FRAÎCHES ET PECORINO POIVRÉ

CUISINÉ AVEC DE L'HUILE DE COLZA



Après avoir fait ses armes dans plusieurs maisons étoilées telles que Le Bristol, Merouan Bounekraf participe à la 10^e saison de "Top Chef", dans laquelle il a su marquer les téléspectateurs par son humour et son naturel. Depuis l'émission, sa cuisine conjugue innovation et humour à travers des recettes plus originales les unes que les autres. Le Chef met en avant son talent et son humour au service de nombreuses émissions mettant en valeur la cuisine.

@merouan_topchef | @Un gars, une quiche

Crédits photos : MaruStudio

LES INGRÉDIENTS :

400 g de pâtes Fregola Sarda	25 ml de jus de citron
50 ml d'huile de colza	1 c. à soupe de câpres à l'huile
20 g de pistaches émondées	20 feuilles de menthe fraîche
30 g de noix de cajou	½ botte de coriandre fraîche
50 g de pecorino au poivre	40 ml d'eau (pour détendre le pesto)
10 g de parmesan râpé	1 gousse d'ail
300 g de petits pois frais	¼ c. à café de piment d'Espelette
250 g de fèves fraîches	½ c. à café de cumin
2 carottes de taille moyenne	Gros sel
1 grosse carotte jaune	Sel fin
50 g de tomates confites égouttées	Poivre du moulin

4 pers. | 45 min | 20 min

LES ÉTAPES :

1. Cuire les pâtes Fregola Sarda dans une grande casserole d'eau salée pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses. Egoutter et rincer à l'eau froide, puis ajouter un filet d'huile de colza.
2. Disposer les pistaches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Torrifier dans un four préalablement préchauffé à 160°C pendant quelques minutes. Surveiller la torréfaction, les pistaches doivent être légèrement colorées. Éliminer la base dure des tiges de coriandre.
3. Préparer le pesto aux herbes fraîches et à l'huile de colza. Pour cela, mixer l'ensemble des ingrédients suivants : les pistaches, les noix de cajou, le parmesan, les 2/3 de la menthe, les 2/3 de la coriandre, l'ail préalablement épluché et écrasé avec le plat d'un couteau et l'huile de colza. Ajouter le cumin, le piment d'Espelette et 20 ml de jus de citron. Si besoin, ajouter de l'eau en filet jusqu'à obtenir une consistance souple (pas obligatoirement la totalité des 40 ml). Saler et poivrer.
4. Ecosser les petits pois et les fèves. Cuire séparément les petits pois et les fèves à l'anglaise : plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée. Dès la reprise de l'ébullition, laisser cuire 3 minutes à frémissement. Afin de préserver leur couleur, stopper la cuisson en les rinçant à l'eau froide. Éliminer ensuite la peau des fèves.
5. Eplucher et tailler les carottes en dés ; les cuire à l'eau à l'eau bouillante salée en les gardant légèrement croquantes.
6. Tailler les tomates confites en brunoise. Emincer le restant des herbes fraîches et hacher grossièrement les câpres au couteau.
7. Mélanger délicatement les Fregola avec les petits pois, les fèves, les carottes, les tomates confites, les câpres et le reste de jus de citron. Ajouter le pesto, mélanger à nouveau. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir le tout parsemé de copeaux de pecorino au poivre et des herbes fraîches restantes.



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

SEAZON

Cette recette sera disponible à la commande du 27 mai au 20 juin 2022 sur la plateforme Seazon !

Seazon, c'est le premier abonnement de plats fraîchement cuisinés par des chefs, livrés pour la semaine partout en France, avec une ambition : simplifier la vie de ses client·es en les aidant à mieux manger sans y penser. Ce concept innovant propose plusieurs formules, sans engagement, avec des plats variés qui répondent aux besoins des différents régimes alimentaires. Les recettes à 91% en Nutri-score A et B sont cuisinées à Sucy-en-Brie à partir d'ingrédients de saison, en priorité bio et labellisés. Engagé pour la planète, Seazon est le premier restaurateur à afficher sur tous ses plats l'Eco-Score, l'indicateur environnemental.

<https://seazon.fr/> @Seazon - @Seazon - @SeazonFR

CONTACT PRESSE :

Sopexa France | Clémence François
+33 1 55 37 50 75 | cfrancois@sopexa.com



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC LE CONCOURS DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN LES CAMPAGNES
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES
PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

