

COMMENT UTILISER NOS HUILES

	Omega 3	Omega 6	Vitamine E	Cuisson	Friture	Assaisonnement cru	Assaisonnement fin cuisson	Dessert	Conservation au froid	Conseils
Amande		⑥	ⓔ							Convient aux recettes salées et sucrées. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Avocat			ⓔ							Convient pour une cuisson à la poêle ou wok. À utiliser à cru sur des poissons.
Cameline	③	⑥								Ne pas chauffer - Convient aux sauces pour crudités et recettes à base de légumes. Après ouverture, conservation au froid requise .
Pépins de courge		⑥								Cuisson douce - À utiliser en assaisonnement pour des salades (mâche, endives), des lentilles, des gratins de légumes. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Noisette			ⓔ							À utiliser pour les recettes salées, viandes blanches, volailles... et même en pâtisserie. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Noix	③	⑥								À utiliser pour les recettes salées et sucrées, (salades, fromages frais et desserts). Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Macadamia		⑥								À utiliser en assaisonnement pour des houmous, salade de chou rouge, des vinaigrettes, en fin de cuisson sur des légumes, en pâtisserie pour des muffins, des pancakes...
Olive fumée			ⓔ							À utiliser sur un carpaccio de saumon, pour marinades de viandes et de poissons.
Pépins de raisin		⑥	ⓔ							À utiliser pour cuissons poêle et friture. Son goût neutre, lui permet des mariages avec des huiles à goût. Pensez frites et fondues bourguignonnes.
Pistache		⑥	ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces. À utiliser pour des recettes salées et sucrées, tartare de poissons, salades et desserts, tartes ou cakes.
Sésame		⑥	ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces et wok - À utiliser pour des recettes asiatiques, des poissons grillés et des desserts.
Mélange 4 huiles	③		ⓔ							Colza, Tournesol, Tournesol H0, Lin. En assaisonnement Vinaigrettes, viandes, poissons, crustacés, pommes de terre, légumes, salades. Utiliser en desserts, Tartes, fromage blanc. APRÈS OUVERTURE, CONSERVATION AU FROID CONSEILLÉE. VIERGE NE CONVIENT PAS AUX FRITURES ET AUX CUISSONS.
Olive basilic			ⓔ							Cuisson & Assaisonnement. Recettes salées. À utiliser en assaisonnement en fin de cuisson sur des salades, des poêlées de légumes, avec des pâtes, des pizzas, et des recettes italiennes.
Wok		⑥	ⓔ							À utiliser pour cuisson poêle, elle convient aux recettes à base de viandes blanches et rouges, de crustacés et légumes sautés et pour diverses marinades.

Légende : ❄️ A conserver obligatoirement au froid. ❄️ A conserver éventuellement au froid. R : Uniquement avec une huile raffinée.  Cuisson douce