

COMMENT UTILISER NOS HUILES

	Omega 3	Omega 6	Vitamine E Vitamin E	Cuisson Cooking	Friture Frying	Assaisonnement cru Raw seasoning	Assaisonnement fin cuisson End of seasoning	Dessert Dessert	Conservation au froid Cold storage	Conseils / Advices
Amande <i>Almond oil</i>		⑥	ⓔ							Convient aux recettes salées et sucrées. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Argan <i>Argan oil</i>		⑥	ⓔ							Convient aux recettes salées et sucrées. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Avocat <i>Avocado oil</i>			ⓔ							Convient pour une cuisson à la poêle ou au wok. À utiliser à cru sur des poissons. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Cacahuète <i>Peanut oil</i>		⑥	ⓔ							Convient aux cuissons poêle et wok - à utiliser sur des volailles, des viandes grillées ou pour assaisonner une purée.
Cameline <i>Camelina oil</i>	③	⑥								Ne pas chauffer - Convient aux sauces pour crudités et recettes à base de légumes. Après ouverture, conservation au froid requise.
Carthame <i>Safflower oil</i>		⑥	ⓔ							À utiliser pour des sauces vinaigrettes et mayonnaises. Un simple trait suffit sur des carpaccios, ou un tajine en fin de cuisson.
Chanvre <i>Hemp oil</i>	③	⑥								Ne pas chauffer - À utiliser sur salades de crudités ou pour des marinades de poissons et crustacés. Après ouverture, conservation au froid requise.
Chia <i>Chia oil</i>	③	⑥								Ne pas chauffer - À utiliser pour des sauces vinaigrettes ou des gratins de légumes... Après ouverture, conservation au froid requise.
Colza <i>Rapeseed oil</i>	③	⑥	ⓔ							À utiliser sur des salades, pour des vinaigrettes, des recettes à base de pomme de terre. COLZA VIERGE NE CONVIENT PAS AUX FRITURES.
Colza grillé <i>Rapeseed toasted oil</i>	③	⑥	ⓔ							Cuisson douce. À utiliser pour des salades, en assaisonnement de poissons, crustacés, et même sur un fromage blanc.
Colza/Noix <i>Rapeseed walnut oil</i>	③	⑥	ⓔ							Cuisson douce - À utiliser sur des salades, en assaisonnement sur des légumes, pommes de terre, des poissons blancs.
Pépins de courge <i>Pumpkinseed oil</i>		⑥								Cuisson douce - À utiliser en assaisonnement pour des salades (mâche, endives), des lentilles, des gratins de légumes. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Lin <i>Linseed oil</i>	③									Ne pas chauffer - À utiliser en assaisonnement sur des légumes, des tartares de poissons... Après ouverture, conservation au froid requise.
Noisette <i>Hazelnut oil</i>			ⓔ							À utiliser pour les recettes salées, viandes blanches, volailles... et même en pâtisserie. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Noix <i>Walnut oil</i>	③	⑥								À utiliser pour les recettes salées et sucrées, (salades, fromages frais et desserts). Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Noix de coco <i>Coconut oil</i>										Cuisson douce - À utiliser pour cuire ou assaisonner viandes et poissons, réaliser des recettes sucrées, desserts et pâtisseries. NOIX de COCO VIERGE NE CONVIENT PAS AUX FRITURES. Après ouverture, conservation au froid conseillée.

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

HOW TO USE OUR OILS

	Omega 3	Omega 6	Vitamine E Vitamin E	Cuisson Cooking	Friture Frying	Assaisonnement cru Raw seasoning	Assaisonnement fin cuisson End of seasoning	Dessert Dessert	Conservation au froid Cold storage	Conseils / Advices
Olive vierge extra <i>Extra virgin olive oil</i>			ⓔ							Cuisson poêle - A utiliser en assaisonnement des salades, des légumes vapeur, vinaigrettes, en cuisson pour des recettes méditerranéennes. Pour agrémenter les desserts.
Olive fumée <i>Olive and smoke oil</i>			ⓔ							A utiliser sur un carpaccio de saumon, pour marinades de viandes et de poissons.
Olive truffe blanche <i>White truffle olive oil</i>			ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces ou pour assaisonner des pâtes, des recettes italiennes.
Olive truffe noire <i>Black truffle olive oil</i>			ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces sur des pâtes, du riz ou sur une omelette pour relever en fin de cuisson.
Orientale <i>Oriental oil</i>			ⓔ							Cuisson poêle - A utiliser pour assaisonnement de salades, taboules, de pâtisseries; en cuisson pour des recettes marocaines.
Pépins de raisin <i>Grapeseed oil</i>		Ⓞ	ⓔ							A utiliser pour cuissons poêle et friture. Son goût neutre, lui permet des mariages avec des huiles à goût. Pensez frites et fondues bourguignonnes.
Pistache <i>Pistachio oil</i>		Ⓞ	ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces. A utiliser pour des recettes salées et sucrées, tartare de poissons, salades et desserts, tartes ou cakes.
Poke Bowl <i>Poke Bowl oil</i>			ⓔ							A utiliser de préférence en assaisonnement pour des salades et plats à base de légumes et dés de poissons crus.
Sésame <i>Sesame oil</i>		Ⓞ	ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces et wok - A utiliser pour des recettes asiatiques, des poissons grillés et des desserts.
Spéciale cuisson <i>Cooking oil</i>		Ⓞ	ⓔ							Cuissons poêle et wok - A utiliser sur des recettes à base de viandes, de crustacés, de légumes sautés. Pour réaliser sauces chaudes ou froides.
Spéciale équilibre <i>Balanced oil</i>		Ⓞ	ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces. A utiliser sur des recettes à base de légumes verts, des salades. En assaisonnement pour une mayonnaise aux saveurs originales.
Spéciale fondue <i>Fondue oil</i>		Ⓞ	ⓔ							A utiliser pour vos recettes à base de viandes rouge et blanche, de poissons, pour des marinades pour barbecue.
Spéciale friture <i>Frying oil</i>			ⓔ							A utiliser pour cuissons poêle et friture. Elle résiste aux hautes températures, parfaite pour tempura, frites, pommes de terre sautées, et en dessert pour beignets, bugnes...
Spéciale pizza <i>Pizza oil</i>	Ⓞ	Ⓞ	ⓔ							A utiliser en assaisonnement en fin de cuisson sur pizza, pâtes, riz ou pour des marinades pour grillades et poissons au four.
Tournesol <i>Sunflower oil</i>		Ⓞ	ⓔ							A utiliser pour cuissons poêle et friture - En assaisonnement pour salades, vinaigrettes, mayonnaises, ou légumes verts. En dessert pour réaliser une pâte à tarte. TOURNESOL VIERGE NE CONVIENT PAS AUX FRITURES.
Wok <i>Wok oil</i>		Ⓞ	ⓔ							A utiliser pour cuisson poêle, elle convient aux recettes à base de viandes blanches et rouges, de crustacés et légumes sautés et pour diverses marinades.