

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.
Argan		⑥	ⓔ							Convient aux recettes salées et sucrées. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Avocat			ⓔ							Convient pour une cuisson à la poêle ou au wok. À utiliser à cru sur des poissons. Après ouverture, conservation au froid conseillée.
Cacahuète		⑥	ⓔ							Convient aux cuissons poêle et wok. À utiliser sur des volailles, des viandes grillées ou pour assaisonner une purée.
Cameline	③	⑥								Ne pas chauffer - Convient aux sauces pour crudités et recettes à base de légumes. Après ouverture, conservation au froid requise.
Carthame		⑥	ⓔ							À utiliser pour des sauces vinaigrettes et mayonnaises. Un simple trait suffit sur des carpaccios, ou un tajine en fin de cuisson.
Chanvre	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	③	⑥								Ne pas chauffer - À utiliser pour des sauces vinaigrettes ou des gratins de légumes... Après ouverture, conservation au froid requise.
Colza	③	⑥	ⓔ							À utiliser sur des salades, pour des vinaigrettes, des recettes à base de pomme de terre. COLZA VERGE NE CONVIENT PAS AUX FRITURES.
Colza grillé	③	⑥	ⓔ							Cuisson douce. À utiliser pour des salades, en assaisonnement de poissons, crustacés, et même sur un fromage blanc.
Colza/Noix	③	⑥	ⓔ							Cuisson douce - À utiliser sur des salades, en assaisonnement sur des légumes, pommes de terre, des poissons blancs.
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.
Lin	③									Ne pas chauffer - À utiliser en assaisonnement sur des légumes, des tartares de poissons.. Après ouverture, conservation au froid requise.
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.
Noix de coco										Cuisson douce - À utiliser pour cuire ou assaisonner viandes et poissons, réaliser des recettes sucrées, desserts et pâtisseries. NOIX de COCO VERGE 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.

COMMENT UTILISER NOS HUILES

	Omega 3	Omega 6	Vitamine E	Cuisson	Friture	Assaisonnement cru	Assaisonnement fin cuisson	Dessert	Conservation au froid	Conseils
Olive vierge extra			ⓔ							Cuisson poêle - À utiliser en assaisonnement des salades, des légumes vapeur, vinaigrettes, en cuisson pour des recettes méditerranéennes. Pour agrémenter les desserts.
Olive fumée			ⓔ							À utiliser sur un carpaccio de saumon, pour marinades de viandes et de poissons.
Olive truffe blanche			ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces ou pour assaisonner des pâtes, des recettes italiennes.
Olive truffe noire			ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces sur des pâtes, du riz ou sur une omelette pour relever en fin de cuisson.
Orientale			ⓔ							Cuisson poêle - À utiliser pour assaisonnement de salades, taboulés, de pâtisseries; en cuisson pour des recettes marocaines.
Pépins de raisin		Ⓞ	ⓔ							À utiliser pour cuissons poêle et friture. Son goût neutre lui permet des mariages avec des huiles à goût. Pensez aux frites et fondues bourguignonnes.
Pistache		Ⓞ	ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces. À utiliser pour des recettes salées et sucrées, tartares de poissons, salades et desserts, tartes ou cakes.
Poke Bowl			ⓔ							À utiliser de préférence en assaisonnement pour des salades et plats à base de légumes et dés de poissons crus.
Sésame		Ⓞ	ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces et wok - À utiliser pour des recettes asiatiques, des poissons grillés et des desserts.
Spéciale cuisson		Ⓞ	ⓔ							Cuissons poêle et wok - À utiliser sur des recettes à base de viandes, de crustacés, de légumes sautés. Pour réaliser sauces chaudes ou froides.
Spéciale équilibre		Ⓞ	ⓔ							Utiliser de préférence pour des cuissons douces. À utiliser sur des recettes à base de légumes verts, des salades. En assaisonnement pour une mayonnaise aux saveurs originales.
Spéciale fondue		Ⓞ	ⓔ							À utiliser pour vos recettes à base de viandes rouges et blanches, de poissons, pour des marinades pour barbecue.
Spéciale friture			ⓔ							À 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	Ⓝ	Ⓞ	ⓔ							À utiliser en assaisonnement en fin de cuisson sur pizza, pâtes, riz ou pour des marinades pour grillades et poissons au four.
Tournesol		Ⓞ	ⓔ							À 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		Ⓞ	ⓔ							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.