



[< retour](#)

Epicerie

Huile de palme



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Huiles

L'huile de palme est une huile végétale extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile. 100 kg de fruits donnent environ 22 kg d'huile.

Les cultures d'huile de palme telles qu'elles sont pratiquées actuellement pour la majeure partie sont les cultures ayant le plus d'impact négatif social et environnemental au monde

avec le soja.

L'huile de palme est un ingrédient essentiel de la cuisine africaine, et se retrouve dans les plats sud américains ou asiatiques. Elle est très utilisée dans les aliments industriels et les cosmétiques en raison de son faible coût de production.

L'huile de palme brute est le produit végétal le plus riche en β -carotène, ce qui lui donne une teinte jaune orangé à rouge selon sa concentration en caroténoïdes. La cuisson détruit ces molécules : elle devient blanche après avoir bouilli plusieurs minutes.

Sa richesse en acides gras saturés la rend semi-solide à température ambiante, son point de fusion se situe entre 35 et 42 °C.

Il faut éviter d'ajouter de l'huile de palme dans une alimentation déjà trop riche en corps gras saturés car ce n'est pas bon pour la santé.

COMMENT CHOISIR ?

L'huile de palme s'achète dans quelques grandes surfaces et épiceries. Elles ne s'achète pas partout car elle est peut utilisé en cuisine ménagère.

QUE FAIRE AVEC ?

Bien que ce produit ne soit pas mis en avant dans l'information au consommateur, on trouve de l'huile de palme dans un grand nombre de produits élaborés par l'industrie agro-alimentaire: chips, croûtons, soupes lyophilisées, biscuits, lait pour bébé, sardines en boîte, bouillon de poulet instantané, mayonnaise, sauce tomate, céréales, chocolat, glaces, fromage rapé etc.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver l'huile à l'abri de l'air, de la lumière dans un endroit frais dans un contenant étanche, étroit et profond. S'il s'agit d'huiles pressées à froid, le contenant doit être opaque ou foncé et de petit format.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

885
kcal

lipide

100,00
g

acides
gras
saturés

49,30
g

fer

0,01
mg

vitamin E

15,94
mg

* Source de données :
AFSSA

vitamin K

8,00
µg

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16164>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16164>