

Gare aux graisses!

L'évocation d'une tartine de pain beurrée fait craquer les uns. Les autres ne jurent que par la margarine au nom de la santé.

Et que penser de la graisse de palme pour cuisiner? Quels impacts sur la santé? Et l'environnement dans tout cela? Voyage en terre des graisses...

Les graisses ne sont pas en odeur de sainteté! Et certaines moins que d'autres. Parmi les corps gras solides, mise à part la margarine, que certains consomment de plus ou moins bon gré en pensant ainsi ménager leur organisme, beurre, palme et graisses de viande particulièrement sont souvent source de culpabilité. A cause des graisses saturées qu'elles contiennent, et qui sont généralement mises à l'index. Vaudrait-il donc mieux renoncer aux beurre, saindoux, graisse de canard, graisse de palme, margarine, tous ces corps gras, solides à température ambiante? Nous avons voulu faire le point. Faisant table rase de ce qui semblait acquis, nous sommes allés enquêter du côté des producteurs, des transformateurs, des cuisiniers, mais aussi des chercheurs et des praticiens de santé. Autant l'annoncer d'emblée : pas facile de s'y retrouver. Raison de plus, pour bien suivre le fil, de lire en préambule le lexique des acides gras, ci-contre.

dossier ■ **beurre, margarine, palme, coco bio?**

Il y a beurre... et beurre

Le beurre a une saveur inimitable! On le fabrique avec la crème du lait depuis plusieurs milliers d'années : la crème est agitée jusqu'à ce que les molécules grasses s'agglutinent les unes aux autres, et se séparent ainsi du babeurre (le liquide résiduel). L'outil traditionnel pour effectuer cette opération est bien sûr la baratte, désormais réservée aux fabrications haut-de-gamme, la grande majorité des beurres étant obtenue dans un appareil appelé butyrateur. « Il y a une vraie différence de qualité », explique Patricia



Portal, de la société Le Gall, qui fabrique pour Biocoop le beurre sous logo « ensemble pour plus de sens ».

« Notre beurre de baratte est sans aucun conservateur. On fait mûrir la crème avec des ferments naturels, et au bout de 18 heures, on la transvase dans une baratte en inox. L'opération dure alors entre deux heures et demie et trois heures, ce sont nos maîtres beurriers, des ouvriers hautement qualifiés, qui estiment le temps et la vitesse de rotation nécessaires. Dès que les grains de beurre atteignent la taille ad hoc, ils sont tout de suite conditionnés et mis au froid. »

Le barattage est « la façon la plus traditionnelle de travailler, avec lenteur, pour que la matière grasse ne soit pas matraquée. On obtient ainsi un beurre beaucoup plus savoureux. »

Au butyrateur, « on peut travailler des laits de moindre qualité », explique encore Patricia Portal. La crème n'a pas besoin d'être mise à mûrir, on lui injecte un mélange lactique, des arômes, du bêta-carotène, et après seulement trois



heures, le beurre est prêt. Sa texture est moins fine, son goût moins riche. » Le prix, évidemment, n'est pas le même non plus...

Laits vachement bons

Outre le mode de transformation, la matière première est bien sûr un facteur de qualité essentiel! « Au printemps, lorsque les vaches n'ont mangé que de l'herbe fraîche, le beurre est plus clair, plus tendre, plus savoureux!, explique Patricia Portal. En bio, les

vaches ont cette alimentation toute l'année : du fourrage essentiellement, peut voire pas de maïs. La qualité est donc très régulière. Les beurres bio sont ainsi naturellement plus tendres, mieux travaillés que les beurres conventionnels. »

Intrinsèquement, cela fait aussi une grande différence : « Du beurre, produit à partir de lait de vaches nourries à l'herbe riche, non traitée [ndlt, aux engrais de synthèse], peut contenir des oméga 9 (type huile d'olive) et des acides gras de type oméga 3 et 6 dans les proportions recommandées », écrit Taty Lauwers dans son livre *Qui a peur du grand méchant lait?*, « alors que le rapport est tout à fait disproportionné dans le beurre issu d'élevage intensif. Et de poursuivre : On sait d'autre part que malheureusement, les laitages, comme toutes les graisses animales, sont l'un des apports les plus riches en résidus de pollution (engrais, pesticides, hormones, etc.). D'où l'intérêt de consommer du beurre biologique, puisqu'il est issu d'élevages qui proscrivent l'usage des produits chimiques et qui portent une attention particulière à l'environnement. »

La race de la vache influe enfin notablement sur la composition du lait. Les plus étonnantes d'entre elles sont certainement les jersiaises. L'Angévin Bernard Gaborit en est littéralement tombé amoureux en 1979. « C'est une petite vache belle et docile, qui transforme toute la matière sèche en matière utile, explique-t-il. Elle a un foie deux fois plus gros, rumine plus longtemps, et produit un lait plus riche en matières grasses, en calcium (25 %), oligo-éléments, et vitamines. Les molécules de gras, dix fois plus grosses que dans un autre lait, remontent à la surface très vite. Lorsqu'elles sont ingérées, elles ne passent pas directement dans le sang et sont obligées de suivre le transit... » Taty Lauwers va jusqu'à affirmer que les

Lexique : AGPI, AGMI, AGS, kesaco ?

Indispensables à notre alimentation, les graisses sont constituées à 90 ou 95 % d'acides gras, qui, selon leur composition biochimique, ne sont pas assimilés de la même façon par l'organisme.

Acides gras polyinsaturés (AGPI)

Appelés aussi vitamine F, les AGPI sont essentiellement d'origine végétale, présents notamment dans le tournesol, le colza, le soja, la noix... Ils sont très fragiles et deviennent toxiques soit quand ils sont chauffés, soit quand ils sont pas sous vide d'air.

Deux grandes lignées d'AGPI se distinguent en particulier : celle de l'acide linoléique, appelé aussi oméga 6, et celle de l'acide alpha-linolénique, les oméga 3. Ils sont appelés acides gras essentiels, parce qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme, et doivent absolument être apportés par l'alimentation.

Acides gras mono-insaturés (AGMI)

Stables, ils se conservent très facilement. Le plus courant est l'acide oléique, appelé aussi oméga 9, que l'on trouve surtout dans l'huile d'olive, ou la graisse de canard. Il abaisse le cholestérol et le mauvais cholestérol.

Acides gras saturés (AGS)

Ils sont essentiellement présents dans les produits et graisses d'origine animale (viande, lait, beurre) mais aussi dans l'huile de palme, la noix de coco.

Semi-solides, très stables, les graisses contenant des AGS peuvent se conserver facilement, et être pour certaines chauffées jusqu'à 240 °C.

AG trans

Ils se forment naturellement dans les graisses animales, mais sont surtout fabriqués industriellement. On injecte de l'hydrogène dans une molécule d'AGPI, ce qui modifie la configuration spatiale des chaînes de carbone, mais n'en change pas la composition. Cela permet de rendre ces graisses solides comme des graisses saturées, et de les conserver plus longtemps.

L'indication de la teneur en graisses trans sur les étiquettes est obligatoire aux États-Unis et au Canada.

protéines de leur lait, de type bêta-caséine A2, sont les mêmes que celles du lait de brebis et de chèvre, et pas du même type que celles des autres laits de vache (bêta-caséine A1)!

La maison Gaborit fabrique du beurre avec le lait de ses jersiaises. « Une fois refroidi, on le réchauffe à 39 °C, on en prélève la crème que l'on met à mûrir dans une baratte en bois. » Le lait n'étant pas pasteurisé, il conserve l'intégralité de ses propriétés. Mais ses délais de conservation assez courts (seulement 21 jours contre 60

jours pour un beurre pasteurisé) et les faibles quantités dans lesquelles il est produit le rendent parfois difficilement accessible! Dans chaque région, on peut néanmoins souvent se procurer des beurres crus bio locaux, votre magasin a certainement ses propres circuits d'approvisionnement.

Et la margarine ?

Une margarine est fabriquée grâce à un processus industriel appelé hydrogénation partielle, qui permet de solidifier artificiellement des huiles végétales pourtant liquides à l'état naturel. Cette technique a été découverte à la fin du XIX^e siècle, en cherchant une graisse qui se conserve mieux que le beurre. Plus tard, lorsque les graisses saturées ont été mises à l'index, les margarines hydrogénées, issues uniquement d'AGPI et d'AGMI, sont apparues comme des graisses saines.

Pourtant, il y a quelques années, on a découvert que les trans, acides gras artificiels qu'elles contiennent (cf. notre lexique), sont responsables entre autres de maladies coronariennes. Or ils sont souvent présents en trop grande quantité dans certaines marga-



rines conventionnelles, bien que, conscients du problème, les industriels aient, depuis, amélioré leurs processus.

En bio, les margarines ne sont pas hydrogénées, ce qui peut être le cas des margarines conventionnelles. Pour rendre la margarine bio solide, la graisse de palme et la graisse de coco bio, naturellement semi-solides, sont utilisées. On y ajoute aussi, bien souvent, un colorant, du jus de carotte par exemple pour la margarine de chez Rapunzel, du jus de citron pour la conservation, de la lécithine de soja garantie non OGM pour l'homogénéisation. Selon les huiles utilisées, les margarines bio supportent ou non la cuisson, lisez bien les étiquettes.

Palme, palmiste et coco

Il ne faut pas confondre huile de palme, de palmiste, et de coco. Palme et palmiste sont issues du même arbre, le palmier à huile, sorte de dinosaure végétal de 70 millions d'années.

Le fruit de cet arbre pousse sur des régimes d'environ 25 kilos. L'huile de palme est extraite de la pulpe du fruit. L'huile de palmiste provient de l'amande du noyau. Elle ressemble beaucoup à la pulpe de la noix de coco, fruit d'un autre arbre, le cocotier, avec laquelle on fait l'huile de coco. Quant à l'huile de coprah, c'est l'huile tirée de la pulpe de coco séchée.

Palmiste et coco ont des compositions presque identiques, notamment leur richesse en acide laurique. « Elles contiennent 90 % de graisses saturées,



alors qu'il n'y en a que 50 % dans la graisse de palme », explique Diego Garcia, huilier de la société Brochenin, et grand spécialiste de ce produit. « L'huile de palme est riche en acides palmistique et oléique. Dans la partie lipidique du lait maternel humain, soit presque 50 % de sa matière sèche, on trouve presque les mêmes acides gras que dans l'huile de palme. » On y retrouve aussi le même puissant antimicrobien, l'acide laurique.

Les graisses de palme et de coco sont « plus faciles à assimiler que les autres graisses », explique Taty Lauwers, car comme le beurre de lait cru, elles ne demandent pas la production de suc digestifs, on pourrait même dire qu'elles représentent l'organisme ».

La différence de prix entre coco, palme et palmiste est importante : la palme est de loin bien meilleur marché car plus facile à fabriquer, par simple centrifugation de la pulpe du

fruit le jour même de la récolte. Mais elle est aussi neutre en goût.

L'huile de coco est plus compliquée à produire : il faut ouvrir les noix, vider l'eau, sortir la pulpe, la faire sécher, ne pas la laisser oxyder, la presser avec soin. Bio-Planète vient de mettre sur le marché cette huile, en bio. Elle a, outre ses qualités nutritionnelles, un réel intérêt gustatif : elle est idéale pour la création culinaire, les plats exotiques, les pâtisseries ou les desserts.

Se pose sur ces produits un dilemme éthique et écologique lié à la pression de la demande mondiale et à la production intensive. Heureusement, il existe des alternatives et pour sa part, Biocoop distribue des huiles de palme, palmiste et noix de coco bio produites dans le respect de l'homme et de l'environnement.

Véronique Bourfe-Rivière

dossier ■ beurre, margarine, palme, coco bio ?



C-contre : coupe d'un régime de palme. La pulpe du fruit, rouge orangé, donne l'huile de palme, la plus riche ; l'amande du noyau, blanche, produit l'huile de palmiste.

8 CONSOM'ACTION

En résumé

- Choisissez vos graisses de qualité biologique, car en conventionnel, les graisses animales fixent particulièrement les polluants, et les graisses végétales sont souvent chauffées et dénaturées.
- Le beurre bio est plus riche en vitamines, mieux équilibré en graisses. Lorsqu'il est fait avec du lait cru, il conserve ses nutriments.
- Les margarines bio, n'étant pas hydrogénées, ne contiennent pas d'acides gras trans, très préjudiciables à la santé.
- La graisse de palme bio vendue dans les magasins bio français ne participe pas à la déforestation.
- Évitez de consommer les graisses en même temps que des sucres rapides, pour qu'ils ne passent pas directement dans le sang.

Or vert et déforestation

Avec celle de soja, l'huile de palme est devenue la première consommée dans le monde, et sa production ne cesse d'augmenter, au grand détriment des forêts primaires d'Asie du Sud-Est et de leurs habitants, qui disparaissent au fur et à mesure que croissent les plantations...

Elle a tout pour plaire aux pays tropicaux en voie de développement : énorme rendement à l'hectare, facilité de production, excellente qualité de graisse, d'où le développement de la culture de palmiers à huile. En Indonésie, des forêts primaires d'un intérêt écologique capital sont en train de disparaître, pour faire de la place à cet or vert, comme l'explique la campagne d'information des Amis de la Terre jointe dans notre magazine, à laquelle Biocoop s'associe. Fort heureusement, toutes les huiles de palme ne proviennent pas d'Asie du Sud-Est. L'huile de palme bio la plus vendue dans les magasins français est produite et fabriquée en Colombie, et issue d'un projet initié par Diego García. Dans les années quatre-vingt, ce courtier en huiles cherche des produits vierges pour améliorer la variété et la qualité des produits bio pour ses clients. Il se rend compte qu'il n'y avait pas de graisse de



Couverture végétale à base d'une légumineuse (le kudzu) pour l'auto-fertilisation du sol. Ramassage d'un régime de palme d'environ 20 kilos.

palme bio. « J'ai commencé à demander si ça existait, en Afrique, en Amérique du Sud... A force, je suis tombé sur un fou comme moi qui aimait ce qui n'existait pas, le Colombien Manuel Julian Davila. » Il a fallu monter le projet, « il n'y a pas d'aide pendant le temps de la conversion, il faut attendre cinq ans pour

voir les fruits des nouvelles plantations. Il faut donc être capable d'investir beaucoup de temps et d'argent avant de commencer à toucher quelque chose. » On doit aussi replanter régulièrement, car au bout de vingt ans, les palmiers sont trop hauts et leur production diminue dramatiquement.

C'est ainsi que le gouvernement colombien a accepté de participer aux plans de développement impulsés par la famille Davila, « et des sociétés qui travaillent déjà en bio ». Des alliances avec des coopératives de production, l'investissement de l'Etat et le savoir-faire industriel, la dynamique des exportations donnent naissance à des projets à partir de 1995. « L'avantage de la palme, comme l'olive, c'est que les hommes ne peuvent pas être remplacés par des machines, explique Diego Garcia, en général, un couple de paysans travaille et peut vivre sur quatre hectares. » Les palmiers à huile ont



besoin de l'humidité et de la chaleur du climat tropical, (conditions favorables aussi aux maladies : les planteurs conventionnels traitent beaucoup !). Tous les jours de l'année, le paysan inspecte sa plantation et récolte. Un fruit à terre indique que le régime est mûr. Avec un couteau à manche très long, il coupe toute la journée et livre dans les 24 heures le moulin. « C'est un travail très fatigant, assure Diego Garcia, il fait une chaleur d'enfer là-bas, souvent 45 °C dans l'humidité ! » Le fruit est centrifugé deux fois, puis l'huile est décantée et stockée en cuves,

transportée dans un atelier où sa désodorisation est effectuée par procédé physique et non pas chimique, avec vapeur d'eau sous vide. « L'huile de palme rouge non raffinée peut être considérée comme la meilleure huile du monde, s'enthousiasme Diego Garcia, une bombe vitaminique par sa teneur en tocotriénols et caroténoïdes. » Pour l'instant, l'huile désodorisée est la plus utilisée. « De la façon dont la récolte est organisée, il vaut mieux raffiner, car souvent les fruits sont trop mûrs... Mais il suffirait de s'organiser, de convaincre les planteurs... Ça viendra... ! »

V. B.-R.

Et Biocoop ?

Pas question de vendre des produits dommageables pour l'environnement ! « On a cherché comment l'huile de palme bio que nous vendons était produite », explique Serge Le Heurte, responsable des filières végétales à Biocoop. « Nos blocs proviennent du projet colombien Brochenin. » La garantie bio est apportée par l'organisme de contrôle et de certification Ecocert. Les aspects environnementaux liés aux forêts et sociaux sont assurés par l'organisme anglais Pro Forest. A cela s'ajoute une certification commerce équitable en cours sur un nouveau référentiel Ecocert. « Avec ces multiples garanties, nous sommes sûrs que l'huile de palme que nous vendons n'a rien à voir avec celle produite en Asie. Là où c'est plus compliqué, c'est pour les produits transformés. Il existe de l'huile de palme bio provenant du Ghana, du Nigeria, du Brésil, qui est importée dans certains pays européens. Nous allons demander à tous nos fournisseurs de veiller à ce que l'huile de palme utilisée soit bien non seulement bio, mais aussi équitable, et sans déforestation. »

La guerre des graisses a tou j

Faut-il ou non avoir peur des graisses saturées, beurre, palme... ? Points de vue.

Entre scientifiques et praticiens, les avis divergent parfois. Sans doute parce que les uns observent les phénomènes, les causes et leurs effets, et tentent de les expliquer rationnellement. Les autres, sollicités au quotidien, ne considèrent pas nécessairement comme juste ce qui a été explicité et mis en règle. Allez vous y retrouver quand le seul consensus qui semble se dégager est que la vérité, en matière de nutrition, est très changeante. Et le constat se vérifie en matière de graisses saturées.

« *Le roi est toujours nu* », écrit la confrencière Taty Lauwers, répondant aux interrogations des nombreux visiteurs de son site internet, avec l'humour qui la caractérise. « *On ne peut appliquer à des systèmes aussi complexes des mécanismes physico-chimiques observés en circuit isolé. Il m'a frappé de voir à quel point ce qu'il est recommandé de manger diffère des habitudes ancestrales. L'observation peu efficace de ces prescriptions sur le terrain de la santé m'a confirmée dans cette première intuition. Les diétocrates qui gouvernent nos appétits changent en plus d'avis comme de décennie.* » Et cette « chercheuse en alimentation », comme elle aime à s'intituler puisque ses connaissances n'ont pas été validées par un diplôme, d'assurer qu'« il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises graisses ». Elle s'attache à leur qualité originelle, et dénonce les « non-graisses [que sont] les acides gras trans artificiels des huiles végétales rancées par les traitements industriels ». Elle recommande (aux personnes en bonne santé) de consommer « autant de

graisses saturées que de mono-insaturées, et l'équivalent d'une cuillère à soupe quotidienne maximum de polyinsaturées ». Denis Lairon, biochimiste, directeur de recherches à l'Inserm de Marseille, spécialiste des lipides, ne partage absolument pas ce



point de vue, même s'il se dit lui aussi très conscient de ces vérités qui changent : « *Des études disent une chose, d'autres le contraire, et ça n'est pas forcément la version majoritaire, ou la plus récente, qui est la bonne...* » Pourtant il lui faut bien arrêter une position, et s'appuyant « sur des décennies de recherches » et sur « le consensus qui se dégage », il assure, lui, que « dans la communauté scientifique, personne ne peut dire que les graisses saturées n'ont pas d'effet négatif, au moins au plan cardiovasculaire, et sur le cholestérol. L'idée, c'est qu'il vaut mieux consommer des lipides insaturés. Le problème, c'est que pour beaucoup de personnes, cela s'est traduit par des polyinsaturées comme le soja

ou le tournesol. Or finalement ça n'est peut-être pas si bénéfique que cela ! A l'heure actuelle, on revient aux AG mono-insaturés, qui eux ont des effets positifs sur la santé ». Et se positionne en farouche partisan de l'huile d'olive. Brigitte Fichaux, ex-professeuse de physico-chimie et diététicienne, auteur de nombreux ouvrages, vient de publier *C'est bon ! Pour votre cholestérol !* (éd. Gabriandre). Elle explique

Brigitte Fichaux, « manger chaque jour 20 g de beurre bio, si possible de lait cru, n'est pas une bêtise : on y trouvera des oméga 3, des oméga 6, des vitamines D, A, et des facteurs de protection des pathologies vasculaires et articulaires. Ce qui me semble le plus important, c'est de ne pas manger gras et sucré en même temps.



Dans leurs cuisines écoles, Catherine Quilot (à gauche) et la diététicienne Brigitte Fichaux (à droite). L'auteur Taty Lauwers (en haut) et le biochimiste Denis Lairon (en bas).



Car lorsque l'index glycémique est élevé, l'on suscite de l'insuline qui va faire entrer en même temps dans la cellule le glucose... et le gras. Si on ne mange pas de sucres en même temps, le gras reste dans le sang et sera brûlé à un moment donné. Concrètement, si on met du beurre sur un pain complet, donc à l'index glycémique bas, ça va. Mettre du beurre et de la confiture sur une tartine de pain blanc, là c'est à éviter !

dossier ■ **beurre, margarine, palme, coco bio ?**

u jours lieu

Allons voir du côté de cette autre enseignante de cuisine 100 % bio à Pessac (33) et notamment auteur de *Tartes d'été, du soleil dans votre assiette* (éd. Anagramme), Catherine Oudot. Elle se dit elle aussi très attentive aux problèmes de santé et à la gastronomie. « Etant d'origine hollandaise, j'ai beaucoup cuisiné avec les produits laitiers, le beurre, la crème fraîche... Mais aujourd'hui, mon corps ne les supporte plus, ça

l'utilise telle quelle. Celle de la marque Somia est bien souple, et vraiment j'ai des résultats excellents, très gourmands ! » Evidemment, il s'agit là du témoignage et de la pratique d'une personne, qui ne valent pas généralité. Gardons à l'esprit que la nocivité de certains aliments dépend du métabolisme de chacun, de l'ensemble de son régime alimentaire, et de son mode de vie. Ce qui est bien pour l'un ne l'est donc pas forcément pour



m'écoeure ! J'ai remarqué que ce sont les protéines et les sucres du lait qui me posent problème, pas le gras. Donc j'utilise encore du beurre, mais clarifié, il donne un bon petit goût de noisette dans les gâteaux, les crêpes... Je trouve ça délicieux ! Dans la mesure du possible, je choisis du beurre de lait cru. Et je le clarifie moi-même » (recette ci-contre).
« Globalement, je dois dire que je préfère les graisses saturées végétales. Je réserve la graisse de palme aux fritures, même si ces dernières sont à limiter le plus possible. Le reste du temps, j'utilise la margarine, le corps gras solide qui m'attire le plus. Ce qui est pratique, c'est qu'on n'a pas besoin de la chauffer pour avoir la bonne texture, je

l'autre : un ouvrier de chantier en bonne santé qui se dépense physiquement toute la journée supporte plus d'acides gras saturés qu'un citadin sédentaire et affaibli ! Tout est question de bon sens, d'écoute du corps, d'équilibre et, au final aussi, de plaisir !

■ En savoir plus

- C'est bon ! Pour votre cholestérol !, Brigitte Fichaux, éd. Gabriandre, 24 €.
- Qui a peur du grand méchant lait ? Taty Lauwers, éd. Aladdin, 9,50 €.
- www.cuisinature.com
- <http://www.blogagroalimentaire.com/dotclear/72007/05/09/595-vos-frites-avec-ou-sans-acides-gras-trans>

V. B.-R.

Fondre de plaisir

■ Pour la tartine

Une fine couche de beurre, si possible de lait cru, demi-sel doux – chacun son goût –, c'est fameux. Ceux qui ne digèrent pas peuvent lui préférer la margarine. Mais avez-vous testé aussi le saindoux bio, avec quelques grains de poivre fraîchement moulu et de fleur de sel ? Et la tartine méditerranéenne ? Eventuellement grillée, frottée à l'ail et/ou à la tomate, arrosée d'un filet d'huile d'olive bio de première pression à froid...

■ Pour les gâteaux

Outre le beurre classique, que l'on peut darifier pour qu'il soit plus digeste, pour les cuissons il y a la margarine (choisissez-la bien « spéciale cuisson ») et aussi les huiles, olive, sésame, tournesol, noisette, ou encore la délicieuse huile de coco. La graisse de palme peut être utilisée mais elle donne parfois une texture collante, peu heureuse.

Voici la recette de la pâte à tarte sucrée de Catherine Oudot : 100 g de farine de blé ou d'épeautre, 100 g de margarine végétale non hydrogénée, 2 cuillères à soupe de sucre complet, 1/3 de cuillère à café de cannelle, 8 cl d'eau pure. Mélangez, pétrissez, étalez, garnissez de fruits de saison (pommes, poires, c'est le moment!)... Enfournée la tarte à four froid pour 30 à 35 minutes de cuisson, thermostat 195 °C.

■ Pour les fritures

Tout le monde s'accorde pour dire que la friture, c'est une fois de temps en temps, mais pas trop souvent ! L'huile de palme convient parfaitement. Comme il s'agit d'une cuisson à très haute température, évitez le beurre, en revanche, pourquoi pas de l'huile d'olive ? Il existe aussi des huiles bio spéciale friture, ou de la graisse de canard, pour faire revenir ses petites pommes de terre à la poêle. La graisse de coco sera parfaite s'il s'agit d'y faire revenir des légumes, elle apporte un petit parfum exotique vraiment délicieux. Mais elle ferait un « bain » de friture hors de prix !

■ Pour l'innovation

Pourquoi ne pas essayer le beurre clarifié, le fameux « ghee » (prononcez « qui ») des Indiens ! Cuit à haute température, le beurre fume très vite, et produit des éléments toxiques... Et pourtant, il a une saveur tellement inimitable ! Demandez à un Breton de faire ses crêpes à l'huile d'olive, il n'est même pas sûr que ça le fasse rire ! Alors ? Eh bien il suffit de faire comme nos grands-mères du temps où elles n'avaient pas de réfrigérateur, comme les grands chefs de la gastronomie française, comme les adeptes de l'ayurveda : clarifier le beurre. Car en le chauffant doucement, on arrive à séparer le gras d'avec les résidus de protéines du lait et éventuellement d'eau. D'un côté, on obtient un liquide jaune translucide, de l'autre une sorte de mousse opaque jaune clair. Celle-ci une fois enlevée, la graisse restante supportera de très hautes températures. Elle aura pas aussi un subtil parfum de noisette plus corsé, pourra se conserver un an dans un bocal à température ! On réconcilie ainsi plaisir gastronomique et santé, à condition bien sûr, une fois encore, de rester modéré.

■ Pour faire le ghee

Laissez fondre 250 à 500 g de beurre doux bio dans une casserole, à feu très doux (minimum). Au bout de 20 minutes, se forme une mousse, qui va ensuite tomber au fond, brunir, durcir... Arrêtez le feu. En tout, comptez 30 minutes à une heure maximum, laissez tiédir, puis passez le liquide à travers une étamine (ou un filtre à café en papier non chloré). Conservez dans un bocal, à température ambiante.