



Saveur, Odeur, Couleur...



HUILE DE COLZA



Produit issu de l'agriculture biologique  
origine : Bourgogne-Franche Comté



Huilerie bio  
La goutte d'or  
du plateau

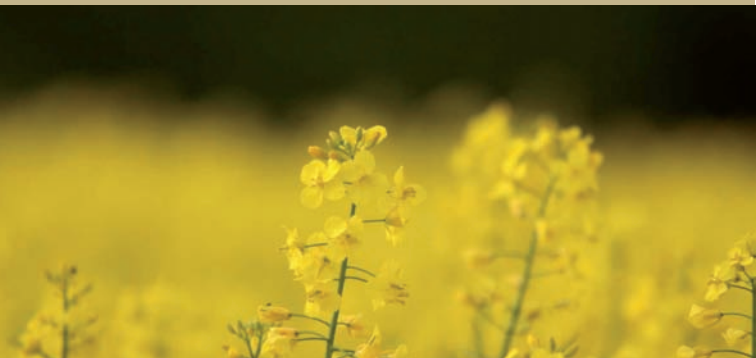
# Origine

## Colza (*Brassica napus* var. *napus*)

L'origine de cette plante est issue du croisement naturel du chou et de la navette. Le Colza appartient à la famille des Brassicacées anciennement nommée Crucifères (Composacées).

Le colza de mes huiles est produit en Haute-Saône et Saône et Loire. La récolte se fait début juillet, lorsque toutes les siliques sont mûres.

Les graines sont riches en huile de l'ordre de 40 à 45%.



## Caractéristiques

C'est une huile particulièrement intéressante sur le plan nutritionnel pour deux raisons :

- Elle a une teneur en oméga 3 élevée,
- Sa combinaison oméga 3/6/9, proche de nos besoins, en fait une huile recommandée par les nutritionnistes.

Ses vertus préventives des maladies cardio-vasculaires et son rôle au niveau du système nerveux ne sont plus à démontrer. De ce fait, elle peut s'utiliser régulièrement, sans association avec une autre huile.

**Mes huiles sont à 100% pur jus de graines issues de l'Agriculture Biologique.**

## Valeurs nutritionnelles (à titre indicatif)

Acides gras saturés .....		<b>8 %</b>
Acides gras Mono insaturés.....	<b>Ω 9</b> .....	<b>64 %</b>
Acides gras Poly insaturés .....	<b>Ω 6</b> .....	<b>19 %</b>
	..... <b>Ω 3</b> .....	<b>9 %</b>
Vitamine E .....	<b>30 à 50 mg / 100 g</b>	

(Référence "Le bonheur est dans les huiles" de Hélène Lemaire, Ed. Quintessence)

## Utilisation

Sa température critique étant très basse (environ 110°C), elle ne doit être utilisée qu'à froid.

Elle conviendra parfaitement à l'assaisonnement des crudités ou des légumes cuits à la vapeur ceci juste avant de les servir.



## Conditionnement et tarifs



25 cl

75 cl



50 cl



## Nos points de vente

Retrouvez la liste détaillée de nos points de vente (foires et marchés, manifestations, commerces de détail) sur notre site :

[www.lagouttedorduplateau.com](http://www.lagouttedorduplateau.com)

## Notre espace boutique :

Tous nos produits sont également disponibles à la vente dans notre espace boutique, 39 800 Le Fied :



Création :  Nadine OLIVIER - 06 88 24 50 04 / © fotolia.com



**La gOutte d'or du plateau**

8, rue des Setrettes  
39800 Le Fied  
France

FR-BIO-01  
Agriculture Jura



**Tél : +33 (0)6 32 55 53 05**  
[contact@lagouttedorduplateau.com](mailto:contact@lagouttedorduplateau.com)

RCS Lons-le-Saunier 523 119 709