



Tournesol linoléique (Ω 6)

• Origine

Tournesol (*Hélianthus annuus*) : Originaire d'Amérique du Nord, le Tournesol appartient à la famille des Astéracées (Composacées). Il est aussi prénommé « Grand Soleil » ou « Soleil des Jardins ».

Le tournesol de mes huiles est produit dans le Jura ; la récolte se fait de fin septembre à mi-octobre, lorsque les fleurs ont séché et que les graines sont à maturité.

L'huile est contenue dans les graines ou akènes.

• Variétés

Récolte	Variété	N° de lot	DLUO
2009	<u>Alisson RM</u>	0001	Déc. - 2010
		H0002T	Fév. - 2011
		H0003T	Avr. - 2011
		H0004T	Juin - 2010
2010	<u>ES Karamba</u>	H0005T	Nov. -2011
		H0006T	Jan - 2012
		H0007T	Mars - 2012
		H0008T	Mai - 2012
		H0009T	Juil - 2012

• Caractéristiques

C'est une huile riche en acides gras essentiels (Oméga 6 et 9) et en vitamine E.

C'est une huile légère et très fluide ; sa couleur jaune aux reflets dorés n'est pas sans rappeler celle de la fleur de tournesol

• Valeurs nutritionnelles indicatives

Acides gras saturés		11 %
Acides gras Mono insaturés	Oméga 9	24 %
Acides gras Poly insaturés	Oméga 6	64 %
	Oméga 3	0.3 %
Vitamine E	Mg / 100 g	50 à 60

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

• Propriétés

Sa haute teneur en acide linoléique (Oméga 6) favorise le renforcement du système immunitaire. Elle intervient également en prévention du vieillissement cellulaire.

Sa forte teneur en vitamine E permet de répondre à 50% de notre besoin journalier à condition d'en consommer l'équivalent d'une cuillère à soupe.

La Vitamine E est un antioxydant puissant et naturel.

• Utilisation

Recommandée pour les salades, mayonnaise, crudités.

Elle accompagne parfaitement les légumes cuits, les pâtes et le riz.

Peut être utilisée pour des cuissons douces ; attention sa température critique se situe autour de 160°C.

