



Tournesol oléique ($\Omega 9$)

• Origine

Le Tournesol oléique se distingue du Tournesol classique ou linoléique par des proportions différentes en acides gras qui constituent l'huile.

Le Tournesol est dit oléique lorsque sa teneur en acide gras mono-insaturé de type oléique est supérieure à 75 %.

L'huile de Tournesol oléique a une meilleure tenue aux températures élevées, type fritures, du fait que les Oméga 9 sont moins sensibles à l'oxydation que les Oméga 6.

Elle peut donc être utilisée pour tous types de cuisson et est une bonne alternative à l'huile d'olive.

• Variétés

Récolte	Variété	N° de lot	DLUO
2010	<u>Pacific</u>	H0005To	Nov. - 2011
		H0006To	Jan - 2012
		H0007To	Mars - 2012
		H0008To	Mai - 2012
		H0009To	Juil - 2012

• Caractéristiques

C'est une huile très riche en acides gras essentiels de type Oméga 9 et en vitamine E.

Comme l'huile de Tournesol classique, 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	> 75 %
Acides gras Poly insaturés	Oméga 3	0.3 %
Vitamine E	Mg / 100 g	50 à 60

• Propriétés

Du fait de sa haute teneur en Oméga 9 elle a des propriétés similaires à celles de l'huile d'olive, dont un rôle protecteur au niveau cardio-vasculaire et des propriétés anti oxydantes.

• Utilisation

A utiliser pour tous types de cuisson et également en assaisonnement.

Astuce: pour favoriser le démoulage des gâteaux, graisser les moules avec de l'huile de tournesol oléique.

