Deux types d'huiles …

Il existe 2 types d'huile de tournesol : l'huile **linoléique** dite « classique » et l'huile **oléique** dite « polyvalente ». Récoltées en septembre, les graines de tournesol se gorgent de soleil pendant la saison estivale pour vous apporter toutes leurs qualités.

… Les bienfaits du tournesol

Les huiles oléiques et linoléiques sont complémentaires : l'huile linoléique apporte des acides gras oméga 6 quand l'huile oléique est pourvoyeuse d'oméga 9 (de l'ordre de 80%).

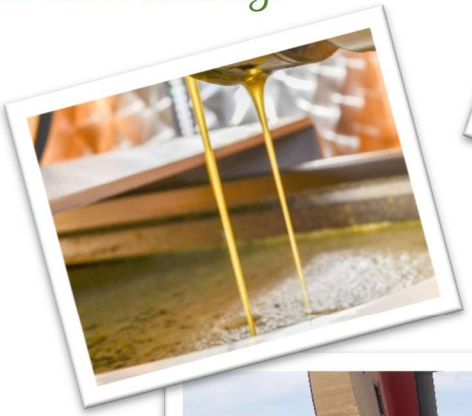
Variez ces huiles avec celle de colza qui contient des omega 3 et vous apporterez à votre organisme tous les omega dont il a besoin ! De plus, elles contiennent toutes les deux de la vitamine E, avec des propriétés anti-oxydantes reconnues.

Des utilisations variées !

L'huile de tournesol reste la première huile alimentaire consommée en France, devant les huiles d'olive et de colza. L'huile de tournesol linoléique est utilisée pour la fabrication des margarines. L'huile de tournesol oléique est caractérisée par une grande résistance aux températures élevées.

L'huile de tournesol n'altèrera pas la saveur de vos plats. Au contraire, elle révèle les arômes des autres ingrédients tels que les épices. Elle est donc votre alliée aussi bien en assaisonnement qu'en cuisson.

La culture de tournesol est produite en agriculture durable …

L'huile est obtenue par un process de plusieurs étapes cruciales :

- La préparation des sols
- Le semis
- Le suivi de la culture
- La récolte
- Le nettoyage des grains
- Le stockage
- La pression à froid de la graine
- L'analyse de l'huile
- L'embouteillage