

Les corps gras





Définition

Le groupe des corps gras utilisés en cuisine rassemble différentes matières grasses dont les origines peuvent être animale, végétale, mixte.

1. Classification

Origine	Végétale		Animale	Mixte
Composants	Pulpes de fruits ou d'oléagineux		Tissus adipeux, graisses sous-cutanées, organes	Huiles végétales, graisses de poisson ou animale
Consistance	Huiles fluides	Huiles concrètes	Matières grasses concrètes	Matières grasses concrètes
Exemples	Arachide Tournesol Colza Soja Maïs Pépins de raisin Noix Noisettes Olives Amandes	Palme Coprah Margarines végétales Végétaline	Beurre Saindoux Graisse de bœuf Graisse de rognon Graisse d'oie Graisse de canard Graisse de volailles	Margarines courantes

Les corps gras durs ou solides à température ambiante	Les corps gras fluides à température ambiante
<p>Ils sont riches en acides gras saturés¹ et ont un point de fusion élevé (40 °C). Exemples : beurre, graisses animales (graisses concrètes).</p> 	<p>Le point de fusion varie mais se situe aux alentours de + 10 °C. Exemples : huile d'arachide, d'olive, de colza...</p> 

1. **Acides gras** : composants des molécules de graisse. **Saturés** : se dit d'un composé ou d'une solution chimique qui ne peut plus fixer de nouveaux atomes.

2. Utilisations culinaires

Selon leur origine ou leur texture, les corps gras utilisés en cuisine sont très diversifiés. Leur composition chimique ne les rend que très rarement polyvalents. Ils doivent être choisis en fonction de leurs caractéristiques :

- **Qualités gustatives** : notamment pour les corps gras extraits à froid et le beurre qui sont utilisés comme condiments gras pour les salades et autres préparations culinaires froides.
- **Qualités diététiques** : les matières grasses émulsionnées, telles que le beurre et les margarines.
- **Résistance à la température et au chauffage répété : le point critique** de certaines huiles et matières grasses est relativement bas. Elles ne supportent donc pas d'être chauffées. Il est préférable de les utiliser crues ou pour des techniques de cuisson ne dépassant pas + 120 °C.
- **Prix de revient** : Selon qu'il s'agisse d'une cuisine gastronomique ou d'une cuisine collective, le prix de la matière grasse peut avoir une incidence sur le choix.

Utilisations	Utilités	Corps gras	Exemples
Condiment	Ces beurres sont tartinables et ont une grande qualité gustative.	Beurre doux Beurre demi-sel Beurre allégé	Charcuteries Crudités Beurres composés
Assaisonnement	Le caractère de l'huile personnalise l'assaisonnement.	Huile d'olive Huile de noisette Huile de noix	Salade niçoise Salade landaise
Cuisson à basse température	Le corps gras utilisé doit supporter une température de + 120 °C sans se décomposer.	Beurre doux Beurre clarifié Graisses animales	Étuvé Raidir Sauter les poissons
Cuisson à haute température	Le corps gras utilisé doit supporter une température élevée.	Huiles pour fritures Graisses d'origines végétales	Rissoler Sauter Frire
Préparations particulières en pâtisserie	Les corps gras utilisés sont choisis pour leurs propriétés.	Beurres extra-fins Margarines à feuilletage	Pâte feuilletée Pâte à brioche Pâte brisée

3. Résistance à la chaleur

a. Le point de fusion

Le point de fusion est difficile à préciser car c'est la température à partir de laquelle un corps gras se liquéfie.









b. Le point de fumée (critique)


C'est la température à laquelle un corps gras commence à se décomposer, en noircissant et en dégageant une fumée âcre. Le point de fumée correspond à la « température critique » qui ne doit jamais être dépassée.


Température	Beurre	Margarine	Saindoux	Arachide	Colza	Olive	Maïs	Tournesol
230°								
220°				220°				
210°			210°		210°		210°	
200°			200°			200°		200°
190°								
180°				180°		180°		
170°					170°		170°	170°
160°								
150°								
140°		140°						
130°		130°						
120°	120°							
110°	110°							

Température maximale conseillée - Température critique

4. Caractéristiques des différents corps gras

Huiles/Plantes	Utilisations	
Arachide		
Colza		
Olive		
Maïs		
Tournesol		

 Huile utilisée pour les assaisonnements

 Huile utilisée pour les cuissons

5. Étiquetage

a. Diverses mentions obligatoires

- Classification (extra-fin)
- Dénomination (doux)
- Composition (82 % de MG)
- Quantité nette (250 g)
- DLUO
- Conditions de conservation



- Appellation (AOC)
- Estampille sanitaire
- Raison sociale du fabricant

b. Dénomination de vente des huiles

Huile de noix, noisette...	Huile provenant exclusivement de la graine ou du fruit indiqué.
Huile végétale (tournesol, arachide...)	Mélange d'huiles végétales. Énumération des composants du mélange.
Huiles vierges (pépins de raisin, olive...)	Huiles extraites mécaniquement d'un seul fruit ou d'une seule graine par pression à froid.
Huile d'olive	<p>Huile vierge extra : taux d'acidité : moins de 1 %.</p> <p>Huile vierge fine : taux d'acidité jusqu'à 1,5 %.</p> <p>Huile vierge semi-fine, courante : traitée sans précaution particulière.</p>

c. Recommandations pour huile de friteuse



- ✓ Pas de haute température (inférieure à 190°).
- ✓ Ne pas égoutter les produits traités au-dessus du bain d'huile.
- ✓ Ne pas saler les aliments au-dessus de la friteuse.
- ✓ Nettoyer la friteuse après chaque opération.
- ✓ Renouveler le bain de friture aussi souvent que nécessaire.
- ✓ **Filter le bain de friture après chaque utilisation.**



6. Les margarines

a. Historique

Napoléon III lance un concours en 1869 pour trouver un produit qui peut remplacer le beurre et se conserver plus longtemps. Mège Mouriès, né à Draguignan le 24 octobre 1817, va gagner ce concours. La margarine est née.

b. Définition

Sont désignées comme margarine, toutes les substances autres que le beurre, quelles que soient leur origine, leur provenance et leur composition, qui présentent l'aspect du beurre et sont préparées pour le même usage.

La margarine est une émulsion de type « eau dans huile ». L'huile constitue la phase grasse (82 %) composée de matières grasses d'origines végétale et animale et d'eau (16 %).

La phase aqueuse est constituée d'eau ou de lait écrémé. Ces phases sont stabilisées avec un émulsifiant. Les autres constituants (2 %) sont le sel, l'amidon, le glucose, le lactose, les émulsifiants et des additifs alimentaires. Il existe sur le marché des margarines de table et des margarines de cuisson.

c. Les différentes margarines

- Les margarines de table/à tartiner - Les margarines végétales
- Les margarines pour cuisson - Les margarines diététiques
- Les margarines pour friture - Les margarines pour la pâtisserie

d. L'étiquetage

- Diverses mentions obligatoires
- Le mot margarine doit être inscrit sur quatre faces au moins.
- Le type d'émulsion doit être précisé (eau dans huile).
- Dans la composition, les corps gras utilisés doivent être énumérés par ordre d'importance décroissante à l'intérieur des catégories végétales et animales.
- Traitement des huiles.
- Le nom et l'adresse du fabricant - Le poids
- La marque commerciale - La DLUO
- La mention « aromatisé » au diacétyle