

FAUT-IL ÉLIMINER DE NOS CUISINES LA GRAISSE DE PALME BIO NON HYDROGÉNÉE ?

À condition d'être **bio et non hydrogénée**, la graisse de palme est un excellent complément en cuisine. C'est la matière grasse la plus **résistante** à la cuisson, elle est peu oxydative et convient à merveille aux fritures. Sataniques **saturées** ? Elle contient près de 50% d'acides gras saturés, 40% de monoinsaturés et 10% de polyinsaturés – ce qui représente la répartition d'acides gras **idéale** pour l'être humain, si l'on en juge par l'observation sur le terrain et par l'étude des mœurs des peuples premiers longèves et en bonne santé. **Les graisses saturées sont essentielles à la santé** dans la mesure d'un équilibre sain avec les autres sources. La graisse de palme non hydrogénée, en bio, ne contient pas d'acides gras TRANS, ces dérivés incriminés avec raison dans tant de troubles de santé actuels. Graisse de palme et déforestation ? Sous sa forme bio, elle est produite en Colombie, dans une zone de **développement durable**. Elle ne peut être mise sur le même pied que l'huile de palme conventionnelle.

Locavore ? Empreinte écologique lourde, même en bio. L'écolo utilisera d'autres sources d'indispensables saturées, comme la viande, les œufs, le fromage, le beurre frais ou clarifié, produits près de chez nous.

Pourquoi un auteur écolo soutient-elle un produit si peu local ? La graisse de palme est plus résistante à la friture et moins chère que l'huile de coco, dont elle est un complément idéal. Certains mangeurs fragiles d'aujourd'hui, que l'on rencontre surtout chez les enfants, connaissent de merveilleux sursauts de bien-être en consommant des plats cuits à la graisse de palme bio non hydrogénée alors qu'ils surréagissent au beurre et/ou à l'huile de coco, même en bio.

Ne boycottons pas la la graisse de palme bio.

Le si lourd dossier de l'huile de palme conventionnelle s'allège fameusement en bio !



**MISE AU POINT
QUANT AUX RUMEURS
SUR LA GRAISSE DE PALME,**
par Taty, auteur
de guides culinaires
et de topos sur la nutrition.

FAUT-IL ÉLIMINER DE NOS CUISINES LA GRAISSE DE PALME BIO NON HYDROGÉNÉE ?

À condition d'être **bio et non hydrogénée**, la graisse de palme est un excellent complément en cuisine. C'est la matière grasse la plus **résistante** à la cuisson, elle est peu oxydative et convient à merveille aux fritures. Sataniques **saturées** ? Elle contient près de 50% d'acides gras saturés, 40% de monoinsaturés et 10% de polyinsaturés – ce qui représente la répartition d'acides gras **idéale** pour l'être humain, si l'on en juge par l'observation sur le terrain et par l'étude des mœurs des peuples premiers longèves et en bonne santé. **Les graisses saturées sont essentielles à la santé** dans la mesure d'un équilibre sain avec les autres sources. La graisse de palme non hydrogénée, en bio, ne contient pas d'acides gras TRANS, ces dérivés incriminés avec raison dans tant de troubles de santé actuels. Graisse de palme et déforestation ? Sous sa forme bio, elle est produite en Colombie, dans une zone de **développement durable**. Elle ne peut être mise sur le même pied que l'huile de palme conventionnelle.

Locavore ? Empreinte écologique lourde, même en bio. L'écolo utilisera d'autres sources d'indispensables saturées, comme la viande, les œufs, le fromage, le beurre frais ou clarifié, produits près de chez nous.

Pourquoi un auteur écolo soutient-elle un produit si peu local ? La graisse de palme est plus résistante à la friture et moins chère que l'huile de coco, dont elle est un complément idéal. Certains mangeurs fragiles d'aujourd'hui, que l'on rencontre surtout chez les enfants, connaissent de merveilleux sursauts de bien-être en consommant des plats cuits à la graisse de palme bio non hydrogénée alors qu'ils surréagissent au beurre et/ou à l'huile de coco, même en bio.

Ne boycottons pas la la graisse de palme bio.

Le si lourd dossier de l'huile de palme conventionnelle s'allège fameusement en bio !



**MISE AU POINT
QUANT AUX RUMEURS
SUR LA GRAISSE DE PALME,**
par Taty, auteur
de guides culinaires
et de topos sur la nutrition.