

L'HUILE DE PALME

sélectionnée par



L'huile de palme mauvaise pour la santé ?

A ce jour, les experts sur la question ne sont pas tous d'accord... Ce qui est sûr :

- L'huile de palme bio n'est pas hydrogénée.

- Ce n'est pas une huile vierge : en effet, pour la stabiliser, elle est désacidifiée par de la vapeur d'eau, elle est donc chauffée.

- Elle résiste naturellement à la chaleur des cuissons, et son goût est neutre.

C'est pour ces 2 dernières raisons qu'elle est utilisée dans les biscuits. Elle permet ainsi une plus longue conservation (par rapport aux biscuits au beurre).

Toutes les huiles biologiques garantissent : ● Aucun pesticide chimique.

● Aucun solvant chimique pour l'extraction. ● Aucun additif de synthèse.

L'alimentation est une question de qualité et de diversité. Chaque huile a son utilisation : les huiles vierges extra à consommer crues (noix, cameline, colza... plus riches en oméga 3 et 9) et d'autres à cuire (palme, olive). **Consommez avec modération** les aliments qui contiennent des graisses saturées : biscuits et pâtes à tartiner doivent rester des petits plaisirs, pas des aliments de base !

Pas de déforestation. L'huile de palme biologique vendue chez Biocoop est issue d'un projet colombien certifié RSPO-IP (Roundtable on Sustainable Palm Oil - Identity Preserved). Ce haut degré de certification (IP) garantit la non-déforestation et la traçabilité de l'huile issue des palmeraies colombiennes. Ici donc, ni déforestation, ni destruction des écosystèmes, comme c'est le cas des palmeraies non bio en Asie du sud. Pour tous les produits transformés, Biocoop exige de tous ses fournisseurs la garantie que l'huile de palme utilisée est bio bien-sûr, mais aussi qu'elle n'entraîne pas de déforestation.



La partie orange du fruit est utilisée pour fabriquer l'huile de palme. La chair blanche, elle, devient l'huile de palmiste. Crédit photos : Brochenin - Diego Garcia



Plus d'infos, de conseils, de recettes sur www.biocoop.fr