14 HUILES D'OLIVE VIERGE EXTRA

		Qualité physicochimique	Dégustation	Contaminants: Huiles minérales	Contaminants: Pesticides	Appréciation globale: Note sur 20	Appréciation globale: Classement	Prix €/l	Origine
1	**AUCHAN BIO** HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA (BIO)	★★★	★★★	★★	★★★	16,3	★★★	Vierge extra	25,36	France
2	**MONINI** GRANFRUTTATO	★★	★★	★★	★★★	15,8	★★	Vierge extra	13,60	Italie
3	**VIGEAN** HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE (BIO)	★★	★★★	★	★★★	15,5	★★	Vierge extra	19,95	Italie
4	**PUGET** OLIVES DE FRANCE	★★	★★	★★	★★★	14,9	★★	Vierge extra	25,16	France
5	**COSTA D'ORO** LA RISERVA ITALIANA	★★	★★	★★	★	14,5	★★	Vierge extra	17,69	Italie
6	**RUSTICA** (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE	★★	★★★	★	★	14,2	★★	Vierge extra	9,32	Espagne
LES DÉCLASSÉES										
7	**FRUIT D'OLIVIER** AOP HUILE D'OLIVE DE NYONS HVE (1)	★★	■	★★	★	10	★	Vierge	25,88	France
8	**L'OLIVAÉ** (ALDI) HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	★★	■	★★	★★★	9,6	★	Vierge	6,99	Espagne
9	**PRIMADONNA** (LIDL) HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE (BIO)	★★	■	★★	★★★	9,5	★	Vierge	7,99	Espagne
10	**CAUVIN BIO** HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA ABERQUINE (BIO)	★★	■	★	★★★	9,5	★	Vierge	16,60	Espagne
11	**SOLÉOU** HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA-BIO CARACTÈRE (BIO)	★★	■	★★	★★★	9,4	★	Vierge	12,06	Espagne
12	**TOP BUDGET** (INTERMARCHÉ) HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	★★	■	★	★★★	8,9	★	Vierge	5,79	Espagne
13	**TRAMIER** HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA SANS RÉSIDUS DE PESTICIDES	★★	■	★★	★★★	8,4	★	Vierge	10,15	Tunisie
14	**TERRA DELYSSA** HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	★★	■	★★	★★★	8,1	★	Vierge	9,08	Tunisie

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen ■ médiocre ■■ mauvais *(1) HVE : Haute valeur environnementale.*

Auchan bio HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

25,36 €/litre **16,3/20 | ★★★**

Cocorico ! Une huile d'olive française arrive en tête de notre classement. Aucune trace d'oxydation ni de fermentation, un goût apprécié par le jury et pas de contamination par des résidus de pesticides. Son label bio garantit, en outre, une culture plus respectueuse de la planète. La quantité – infime – et la nature des huiles minérales retrouvées ne suscitent pas d'inquiétude.

Monini GRANFRUTTATO

13,60 €/litre **15,8/20 | ★★**

Attestée par nos analyses physicochimiques et organoleptiques, cette huile présente une qualité satisfaisante à un prix raisonnable. Aucun résidu de pesticide repéré, malgré l'absence de label bio, et les traces d'huiles minérales décelées, au vu de la nature des molécules et des très faibles taux, ne posent a priori pas de problème pour la santé.

Vigean HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE

19,95 €/litre **15,5/20 | ★★**

Pas de résidus de pesticides et pas de défauts organoleptiques ou physicochimiques pour cette huile italienne bio. Le jury a apprécié son caractère très fruité et légèrement piquant. On regrette toutefois sa contamination par des huiles minérales, même si la faible quantité et la nature de ces dernières ne semblent pas très préoccupantes.

HUILES **COMBINÉES**

Des mélanges très divers

L'intérêt des huiles combinées dépend beaucoup de leur composition.

«*Le plus important, c'est l'acide alphalinoléique*», résume Perrine Nadaud, experte en nutrition à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). En effet, la majorité des Français souffrent d'un déficit de cet acide gras de la famille des oméga 3, aussi appelé ALA. Cela entraîne chez eux une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et pourrait accélérer la dégradation des capacités cognitives. Or, certaines huiles en sont une source majeure: une demi-cuillère à soupe d'huile de lin ou de cameline, une grosse cuillère à soupe d'huile de chanvre, deux de noix ou encore trois de colza suffisent à apporter la dose quotidienne conseillée (soit autant qu'une grosse poignée de noix).

Faites le bon choix

D'autres micronutriments s'avèrent également intéressants pour notre santé. On peut citer, entre autres, l'acide oléique, qui participe à la régulation du cholestérol, que l'on trouve en plus grande quantité dans les huiles de noisette, d'olive et certaines huiles de tournesol dites «à haute teneur en acide oléique». Ou encore la vitamine E, un antioxydant contenu notamment dans l'huile de tournesol. Si les huiles riches en oméga 3 sont donc à privilégier, la variété reste de mise, comme pour toutes les catégories d'aliments.

Vous manquez de place pour ranger plusieurs sortes d'huiles ? La solution peut être d'en acheter une combinée, qui concentre dans une bouteille les bienfaits de plusieurs d'entre elles. À condition de bien la choisir. Car nos analyses révèlent que les recettes – et donc l'intérêt nutritionnel – fluctuent énormément d'une marque à une autre. Par exemple, le Mélange 4 huiles de Carrefour bio, constitué pour plus de moitié de tournesol, s'avère bien pauvre en oméga 3, et devra donc s'utiliser en alternance avec une huile qui en regorge.

Enfin, un certain nombre de références de notre sélection sont enrichies en vitamine D. En théorie, «*cela peut constituer une bonne option*», admet Perrine Nadaud. En effet, beaucoup de Français n'en ingèrent pas suffisamment, alors qu'elle est indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire. Malheureusement, la plupart du temps, ces ajouts demeurent trop faibles en quantité pour présenter un intérêt réel, au-delà du marketing. ◆

Attention à l'huile de coco !

«*Vous savez, vous, pourquoi l'huile de coco est devenue si tendance ?*», nous interroge Perrine Nadaud, de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses). Cette question, beaucoup de spécialistes en nutrition se la posent probablement. Car cette huile, parée de mille et une vertus par de nombreux sites internet, magazines et experts autoproclamés, constitue en réalité la pire des matières grasses végétales sur le plan nutritionnel. Même la graisse de palme et le beurre de cacao font (un peu) mieux. Elle affiche en effet un taux d'acides gras saturés record : 50 % de plus que le beurre ! Vous l'aurez compris, elle est à réserver à certaines recettes, et ne doit pas servir à la cuisine du quotidien.

14 HUILES COMBINÉES

		CONTAMINANTS			QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE	APPRÉCIATION GLOBALE		PRIX	Usage
		NUTRITION	Huiles minérales	3-MCDP (1)		Note sur 20		€/l	
1	**LESIEUR** ISIO 4	★★★	★★★	★★	★★★	17,7	★★★	3,78	Assaisonnement et cuisson
2	**EMILE NOËL** OMÉGA 3 BIO	★★★	★★	★★★	★★	16,6	★★★	16,51	Assaisonnement
3	**RUSTICA** (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) 4 HUILES VÉGÉTALES	★★★	★★★	★★	★★★	16,5	★★★	3,74	Assaisonnement et cuisson
4	**VITA D'OR** (LIDL) VÉGIOR 4 MÉLANGE 4 HUILES VÉGÉTALES	★★★	★★★	★★	★★★	16,4	★★★	2,97	Assaisonnement et cuisson
5	**DILECTA** (ALDI) MÉLANGE 4 HUILES	★★★	★★★	★	★★	16,3	★★★	3,19	Assaisonnement et cuisson
6	**QUINTESENS** L'HUILE ADULTE 4 HUILES BIO	★★★	★★★	★★	★★	16,1	★★★	18,20	Assaisonnement et cuisson
7	**BOUTON D'OR** (INTERMARCHÉ) EQUALIO 5 HUILES	★★	★★★	★	★★	16	★★	3,72	Assaisonnement et cuisson
8	**U BIO** MÉLANGE 4 HUILES VÉGÉTALES BIO	★★	★★★	★★★	★★★	15,9	★★	7,98	Assaisonnement
9	**TRAMIER** OMÉGA 3 MÉLANGE DE 3 HUILES DE GRAINES	★★★	★★	★★	★★★	15,9	★★	5,42	Assaisonnement et cuisson
10	**BIO PLANÈTE** OMÉGA + ALLIANCE DE 5 HUILES RICHE EN OMÉGA 3 BIO	★★	★★★	★★	★★	15,6	★★	13,15	Assaisonnement
11	**VIGEAN** HUILE BIO QUINTU'OR BIO	★★	★★★	★★★	★★	15,2	★★	22,60	Assaisonnement
12	**BIOLÉANE** 4 HUILES BIOMÉGA4 BIO	★★	★★★	★	★★	14,9	★★	9,48	Assaisonnement
13	**CARREFOUR BIO** MÉLANGE DE 4 HUILES VÉGÉTALES BIO	★★	★★	★★★	★	12,4	★★	6,33	Assaisonnement
14	**AUCHAN BIO** MÉLANGE DE 4 HUILES VIERGES BIO	★	★★★	★★	★	11,6	★	6,27	Assaisonnement

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen ■ médiocre ■■ mauvais *(1) Composé toxique pouvant se former lors du raffinage des huiles.*

Lesieur ISIO 4
3,78 €/litre **17,7/20 | ★★★**

Une très bonne recette à base de 80 % de colza, de 10 % de tournesol classique, de 5 % de tournesol à haute teneur en acide oléique et de 5 % d'huile de lin. Le tout fortement enrichi en vitamine D (une cuillère à soupe contient un tiers des apports journaliers recommandés). Bref, l'Isio 4 affiche un excellent profil nutritionnel et contient très peu de traces de contaminants toxiques et signes d'oxydation (rancissement).

Emile Noël OMÉGA 3 BIO
16,51 €/litre **16,6/20 | ★★★**

Cette référence, chère, offre un très bon profil nutritionnel et arbore un label bio, qui garantit un mode de culture moins dommageable pour la planète (concernant la santé du consommateur, la différence est sans doute faible, car les huiles raffinées renferment rarement des résidus de pesticides). Par contre, elle ne comporte pas de vitamine D, la réglementation bio proscrivant de tels enrichissements, et est déconseillée pour la cuisson.

Rustica 4 HUILES VÉGÉTALES
3,74 €/litre **16,5/20 | ★★★**

E.Leclerc utilise les mêmes ingrédients qu'Isio 4, mais dans des proportions moins intéressantes (plus de tournesol, moins de colza), et avec un enrichissement en vitamine D bien plus faible (3 % des apports journaliers conseillés dans une cuillère à soupe). Le profil nutritionnel de cette huile reste malgré tout satisfaisant, et l'échantillon analysé présentait très peu de traces de contaminants toxiques et de signes d'oxydation.