

# Utilisation et composition des huiles



**MAISON  
ORPHÉE**

*Accords gourmands*

	% SATURÉS	% MONOINSATURÉS	% POLYINSATURÉS	% OMÉGA-3	% OMÉGA-6					
						Assaisonne- ments	À la poêle	Au four	À tartiner	
<b>CANOLA</b>	6	56	38	15	24	●	●	●		<i>légumineuses, pommes de terre, muffins</i>
<b>CANOLA-OLIVE</b>	11	67	22	7	15	●	●	●		<i>mayonnaise, légumineuses, pâtes, laitue</i>
<b>NOISETTE</b>	9	80	11	0	11	●	●	●		<i>fromages, courge, prosciutto, crêpes, gâteaux</i>
<b>NOIX DE COCO</b>	96	4	1	0	1		●	●	●	<i>sauté de légumes, tofu, pâte à tarte, pâtisserie</i>
<b>NOIX DU PÉRIGORD</b>	9	18	73	12	61	●		●		<i>endives, betteraves, fromage bleu, mesclun</i>
<b>OLIVE</b>	15	75	10	0	10	●	●	●		<i>pesto, poisson, pâtes, tomates, laitue, avocat</i>
<b>PÉPINS DE RAISINS</b>	13	16	71	0	71	●	●	●		<i>mayonnaises, fondues, fritures, marinades</i>
<b>SÉSAME</b>	15	42	43	1	42	●	●	●		<i>cuisson au wok, salade d'épinards, tofu, volailles</i>
<b>SÉSAME GRILLÉ</b>	15	42	43	1	42	●	●	●		<i>cuisine asiatique, salade de carottes, chou frisé</i>
<b>TOURNESOL</b>	13	81	6	0	6	●		●		<i>laitues vertes, endives, salade de quinoa, muffins</i>

*Libérez le chef en vous!*

MAÎTRE-HUILIER QUÉBÉCOIS DEPUIS 1983

[www.maisonorphee.com](http://www.maisonorphee.com) 1 800 667-1530