

Produits	Nutriments	Intérêts nutritionnels	Conseils
Huile d'olive	<ul style="list-style-type: none"> - L'acide oléique est un <u>acide gras mono-insaturé</u> ; il joue un rôle préventif sur l'apparition <u>des maladies cardiovasculaires</u> - Les polyphénols sont <u>antioxydants</u> : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. - La vitamine E est également un <u>antioxydant</u>, elle protège les membranes de nos cellules, en particulier celles des globules rouges et blancs. Elle a également des propriétés <u>anti-inflammatoires</u>, <u>vasodilatatrices</u> et <u>antiplaquettaires</u> qui permettent une bonne santé cardiovasculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - La chaleur de cuisson dénature les lipides : la chaleur peut en effet <u>altérer les lipides</u> (acides gras) et donner des composés nocifs pour la santé (contribuant au cancer). De plus les <u>arômes de l'huile d'olive se perdent à partir de 70°C</u>. L'huile d'olive est donc idéale en <u>utilisation froide</u> (assaisonnement) ou en <u>cuisson basse température</u>. 	
Huile d'olive à la truffe	<ul style="list-style-type: none"> - L'acide oléique est un <u>acide gras mono-insaturé</u> ; il joue un rôle préventif sur l'apparition <u>des maladies cardiovasculaires</u> - Les polyphénols sont <u>antioxydants</u> : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. - La vitamine E est également un <u>antioxydant</u>, elle protège les membranes de nos cellules, en particulier celles des globules rouges et blancs. Elle a également des propriétés <u>anti-inflammatoires</u>, <u>vasodilatatrices</u> et <u>antiplaquettaires</u> qui permettent une bonne santé cardiovasculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - La chaleur de cuisson dénature les lipides : la chaleur peut en effet <u>altérer les lipides</u> (acides gras) et donner des composés nocifs pour la santé (contribuant au cancer). De plus les <u>arômes de l'huile d'olive à la truffe se perdent à partir de 70°C</u>. L'huile d'olive est donc idéale en <u>utilisation froide</u> (assaisonnement) ou en <u>cuisson basse température</u>. 	<ul style="list-style-type: none"> - La truffe est très aromatique, de plus elle améliore la qualité de la peau, des cheveux et est un inhibiteur de pilosité

Huile d'argan

- **L'acide oléique** est un acide gras mono-insaturé ; il joue un rôle préventif sur l'apparition des maladies cardiovasculaires
- **L'acide linoléique** est un acide gras polyinsaturé de la famille des omégas 3. Il est essentiel à la fabrication d'autres omégas 3 par notre corps. Les omégas 3 diminuent la pression artérielle, participent à la bonne santé cardiovasculaire en diminuant les taux de triglycérides dans le sang,
- **Les polyphénols** sont antioxydants : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers.
- **La vitamine E** est également un antioxydant, elle protège les membranes de nos cellules, en particulier celles des globules rouges et blancs.
- Elle a également des propriétés anti-inflammatoires, vasodilatatrices et antiplaquettaires qui permettent une bonne santé cardiovasculaire.
- **Les carotènes** sont des antioxydants ; ils protègent donc nos cellules.
- **Les phytostérols** permettent de réduire le taux de cholestérols et permettent ainsi de réduire les risques de maladies cardiovasculaires.
- Elle s'utilise **crue** car elle perd toutes ses saveurs à la cuisson : on l'utilise donc en assaisonnement sur des plats froids ou chaud.

<p>Chocolat noir à l'huile d'olive & Chocolat noir à l'huile d'argan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'acide oléique est un <u>acide gras mono-insaturé</u> ; il joue un rôle préventif sur l'apparition <u>des maladies cardiovasculaires</u> - Les polyphénols sont <u>antioxydants</u> : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. - La vitamine E est également un <u>antioxydant</u>, elle protège les membranes de nos cellules, en particulier celles des globules rouges et blancs. - Elle a également des propriétés <u>anti-inflammatoires</u>, <u>vasodilatatrices</u> et <u>antiplaquettaires</u> qui permettent une bonne santé cardiovasculaire. - Les phytostérols permettent de <u>réduire le taux de cholestérols</u> et permettent ainsi de réduire les risques de <u>maladies cardiovasculaires</u>. - Le magnésium et le potassium : le magnésium a des effets bénéfiques sur la <u>relaxation musculaire</u> et les spasmes (donc <u>anti-stress</u>) musculaires et est bénéfique pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Le potassium est important pour les contractions musculaires dont celle du cœur donc il est important pour le bon fonctionnement du cœur. - Limiter les cuissons et les réaliser à feux doux à basse température afin de ne pas le dénaturer. Le mieux est de le consommer tel quel.
<p>Pistil de Safran</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le magnésium et le potassium : le magnésium a des effets bénéfiques sur la <u>relaxation musculaire</u> et les spasmes (donc <u>anti-stress et bénéfique pour le sommeil</u>) musculaires et est bénéfique pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Le potassium est important pour les contractions musculaires dont celle du cœur donc il est important pour le bon fonctionnement du cœur. - LavitamineC a de multiples rôles : elle intervient dans le <u>bon fonctionnement du système immunitaire</u>, a une <u>action anti-oxydante</u>, permet la <u>détoxication des substances cancérigènes</u> et favorise <u>l'absorption du fer</u>. - Les carotènes sont des antioxydants ; ils protègent donc nos cellules. - Les polyphénols sont <u>antioxydants</u> : ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres et prévient ainsi le vieillissement cellulaire, les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. - Lefer est important pour la fabrication des globules rouges, des protéines des muscles et de l'ADN.

HUILE D'ARGAN



INGRÉDIENTS

Huile d'argan alimentaire

HUILE D'OLIVE



INGRÉDIENTS

Huile d'olive

HUILE D'OLIVE À LA TRUFFE



INGRÉDIENTS

Huile d'olive, arôme de truffe noire

NUTRIMENTS

Contient:

- de l'acide oléique, un acide gras insaturé
- de l'acide linoléique, riche en oméga 3
- des polyphénols, antioxydants
- de la vitamine E
- des carotènes
- des phytostérols



NUTRIMENTS

Contient:

- de l'acide oléique, un acide gras insaturé
- de la vitamine E
- des polyphénols, antioxydants



NUTRIMENTS

Contient:

- de l'acide oléique, un acide gras insaturé
- de la vitamine E
- des polyphénols, antioxydants



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Anti-cancer (surtout prostate)
- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Vasodilatateur et anti-plaquettaire pour une bonne santé cardiovasculaire



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Vasodilatateur et anti-plaquettaire pour une bonne santé cardiovasculaire



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Améliore la qualité de la peau et des cheveux

CONSEILS D'UTILISATION

Idéale pour les assaisonnements
Salades, crudités, vinaigrettes...

S'utilise également après cuisson pour assaisonner les plats chauds, en association avec des épices
Couscous, tajine, poissons... après la cuisson



CONSEILS D'UTILISATION

Idéale pour les assaisonnements
Salades de crudités, vinaigrettes...
S'utilise également pour les cuissons douces



CONSEILS D'UTILISATION

Idéale pour les assaisonnements :
Salades, carpaccio, crudités
À ajouter aux risotto et aux plats de pâtes



DÉCONSEILLÉ

Ne pas utiliser en huile de cuisson
Cuite, cette huile perd toutes sa saveur



DÉCONSEILLÉ

Une cuisson forte entraîne une dénaturation des lipides : l'huile perd ses intérêts nutritionnels



DÉCONSEILLÉ

Une cuisson forte entraîne une dénaturation des lipides : l'huile perd ses intérêts nutritionnels

Abdel Malik OUACHEN
Producteur-négociant en épicerie fine
www@indhyafood.com
malik@indhyafood.com



Feutry Quentin Jeremic Sandra Martinez Laura
Stagiaires nutritionnistes du sport
Cindy Rojot Diététicienne du sport
www.cindyrojojt.com

Abdel Malik OUACHEN
Producteur-négociant en épicerie fine
www@indhyafood.com
malik@indhyafood.com



Feutry Quentin Jeremic Sandra Martinez Laura
Stagiaires nutritionnistes du sport
Cindy Rojot Diététicienne du sport
www.cindyrojojt.com

Abdel Malik OUACHEN
Producteur-négociant en épicerie fine
www@indhyafood.com
malik@indhyafood.com



Feutry Quentin Jeremic Sandra Martinez Laura
Stagiaires nutritionnistes du sport
Cindy Rojot Diététicienne du sport
www.cindyrojojt.com

PISTIL DE SAFRAN



INGRÉDIENTS

Safran

NUTRIMENTS

Contient:

- du potassium et du magnésium
- de la vitamine C
- des antioxydants (bêta-carotènes)
- des polyphénols
- du fer



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS



- Anti-cancer
- Relaxant, réduit l'anxiété et est bénéfique pour le sommeil
- Conseillé contre les crampes
- Renforce les défenses immunitaires

CONSEILS D'UTILISATION

Associé avec du salé: poissons, fruits de mer, riz, risotto, fondu de poireaux, velouté...

Associé avec du sucré: fruits rôtis, cake, flan...

S'associe bien avec les agrumes, la vanille, les raisins secs...



Trempé dans de l'eau, du lait, de la crème, un bouillon ou un jus de cuisson avant de l'utiliser

En infusion dans les boissons (thé, tisane)

Abdel Malik OUACHEN
Producteur-négociant en épicerie fine
www.indhyafood.com
malik@indhyafood.com



Feutry Quentin Jeremic Sandra Martinez Laura
Stagiaires nutritionnistes du sport
Cindy Rojot Diététicienne du sport
www.cindyrojot.com