



# GrandOlio

## Les grandes huiles Bio



| LES ESSENTIELLES                           | Assaisonnement | Cuisson légère | Cuisson à la poêle | Pâtisserie | Friture | Température maximale de cuisson | LE +                                   |
|--|----------------|----------------|--------------------|------------|---------|---------------------------------|--|
| Colza - vierge                             | ●              | ●              |                    |            |         | 107°C                           | Oméga 3 et 6                           |
| Olive «fruitée» - vierge extra             | ●              | ●              | ●                  | ●          |         | 190°C                           | Oméga 6, acides gras mono-insaturés    |
| Olive 100% Espagne - vierge extra          | ●              | ●              | ●                  | ●          |         | 190°C                           | Oméga 6 et 9                           |
| Pépins de courge - vierge                  | ●              |                |                    |            |         | 140°C                           | Oméga 6, acides gras essentiels        |
| Sésame - vierge                            | ●              | ●              |                    |            |         | 180°C                           | Oméga 6                                |
| Tournesol - vierge                         | ●              | ●              |                    |            |         | 180°C                           | Oméga 6                                |
| <b>LES SPECIALES EQUILIBRE</b>             |                |                |                    |            |         |                                 |  |
| Oméga Equilibre (Olive, Colza, Noix)       | ●              |                |                    |            |         | -                               | Oméga 3, 6 et 9                        |
| Mélange Oméga 3 et 6 (Colza, Olive)        | ●              |                |                    |            |         | -                               | Oméga 3 et 6                           |
| <b>LES SPECIALES CUISSON</b>               |                |                |                    |            |         |                                 |  |
| Tournesol - désodorisée                    |                | ●              | ●                  | ●          |         | 180°C                           | Cuisson                                |
| Tournesol «spéciale friture» - désodorisée |                | ●              | ●                  | ●          | ●       | 230°C                           | Cuisson et friture saines              |
| <b>LES GOURMANDES</b>                      |                |                |                    |            |         |                                 |  |
| Avocat - vierge extra                      | ●              | ●              | ●                  |            |         | 270°C                           | Acides gras mono-insaturés, vitamine E |