

Raps 
Colza 

**Huile de
colza suisse**

Tout ce qu'il
faut savoir
sur l'huile de
colza



4

L'huile de colza suisse est polyvalente

6

Les ambassadeurs gastronomiques de l'huile de colza suisse

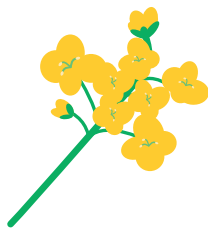


«De l'huile de colza suisse? Pour nous, cela va de soi...»

Franck Giovannini,
Cuisinier de l'année 2018
(Restaurant de l'Hôtel de Ville, Crissier)

12

Culture
et récolte



16

Huile de colza:
récapitulatif de ses
variétés

20

Cuisine adéquate
avec l'huile de colza



22

Chaud, brûlant:
avec l'huile de colza
HOLL, vous montez
encore plus en
température

24

L'huile de colza
ne craint pas
la comparaison!



26

La sauce à salade fait
la différence



28

100 % swiss made

30

S'il y a écrit
suisse dessus,
c'est que c'est
suisse dedans





L'huile de colza suisse est polyvalente



En Suisse le colza est cultivé depuis des siècles. Le colza compte à ce jour parmi les plus importantes plantes utiles pour l'agriculture et constitue le principal fournisseur d'une précieuse huile alimentaire indigène.

La plante de colza est aussi bénéfique pour les sols car elle les aère et contribue à la formation d'un nouvel humus. Plus tard dans l'année, pendant sa floraison, le colza nous enchante en nous offrant le spectacle de ses champs dorés. Un plaisir partagé par les insectes, en particulier les abeilles pour qui cette floraison est une source nutritive bienvenue.

Le pressage des graines de colza, qui mesurent entre 1 et 2 mm, permet d'obtenir cet or jaune. Ce pressage se fait à froid ou de manière classique, soit sous forme d'extraction par la chaleur. Environ 1,5 kg de graines de colza est nécessaire pour produire 1 litre d'huile. Chaque année, quelque 75 000 à 80 000 tonnes sont pressées.

L'huile de colza est véritablement universelle en cuisine. Qu'elle soit utilisée à froid ou destinée à être chauffée, même à très haute température : la gamme d'huiles de colza répond à chaque situation. Pour la friture, il est recommandé d'utiliser l'huile de colza HOLL développée spécialement à cet effet.

Des champs à l'assiette : le colza est sain et bénéfique. Grâce à sa structure équilibrée en acides gras et à ses nombreuses vitamines, il agrmente jour après jour toutes sortes de mets.

Les ambassadeurs gastronomiques de l'huile de colza suisse

Grand chef ou blogueuse cuisine : tous
emploient l'huile de colza de production
indigène.

« L'huile de colza suisse ? Il est clair qu'elle figure chez nous en bonne place et que nous privilégions l'huile pressée à froid, par exemple pour aromatiser des sauces », précise Franck Giovannini, patron le plus étoilé du Restaurant de l'Hôtel de Ville à Crissier, haut lieu culinaire incontesté de la Suisse (romande). Ce Cuisinier de l'année 2018 n'a d'ailleurs pas besoin d'aller loin pour s'approvisionner. Au Moulin de Severy, à quelques kilomètres seulement de Crissier, la famille Bovey produit depuis des générations différentes variétés d'huiles pressées à froid. La plupart des cuisiniers professionnels de Suisse partagent l'opinion de Franck Giovannini. De Flawil au canton de Vaud, en passant par Soleure et Berne, il existe environ 17 moulins à huile répartis dans tout le pays, auxquels les petits et micro-producteurs confient leurs précieuses graines, amandes et noix pour les faire transformer en huiles pressées à froid de la meilleure qualité. De tels trésors, produits localement, valent



Franck Giovannini
Cuisinier de l'année 2018
(Restaurant de
l'Hôtel de Ville, Crissier)

Simon Apothéloz
Cuisinier promu de l'année 2018
(Restaurant Eisblume, Worb)

Nadja Zimmermann
Blogueuse cuisine
(LouMalou)



«Je cuisine très volontiers avec de l'huile de colza car elle est suisse et très polyvalente.»

Nadja Zimmermann

de l'or pour les gastronomes avisés. Franck Giovannini ne l'ignore pas, lui qui met systématiquement en évidence la provenance régionale des ingrédients destinés à son menu de saison.

«Lorsque j'ai débuté ma carrière de cuisinier, on ne parlait pas d'huile de colza, mais cela a clairement changé», explique Simon Apothéloz, chef de cuisine du Restaurant Eisblume à Worb et Cuisinier promu de l'année 2018 par Gault & Millau. Lui aussi apprécie à sa juste valeur l'arôme teinté de noisette de l'huile de colza pressée à froid. Ce Bernois, qui affiche 17 points, emploie d'ailleurs aussi les graines de la plante de colza. «Rôties, elles ajoutent non seulement une note inédite à un mets, mais en modifient aussi la texture.»

Il y a longtemps que l'huile de colza suisse concurrence sérieusement d'autres huiles, dont celles d'olive et de tournesol. L'huile de colza est la seule jugée digne de figurer dans la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition. Cela non seulement en raison de sa haute teneur en vitamine E, mais aussi de sa richesse en acides gras oméga-3. Encore un point important : l'huile de colza se prête à tous les domaines gastronomiques. «Je pourrais aussi m'imaginer l'utiliser pour la préparation d'une pâte brisée ou d'un crumble», précise Simon Apothéloz.

Depuis 2003, la variété de colza «HOLL», également cultivée en Suisse, est toujours plus appréciée. Elle comporte une forte proportion d'acide oléique, un acide gras insaturé



simple et donc sain supportant une chaleur élevée, et qui présente une teneur réduite en acides linoléniques. L'huile de colza HOLL résiste à la chaleur et se prête à la perfection aux fritures et rôtissages.

Une chose est sûre : les cuisiniers créatifs et les gastronomes au fait du marketing n'ont pas fini de découvrir des trésors dans les caves des moulins à huile suisses et auprès de nombreux producteurs. Il est donc grand temps pour vous de les découvrir également !

*«J'apprécie aussi l'arôme
teinté de noisette de l'huile de
colza pressée à froid.»*

Simon Apothéloz



Culture et récolte

Semé en automne, le colza passe l'hiver en terre, fleurit en avril et mai, avant d'être récolté pendant l'été.

Culture

Une distinction s'applique entre la culture de plants destinés à l'huile de colza HOLL ou à l'huile de colza classique. Le rapport entre la culture de ces deux variétés est d'env. $\frac{1}{3}$ pour $\frac{2}{3}$.

En Suisse, les agriculteurs optent presque exclusivement pour du colza d'hiver. Il se nomme ainsi car il est planté entre fin août et mi-septembre, soit avant la saison froide. Dans l'idéal, le colza est semé après une culture de céréales ou de pommes de terre, ou encore une jachère. C'est en plaine, et jusqu'à une altitude de 800 mètres, qu'il se développe le mieux, de préférence sur des sols alcalins. Environ 80 graines sont semées par mètre carré.

Entretien et floraison

Le besoin en soufre élevé du colza est couvert par l'épandage de fumier (engrais de fond) et de purin. En cas de manque ou de quantité insuffisante de fumier de ferme, des engrais à base de soufre doivent être ajoutés.

L'un des pires ennemis du colza est la limace. Déjà durant la phase de germination, ces gastéropodes sont susceptibles d'entraîner une perte totale. Mais nombre d'autres animaux nuisibles peuvent menacer le colza pendant toute sa période de végétation. L'agriculteur doit contrôler son champ avec minutie et, si nécessaire, lutter de manière ciblée contre les insectes nuisibles.

Le colza fleurit en avril ou en mai. Sa fleur peut tout aussi bien s'autoféconder que l'être par des abeilles.

Le saviez-vous ?

La plante de colza peut s'autoféconder ou l'être par des insectes, dont essentiellement des abeilles.

Chaque année, pendant sa période de floraison, les paysages suisses se transforment en images splendides grâce au jaune lumineux des étendues de colza. L'humain n'est pas seul à se réjouir des champs de colza en fleur : les insectes s'y sentent à l'aise. En particulier les abeilles y butinent volontiers. Ainsi, le colza suisse contribue à la préservation de la faune et de la flore, tout en soutenant la biodiversité. Dès que les fleurs sont fécondées, des gousses commencent à se former. Elles contiennent de nombreuses petites graines noires : la semence de colza.

Récolte

Dès la mi-juillet, les gousses brunes de colza sont récoltées avec des moissonneuses-batteuses. Comme les gousses, et par conséquent les graines, présentent une maturité inégale, il n'y a pas de moment idéal pour la récolte. L'agriculteur devra donc décider de la maturité optimale. Elle est atteinte lorsque 20 % à 30 % des graines sont noires. En vue de l'entreposage, la teneur en eau à ce moment devrait se situer entre 5 % et 10 %. Lorsqu'elle est plus élevée, il en résulte des frais de séchage pour l'agriculteur.

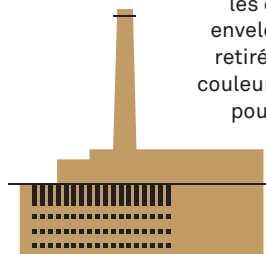
Généralement, 1 hectare de colza permet de récolter entre 3 et 4 tonnes de graines. Celles-ci sont nettoyées dans les centres de collecte répartis de manière décentralisée dans toute la Suisse. En fonction de leurs besoins, les huileries et les moulins à huile s'y approvisionnent en graines de colza pour les transformer.

Août/septembre
Le colza est semé.

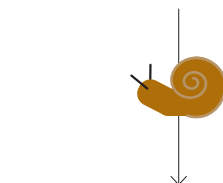


L'huile de colza prête à la
consommation parvient dans
le commerce.

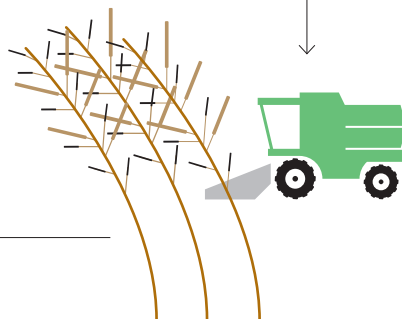
Dans les **moulins à huile**,
les écorces noires qui
enveloppent le colza sont
retirées et les graines de
couleur jaune sont pressées
pour en retirer l'huile.



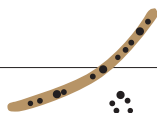
Une fois livrées aux
centres de collecte, les
graines de colza sont
nettoyées.



Avril/mai
Période de floraison du colza



Mi-juillet
Devenues brunes, les gousses sont
récoltées afin d'en récupérer les graines.



Huile de colza: récapitulatif de ses variétés

Le saviez-vous ?

Acheter de l'huile de colza : l'huile de colza suisse et l'huile de colza HOLL sont proposées sous des formes variées par différents magasins :

1. Dans le commerce suisse de détail, dont Coop, Migros, les magasins Landi, Volg et SPAR
2. Au près des huileries régionales, en vente directe à la ferme



L'huile de colza est disponible auprès de nombreux producteurs dans tout le pays. Voici un petit choix des produits.

Huile de colza classique

Huile de colza pressée à froid

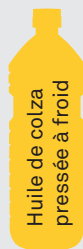
La particularité de l'huile de colza pressée à froid est sa saveur typique de noisette. Idéale pour les salades ou afin d'affiner des dips et des marinades.

Huile de colza classique (raffinée)

L'huile de colza raffinée est de goût neutre. Elle est également très appréciée pour la cuisine froide ou légèrement chauffée, dont l'étuvage de poisson, de viande ou de légumes. Parfaite aussi pour saisir brièvement, rôtir ou pour la cuisson au four.

Huile de colza classique

Huile de colza pressée à froid



Saveur de noisette

Huile de colza classique (raffinée)



De goût neutre

Huile de colza HOLL (raffinée)

C'est l'huile prédestinée pour saisir à feu vif, rôtir et frire. Elle est stable à la chaleur et, même à température élevée, elle ne présente aucun arrière-goût désagréable.

Huile de colza HOLL

Huile de colza HOLL (raffinée)



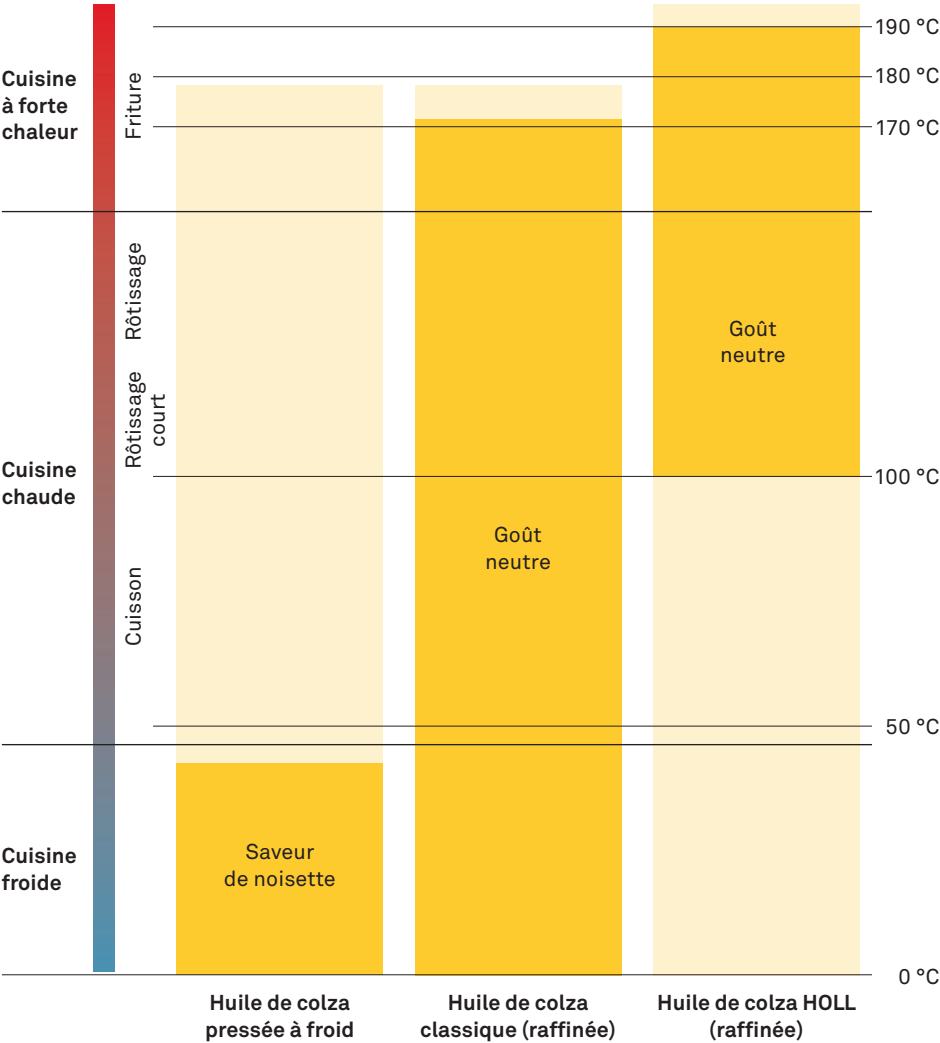
De goût neutre





Cuisine adéquate avec l'huile de colza

L'huile de colza est à usage universel. Elle est idéale tant pour la cuisine froide que chaude.



Utilisation idéale

Utilisation possible



Le saviez-vous !

Les huiles classiques pour la friture et le rôtissage comportent de nombreux acides gras saturés, ce qui n'est pas optimal pour notre corps. A l'inverse, **les huiles «High Oleic»** se distinguent par une part élevée d'acides oléiques qui sont des acides gras, également sains, mais susceptibles d'être fortement chauffés.

Chaud, brûlant: avec l'huile de colza HOLL, vous montez encore plus en température

Certains l'aiment chaud. Il est clair que l'on préfère certains aliments bien chauffés. C'est précisément pour cela qu'il existe l'huile de colza HOLL.

Spécialement sélectionnée, cultivée et produite : huile de colza suisse HOLL pour saisir à feu vif, rôtir et frire. HOLL est l'abréviation de High Oleic Low Linolenic. Traduit, cela signifie avec part élevée d'acides oléiques et teneur réduite en acides linoléiques. L'acide linoléique, qui ne supporte pas les hautes températures, se prête moins bien à des chaleurs élevées. L'huile de colza HOLL supporte donc des chaleurs très élevées.

La structure des acides gras de l'huile de colza HOLL garantit la stabilité de la graisse même à forte température. Lorsqu'elle est chauffée, elle conserve ses qualités nutritionnelles, les acides gras ne sont pas perturbés et il n'en résulte aucune substance dommageable à la santé.
En bref : l'huile est parfaite pour saisir à feu vif, rôtir et frire.

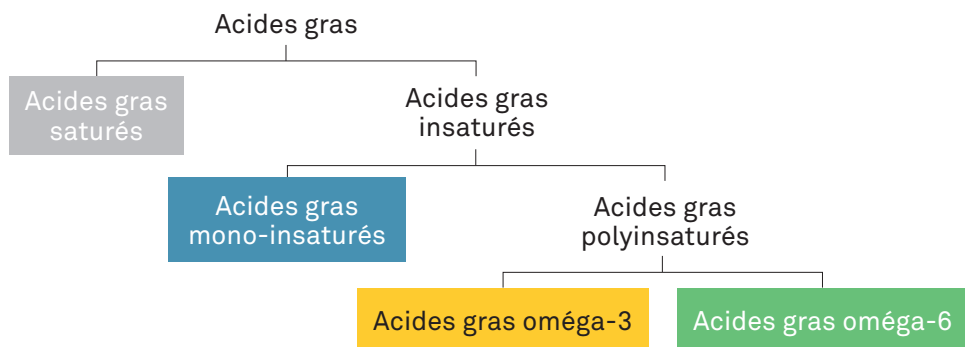
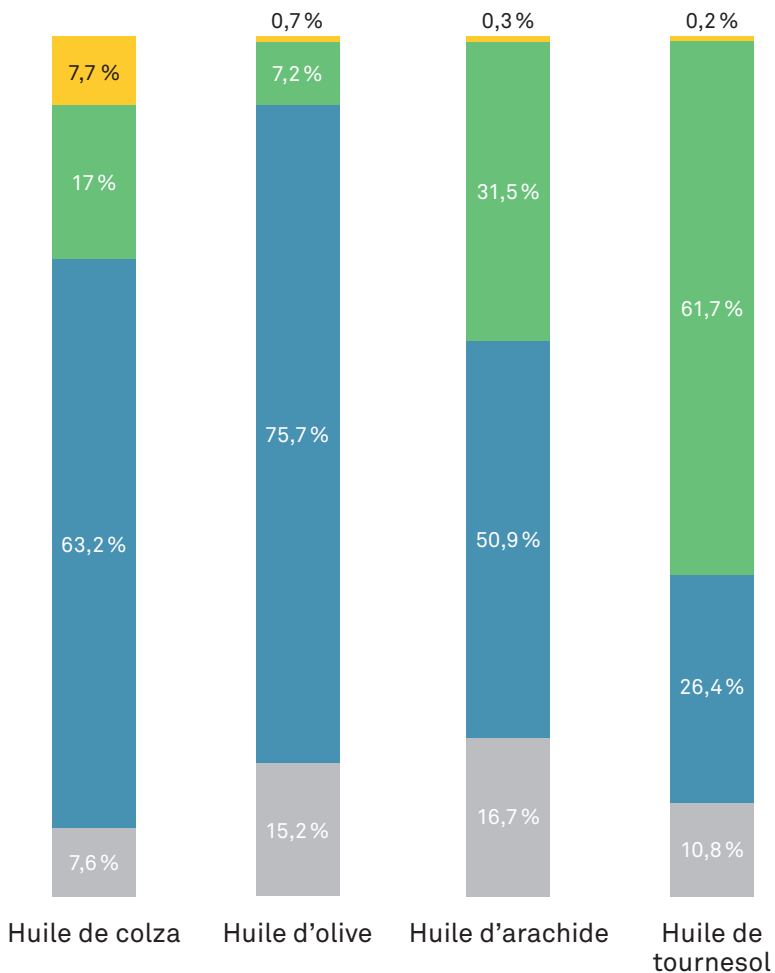
L'huile de colza ne craint pas la comparaison!

Les nutritionnistes accordent la meilleure note à l'huile de colza, car sa composition en acides gras est optimale pour notre corps.

Grâce à la structure saine et avantageuse de ses acides gras, l'huile de colza est explicitement recommandée par la Société Suisse de Nutrition SSN.

Comparativement à d'autres, l'huile de colza dispose de la plus faible teneur en acides gras saturés et la plus grande part d'acides gras insaturés. En outre, l'huile de colza présente une teneur équilibrée d'acides gras oméga-6, beaucoup d'acides gras oméga-3 et est riche en vitamines. L'huile de colza comporte beaucoup de vitamine E (41 mg/100 ml). Celle-ci contribue à protéger les cellules contre le stress oxydant.

Notre santé dépend non seulement de la quantité de graisses absorbées, mais surtout de leur composition. Les acides gras saturés et mono-insaturés tiennent essentiellement lieu de source d'énergie pour le corps. En revanche, les acides gras polyinsaturés dont font partie les oméga-3 et les oméga-6 satisfont à d'autres fonctions essentielles : par exemple, ils constituent des substances de base pour la production d'hormones importantes. Ils contribuent aussi au fonctionnement normal de notre cœur et du système immunitaire et sont importants pour le développement du cerveau.



La sauce
à salade
fait la
différence



Sauce italienne

Pour environ 4 dl

2 à 3 brins de persil, de basilic,
d'aneth et de cerfeuil
1 cs de moutarde
1½ dl de vinaigre balsamique
½ dl de bouillon de légumes
1½ dl d'huile de colza
1 cc de sucre brun
sel, poivre noir

Hacher grossièrement les herbes aromatiques. Verser avec tous les autres ingrédients dans un gobelet haut et réduire en purée fine à l'aide du mixeur plongeant. Saler et poivrer.

Sauce française

Pour environ 4 dl

1 jaune d'œuf
2 cs de moutarde
1 dl de vinaigre de vin
1 dl de bouillon de légumes
1½ dl d'huile de colza
1 cc de sucre
sel, poivre noir

Verser tous les ingrédients, à l'exception de l'huile, dans un gobelet haut. Réduire le tout en purée fine à l'aide du mixeur plongeant. Verser lentement l'huile en continuant à travailler jusqu'à obtention d'une sauce veloutée. Saler et poivrer.

Sauce au citron

Pour env. 4 dl

1 citron non traité
1 dl de bouillon de légumes
100 g de yogourt nature
1½ dl d'huile de colza
1 cc de miel
1 pincée de curry
sel, poivre noir

Râper finement le zeste du citron et en presser le jus. Verser avec tous les autres ingrédients dans un gobelet haut et réduire en sauce veloutée à l'aide du mixeur plongeant. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Le saviez-vous ?

L'huile de colza devrait être conservée **au frais et dans un récipient bien fermé**. Dans l'idéal, la placer dans une **armoire de cuisine sombre ou à la cave** afin qu'elle reste intacte.

Dose journalière recommandée d'huile de colza : la Société Suisse de Nutrition recommande de consommer **2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g)** d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

100% swiss made

L'huile de colza suisse pour l'écologie et l'économie : elle génère un précieux travail dans notre pays, depuis la culture jusqu'à sa transformation et sa vente.





6500

producteurs
de colza

23 000

hectares de
champs de colza
(l'équivalent de
32 000 terrains de
football)

S'il y a écrit
suisse dessus,
c'est que c'est
suisse dedans



La présence du sigle « SUISSE GARANTIE » est synonyme de la meilleure qualité suisse. Il s'agit de la promesse de valeurs claires : pour une agriculture durable ; pour des produits de qualité ; et pour des aliments qui font quotidiennement le bonheur de nouvelles consommatrices et de nouveaux consommateurs.

Les produits portant le label SUISSE GARANTIE

- sont fabriqués et transformés en Suisse à partir d'ingrédients d'origine agricole produits en Suisse ;
- proviennent d'exploitations suisses respectueuses de l'environnement et des animaux ;
- sont élaborés sans organismes génétiquement modifiés, soumis à des directives sévères et contrôlés par des instances de certification indépendantes (ISO).

Là où figure « SUISSE GARANTIE », tout est suisse, et cela s'applique aussi à l'huile de colza suisse. Informations détaillées sur suissegarantie.ch





Suisse. Naturellement.

Association Huile de colza suisse ACS

Belpstrasse 26

Case postale

3001 Berne

031 385 72 78

info@colza.ch

Des questions ?

Nous sommes à votre disposition.

Appelez-nous ou rendez-nous visite
sur colza.ch