Huile d'olive extra vierge

L'huile d'olive extra vierge (HOEV) est l'un des aliments les plus caractéristiques du régime méditerranéen. C'est une source de graisses saines avec d'excellentes propriétés nutritionnelles et bénéfiques pour la santé.

Approche culinaire

Elle peut être utilisée pour des préparations froides et/ou crues, comme des salades, et des préparations chaudes, comme le sauté.

L'HOEV est également plus résistante à la cuisson que les huiles de pépins comme l'huile de tournesol, de colza ou de maïs.

Lien vers une recette

Bienfaits pour la santé

- *Antioxydant et anti-inflammatoire.*
- *Réduction des lipides et de la glycémie.*

Il est recommandé de consommer 3 à 4 cuillères à soupe par jour.

COOK2K DIAbeat