

Tableau comparatif des huiles végétales

Huile	Oméga-3 (g/100g)	Oméga-6 (g/100g)	Oméga-9 (g/100g)	Graisses Polyinsaturées (g/100g)	Graisses Saturées (g/100g)	Qualités Organoleptiques
Huile d'olive	Faible	Modérée	Élevée	Faible	Faible	Goût fruité, texture douce
Huile de coco	Négligeable	Négligeable	Faible	Négligeable	Très élevée	Léger arôme de coco, solide à température ambiante
Huile de colza	Modérée	Modérée	Modérée	Modérée	Faible	Saveur neutre, idéale pour la cuisine
Huile de tournesol	Très faible	Élevée	Faible	Élevée	Faible	Léger goût de noix, idéale pour les salades
Huile de sésame	Faible	Élevée	Modérée	Modérée	Modérée	Arôme de noix distinct, pour cuisine asiatique
Huile d'avocat	Faible	Modérée	Élevée	Faible	Modérée	Goût onctueux, parfait pour les cuissons à haute température
Huile de noix	Élevée	Modérée	Faible	Élevée	Faible	Goût prononcé de noix, parfait pour les assaisonnements
Huile de lin	Très élevée	Modérée	Faible	Élevée	Faible	Goût fort, doit être utilisée crue
Huile de chanvre	Élevée	Modérée	Faible	Élevée	Faible	Saveur terreuse, idéale pour salades
Huile de cameline	Élevée	Modérée	Faible	Élevée	Faible	Légère saveur de noix, idéale pour plats froids
Huile de noisette	Négligeable	Faible	Très élevée	Faible	Modérée	Arôme de noisette prononcé, parfaite pour desserts
Huile de bourrache	Élevée	Très élevée	Faible	Très élevée	Faible	Saveur douce, utilisée en supplémentation

Huile	Oméga-3 (g/100g)	Oméga-6 (g/100g)	Oméga-9 (g/100g)	Graisses Polyinsaturées (g/100g)	Graisses Saturées (g/100g)	Qualités Organoleptiques
Huile d'argan	Négligeable	Modérée	Élevée	Modérée	Faible	Saveur de noix, populaire en cuisine marocaine
Huile de cacahuètes	Faible	Élevée	Modérée	Modérée	Faible	Goût neutre, couramment utilisé en cuisine asiatique
Huile de pépins de courge	Modérée	Modérée	Modérée	Modérée	Faible	Saveur intense de noix, pour plats froids
Huile d'onagre	Élevée	Très élevée	Faible	Très élevée	Faible	Saveur douce, surtout utilisée en supplément
Huile d'amande douce	Faible	Faible	Élevée	Faible	Modérée	Légèrement sucrée, utilisée en pâtisserie et cosmétique
Huile de chia	Très élevée	Modérée	Faible	Élevée	Faible	Saveur douce, pour usage à froid
Huile de soja	Faible	Élevée	Modérée	Modérée	Faible	Goût neutre, très polyvalent en cuisine