

Colza

L'or jaune de la Suisse

Le colza est la principale source d'huile alimentaire de Suisse. Au printemps, lors de leur floraison, les champs de colza illuminent le paysage d'un jaune doré.

Quels sont les bienfaits de l'huile de colza ?

C'est une huile comestible précieuse. Comparativement à d'autres, elle dispose d'une très faible teneur en acides gras saturés et d'une grande part d'acides gras insaturés. Elle présente également un rapport idéal d'acides gras oméga-6 et d'oméga-3 (2:1). De plus, deux cuillères d'huile de colza couvrent environ un tiers des besoins quotidiens en vitamine E.

66 %

d'acides gras mono-insaturés

27 %

d'acides gras polyinsaturés

6 %

d'acides gras saturés

1 %

glycérine, vitamines, stérols, etc.



De quels soins a besoin le colza ?

Tout d'abord un champ bien fertilisé. Le colza est un excellent recycleur de fumier et de lisier. Ce fumier de ferme couvre les besoins élevés en nutriments de la plante. Le colza a également besoin d'être protégé contre ses plus grands ennemis, les limaces et les méligèthes du colza. Dans le cas contraire, ils peuvent entraîner une perte totale de la récolte.

Comment le colza pousse-t-il et mûrit-il ?

La période de semis s'étend de fin août à mi-septembre, la période de floraison s'étend d'avril à mai. Après la floraison, des gousses allongées de 12 à 20 millimètres chacune se forment. La récolte a lieu à la mi-juillet avec une moissonneuse-batteuse lorsque la plante est presque sèche et que les grains ont encore un taux d'humidité de 6 à 10 %.

Quelle huile pour quelle cuisine ?

L'huile de colza pressée à froid est destinée aux plats froids et a un goût de noisette. L'huile de colza raffinée a un goût neutre. Elle est parfaite pour la cuisine froide ou légèrement chauffée, et convient aussi pour saisir et rôtir brièvement ou pour la cuisine au four.

L'huile de colza HOLL (High Oleic – Low Linolenic) est idéale pour saisir à feu vif, rôtir et frire. Depuis la culture de nouvelles variétés, l'huile de colza n'a plus de goût amer.

Peut-on rouler à l'huile de colza ?

Depuis peu, l'huile de colza est également utilisée pour des produits non alimentaires, comme le carburant ou le lubrifiant. L'ester méthylique de colza a des propriétés similaires à celles du diesel. En Suisse, le colza n'est pas utilisé pour la production de carburant.