

**DANIELLE GOSSELIN, B.Sc., n.d.**  
**Naturopathe diplômée**  
**Coauteure du livre *Le guide des bons gras*, Éd. Maxam**  
2845, rue Brûlé, Sherbrooke, P.Q.  
819-823-8585

Après avoir vérifié les documents concernant les huiles biologiques **ARTISAN TRADITION**, j'atteste qu'elles sont **d'excellente qualité**.

**L'huile d'olive extra-vierge (première pression à froid) BIOLOGIQUE**, en provenance d'Italie, possède un goût légèrement fruité très agréable qui la rend très polyvalente dans la cuisine, ou encore en cosmétologie. Elle se prête aussi bien à la cuisson légère qu'à la préparation de vinaigrettes. Une huile d'olive de la meilleure qualité doit toujours être utilisée, pour tous les usages. Elle se conserve au moins une année, sans réfrigération.

**L'huile de tournesol de première pression à froid BIOLOGIQUE**, à **haute teneur en acide oléique**, possède une saveur assez neutre. Cette variété de tournesol rend l'huile assez proche de l'huile d'olive quant à sa teneur en acides gras monoinsaturés. Par conséquent, elle se conserve aussi longtemps et ses usages sont multiples. Sa teneur en gras oméga-6 étant au moins 5 fois plus basse que l'huile de tournesol habituelle, elle peut s'utiliser d'une façon régulière. Sa saveur assez neutre la rend idéale pour la préparation des pâtisseries autant que pour tous les usages en cuisine.

Les boutiques de produits naturels peuvent en toute confiance se procurer les **huiles biologiques ARTISAN TRADITION**. Elles présentent un choix avantageux pour les amateurs de produits de qualité qui voudront sûrement rester fidèles à cette marque québécoise.



Danielle Gosselin

Professeur de nutrition à l'École d'Enseignement Supérieur de Naturopathie du Québec