

Scolaires



*Avec les huiles d'olive,
prenez goût à la diversité...*



Livret d'information sur

*les huiles d'olive
du Midi de la France*



Réalisé par l'AFIDOL avec le soutien de

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



La Région
Occitanie
Pyénées - Méditerranée



L'HUILE D'OLIVE, SES ORIGINES...

L'olivier sauvage (oléastre) serait apparu il y a **50 000 ans** dans le pourtour méditerranéen. C'est alors un arbuste aux petites feuilles et petits fruits.

L'étude génétique des populations d'oléastres et des variétés d'oliviers montrent que la domestication s'est produite indépendamment dans plusieurs régions du bassin méditerranéen et s'est très probablement réalisée sur une longue période.

Sa culture daterait de 4 000 ans avant J.-C. Elle s'est étendue à l'ensemble du bassin méditerranéen au gré des civilisations et des conquêtes par les phéniciens, les grecs et les romains qui en font une culture phare.



LES DÉBUTS DE LA CUISINE À L'HUILE D'OLIVE

C'est dans le berceau de la culture de l'olivier que les premières traces de la cuisine à l'huile d'olive émergent au même moment que débute l'extraction de l'huile.

De nombreux témoignages indiquent que l'huile d'olive était utilisée dans la cuisine crétoise **dès 3 000 avant J.-C.**

L'utilisation de l'huile d'olive dans la cuisine s'élargit à l'époque classique (500 ans avant J.-C.), la cuisine se complexifie, on recherche des idées originales.

Archestrate, poète et gastronome grec au IV^{ème} siècle avant J.-C., nous offre quelques recettes de poisson où l'huile d'olive est utilisée, très souvent, avec du fromage et des légumes verts.

L'huile d'olive était **indispensable** à la cuisine des céréales, des légumes frais et secs. Les paysans avaient l'habitude de la consommer crue soit en humectant du pain soit en assaisonnant les herbes cuites et les salades.

L'huile d'olive n'était pas utilisée uniquement dans la cuisine mais également dans la **pâtisserie**. Athénaios, écrivain grec, mentionne ainsi un ancien gâteau crétois, le «glykinas», à base de vin doux et d'huile d'olive.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La triade méditerranéenne est composée de l'olivier, de la vigne et des céréales.



L'OLIVIER, L'ARBRE DU SOLEIL ...

L'olivier est un arbre méditerranéen historiquement et par nature. Il aime le soleil, les terrains calcaires et le climat tempéré des rives de la Mare Nostrum.



L'olivier est aujourd'hui présent sur l'ensemble des continents. Toutefois, l'Union Européenne et les pays bordant la Mer Méditerranée (Tunisie, Turquie, Maroc...) restent les principaux producteurs d'huile d'olive et d'olives. Ils représentent plus de 90% de la production mondiale.

Parmi les variétés les plus connues et utilisées de par le monde, on peut citer :

- l'*Hojiblanca*, l'*Arbequine*, la *Picual* et la *Manzanilla* pour l'Espagne
- la *Coratina*, l'*Ascolana*, la *Frantoio* pour l'Italie
- la *Conservolea*, la *Kalamata* et la *Koroneiki* pour la Grèce
- la *Galega*, la *Redondil* pour le Portugal

La France compte plus d'une centaine de variétés, endémiques à des territoires plus ou moins étendus. Parmi les principales, on peut citer : Picholine, Tanche, Salonenque, Lucques, Cailletier, Aglandau, Bouteillan, Grossane, ...



QUELQUES CHIFFRES :

- 1 450 000 000 oliviers dans une trentaine de pays
- > 95 % du verger oléicole se trouve dans le bassin méditerranéen
- 6 700 000 familles cultivent des oliviers
- 3 millions de tonnes d'huile d'olive produites en moyenne par an
- 2 millions de tonnes d'olives produites en moyenne par an



LES HUILES D'OLIVE DU MIDI DE LA FRANCE



En France, l'olivier est implanté dans l'**arc méditerranéen**, entre Nice et Perpignan, Marseille et Nyons.

On y dénombre une **vingtaine de bassin de production** répartis sur treize départements dont les caractéristiques climatiques et géologiques sont différentes.

La France compte actuellement **9 zones d'appellation d'origine**.

- Huit terroirs en Appellation d'Origine Protégée, et une en Appellation d'Origine Contrôlée (en cours d'obtention de l'AOP) défendent une huile d'olive.

- Cinq terroirs préservent six AOP "olives": Languedoc (olive verte), Nice (olive noire et pâte d'olive), Nîmes (olive verte), Nyons (olive noire) et Vallée des Baux de Provence (olive cassée et olive noire).

Au niveau de l'huile d'olive, certaines appellations proposent deux types d'huile d'olive confectionnées avec les mêmes olives mais selon des méthodes de récolte ou de transformation différentes ce qui donnent des goûts spécifiques à chacune.



L'AOP, Appellation d'Origine Protégée, reconnaît un lien direct et étroit entre un produit et une zone géographique déterminée, un terroir. Ce lien se définit à travers un cahier des charges qui retranscrit des pratiques culturelles et de transformation, des savoir-faire spécifiques.



PETIT PORTRAIT DE L'OLIVIER ...

Comme le troène, le lilas et le frêne, l'olivier appartient à la grande famille des oléacées.

Il existe deux branches parmi les oliviers :

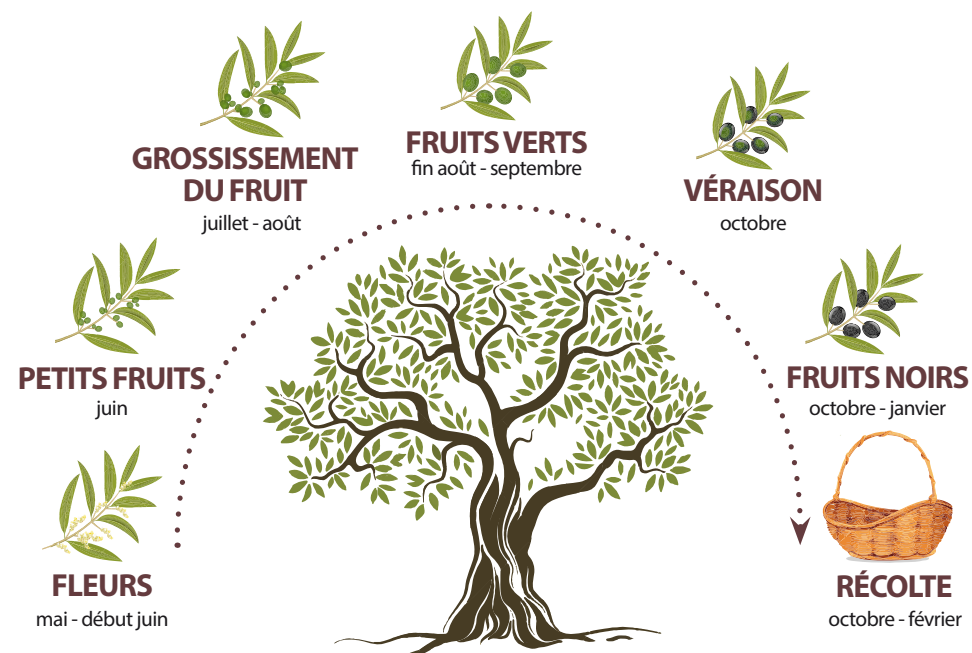
- l'olivier cultivé appelé *olea europae sativa*
- l'olivier sauvage ou *olea europae sylvestris*

L'olivier est un arbre robuste ; il a une croissance plutôt lente et peut vivre des centaines d'années. Sa vie peut être divisée en 4 grandes périodes :

- **Période de jeunesse** : 1 à 7 ans
- **Période d'entrée en production** : 7 à 35 ans
- **Période adulte** : 35 à 150 ans
- **Période de sénescence** : au-delà de 150 ans.

D'abord lisse et bien rond quand il est jeune, le tronc de l'olivier devient tortueux et rugueux lorsqu'il vieillit. Il produit autour de son pied un certain nombre de rejets, contribuant ainsi à assurer sa pérennité.

L'olivier est beau toute l'année ; quelle que soit la saison, il reste toujours vert. Ses dimensions et ses formes varient selon les variétés. Ses feuilles sont étroites, allongées, bicolores (une face verte foncée, l'autre aux reflets argentés).



LE FRUIT, LA RÉCOLTE

L'olive est un fruit à pulpe charnu, à la forme, au poids et au volume variant selon les variétés. Elle est constituée en moyenne de 78% de pulpe (contenant l'huile mais aussi de l'eau), 20% de noyau et 2 % d'amande. Le pourcentage d'huile contenue dans une olive dépend de la variété, du moment de récolte...

LE SAVIEZ-VOUS ?

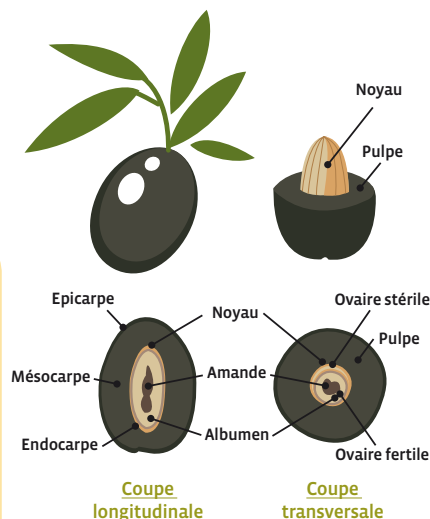
- Toutes les variétés d'olives peuvent servir à produire de l'huile mais toutes ne conviennent pas à la préparation d'olives de table.
- Il n'y a pas de variétés d'olives vertes et de variétés d'olives noires. Toutes les olives sont vertes puis deviennent noires (foncées) en murissant. Les olives de table de couleur verte sont récoltées en septembre, alors que l'on attendra décembre/janvier pour cueillir les olives noires.

LA RÉCOLTE

L'olive est un fruit hivernal dont la récolte s'étale principalement de mi-septembre pour les olives vertes à février pour les olives noires. Le moment de la récolte dépend des régions, des traditions, des variétés et de la destination des fruits (olives de table ou huile d'olive).

La cueillette des olives peut se faire :

- manuellement (à la main ou aidé d'un peigne manuel),
- semi-manuellement (peignes mécaniques ou secoueurs de branches)
- mécaniquement (les machines vibrantes, qui font vibrer le tronc de l'arbre, ou des machines adaptées, des vendangeuses). Une attention toute particulière



est portée aux fruits lors de la cueillette. Les olives de bouche sont soigneusement cueillies et stockées, pour éviter au maximum les coups. Pour la préparation de l'huile, les fruits abîmés sont écartés.

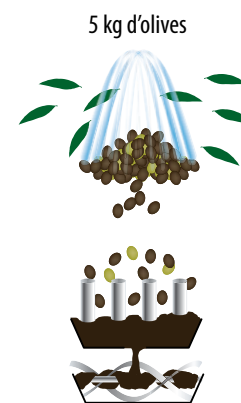
Pour les terroirs où l'on produit des olives de table et de l'huile d'olive, il faut savoir que l'on calibre les fruits : les plus gros (et les plus beaux) deviendront des olives de table, alors que les plus petits serviront à la production de l'huile d'olive.

La variété et la région de provenance de l'olive (sol, climat...) influencent la qualité finale de l'huile d'olive et des olives.

L'HUILE D'OLIVE, NECTAR D'OLIVES...

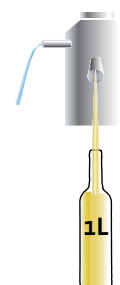
L'huile d'olive vierge / vierge extra est obtenue uniquement à partir de l'olive par des procédés exclusivement mécaniques ou physiques n'entraînant aucune altération du fruit : **c'est le jus de l'olive.**

Il faut 5 à 6 kg d'olives en moyenne pour 1 litre d'huile d'olive.



RÉCOLTE, EFFEUILAGE ET LAVAGE : la cueillette se pratique à la main ou mécaniquement. Pour obtenir une huile de bonne qualité, il faut d'abord avoir un fruit sain et frais. La récolte des olives se fait pendant 4 à 8 semaines, entre octobre et février, la période variant selon les régions et les variétés.

BROYAGE - MALAXAGE : le broyage se fait grâce à une meule en pierre ou un broyeur mécanique, afin d'obtenir une pâte d'olive. Peau, pulpe et noyau sont ainsi écrasés ensemble. Le malaxage permet d'homogénéiser et de réunir les gouttelettes d'huile en un film, facilitant ainsi la séparation future des phases.



PRESSON ET/OU CENTRIFUGATION : l'extraction, toujours réalisée à froid, se fait soit :

- par pression : la pâte d'olive est disposée sur les scourtins qui sont empilés, puis elle est pressée afin d'en extraire l'huile.
- par centrifugation : basée sur la différence de densité entre eau, huile et pâte, la centrifugation permet de séparer l'huile, de l'eau et du grignon.

SÉPARATION DES PHASES : elle se fait par différence de densité entre les fluides (*l'huile étant plus légère que l'eau*). On utilise soit la décantation naturelle (*lente et plus ou moins risquée*), soit la séparation par centrifugation.

DÉFINITIONS :

TRITURATION : opération qui consiste à extraire l'huile des olives (voir processus ci-dessus).

PREMIÈRE PRESSON À FROID / EXTRACTION À FROID : l'emploi de ces mentions dépend de la méthode d'extraction de l'huile d'olive et de la température tout au long du processus qui doit rester $\leq 27^{\circ}\text{C}$. La mention «pression» indique que l'huile a été extraite par des presses. La mention «extraction» signifie que ce sont des centrifugeuses qui ont été utilisées. Elles ne préjugent ni du goût ni de la qualité de l'huile.



L'olive étant très amère naturellement, même mûre, il faut la désamériser pour pouvoir la consommer.

La préparation des olives pour la consommation s'appelle la confiserie. Elle consiste à ôter l'amertume des olives par différents moyens (en fonction des variétés, des terroirs...) et à les conserver en vue de la consommation. Seules certaines variétés conviennent à la confiserie pour laquelle on choisit les plus belles olives.

LA PRÉPARATION DES OLIVES VERTES

• LES OLIVES VERTES CASSÉES

Il faut avant tout légèrement casser les olives avec un maillet en bois. Placez les olives dans un récipient et recouvrez-les d'eau froide. Pendant 9 à 12 jours laissez les olives dans l'eau, tout en renouvelant l'eau chaque jour, jusqu'à ce qu'elles aient perdu toute leur amertume. A ce moment là, placez les olives dans une saumure à laquelle vous pouvez rajouter du fenouil. Au bout de 8 jours, vous pourrez consommer vos olives. Dans la saumure, les olives cassées peuvent se conserver 3 à 4 mois à condition qu'elles en soient toujours recouvertes.

Variétés privilégiées : Salonenque, Beruguette.

• LES OLIVES « À LA PICHOLINE »

Préparez un mélange eau / soude à 10 % (100 g de soude par litre d'eau) dans lequel vous immergerez les olives pendant 6 heures seulement (éloignez cette préparation des enfants). Rincez ensuite les olives plusieurs fois afin d'éliminer les traces de soude et placez les dans une saumure.

Variétés privilégiées : Picholine, Lucques, Aglandau.

LA PRÉPARATION DES OLIVES NOIRES

• LA PRÉPARATION EN SAUMURE

Immergez totalement les olives dans une saumure à 10 - 12 % et placez le récipient dans un lieu frais (15°C environ) et sec. Une pellicule va se former à la surface que l'on écartera de temps à autre afin d'aérer les olives. Cependant, il ne faut jamais enlever la pellicule.

Au bout d'un mois, rajouter un peu de sel pour éviter que la concentration en sel ne descende en-dessous de 8 %.

Au bout de 6 à 8 mois dans la saumure, les olives sont prêtes à être consommées et peuvent se conserver ainsi pendant 1 à 2 ans. Pour la conservation, réduisez la saumure à 80 g de sel par litre.

LA SAUMURE DES PRÉPARATIONS FAMILIALES :

> 100 grammes de sel pour 1 litre d'eau (10%).

Faire bouillir pendant 5 mn. Attendre le refroidissement complet avant de l'utiliser. Certains y ajoutent du laurier, du fenouil, des grains de coriandre, des écorces d'orange, du romarin

Pour les consommer, sortez-les de la saumure en fonction de vos besoins, rincez les à l'eau et séchez-les.

Attention : prenez bien garde à ce que les olives soient toujours complètement immergées dans la saumure pour qu'elles ne s'oxydent pas.

Variétés privilégiées : Grossane, Cailletier, Tanche, Lucques...

• LES OLIVES PIQUÉES CONFITES AU SEL

Piquez les olives sur toute leur surface (avec un bouchon piqué d'aiguille par exemple) et roulez-les dans du sel pour qu'elles en soient totalement recouvertes. Déposez-les dans un large plat troué dans un lieu chaud et aéré jusqu'à ce qu'elles se rident puis essuyez-les. Mettez-les dans un récipient de préférence

en terre, resalez-les légèrement et versez-y quelques gouttes d'huile d'olive. Vous pouvez les conserver ainsi 2 à 3 mois. Pour les conserver, vous pouvez également les placer au congélateur et sortir les olives selon vos besoins, au fur et à mesure.

Avant de les consommer, essuyez les olives et versez un peu d'huile d'olive. Comme précédemment, vous pouvez également ajouter des herbes de Provence.

Variétés privilégiées : Grossane, Tanche,...

• LES OLIVES AU NATUREL

Méthode artisanale qui consiste à enfermer les olives noires dans un bocal, avec éventuellement un peu de sel fin, fermé hermétiquement. La désamérisation est lente (1 an minimum). Cela donne des olives au goût fin et prononcé.



COMPOSITION DE L'HUILE D'OLIVE

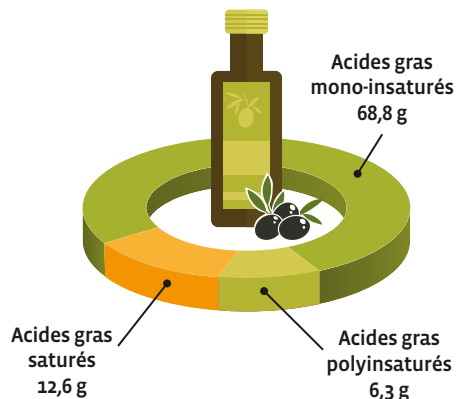
Toutes les huiles végétales sont constituées à 99% de lipides donc de graisses. Elles sont donc toutes aussi grasses et présentent le même apport calorique soit environ 900 kcal / 100 ml (environ 90 kcal par cuillère à soupe). C'est la répartition par type d'acide gras et les composés mineurs qui différencient les huiles.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie 3 700 kJ / 899 kcal

Matières grasses	100 g
- dont - acides gras saturés	12 g
- acides gras mono-insaturés	75 g
- acides gras poly-insaturés	8 g
Glucides	0 g
- dont - sucres	0 g
Protéines	0 g
Sel	0 g

Vitamine E	22 mg
Vitamine K	52 mg

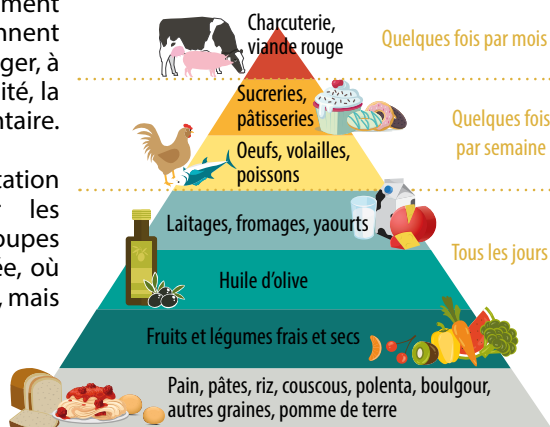


L'huile d'olive possède une composition particulièrement riche en acides gras mono-insaturés dont la consommation est associée à une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires et en vitamine E, un anti-oxydant.

L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE UN ART DU BIEN MANGER, FAVORABLE À LA SANTÉ...

L'alimentation méditerranéenne traditionnelle satisfait largement aux recommandations relatives à l'équilibre nutritionnel. Mais les bienfaits pour la santé de ce mode d'alimentation ne résultent pas seulement des aliments qui le constituent. Ils tiennent également à une certaine façon de manger, à une « culture » caractérisée par la frugalité, la diversité et la recherche du plaisir alimentaire.

L'originalité de l'alimentation méditerranéenne repose aussi sur les proportions des différents groupes d'aliments. C'est une alimentation variée, où chaque type d'aliments est bien présent, mais dans des quantités spécifiques.



PAS UNE... DES HUILES D'OLIVE...

La palette gustative des huiles d'olive est influencée par le terroir, la variété des olives, leur maturité et la méthode d'extraction.

Cette diversité permet d'apprécier les nuances de chaque huile et de lui attribuer un type de fruité, avec des notes aromatiques particulières, un niveau d'amertume et d'ardence (piquant).

Cette richesse est le fruit d'une multiplicité de variétés (plus de 1 000 dans le monde), de terroirs et du savoir-faire des différents intervenants de la filière.

La dégustation de l'huile d'olive passe par l'odorat (olfaction et rétro-olfaction) et le goût. Elle ne fait pas appel à la vue, la couleur de l'huile d'olive n'étant pas une indication pertinente pour ce produit.



Les trois principales qualités organoleptiques d'une huile d'olive vierge extra sont :

- le **FRUITÉ** : ensemble des sensations olfactives et aromatiques caractéristiques de l'huile, dépendant de la variété des olives, provenant de fruits sains et frais, verts ou mûrs, perçues par voie directe et/ou rétro-nasale.
- l'**ARDENCE** (sensation tactile de piquant) : caractéristique des huiles produites au début de la période de récolte, principalement à partir d'olives encore vertes pouvant être perçue dans toute la cavité buccale, en particulier dans la gorge.
- l'**AMER** : goût élémentaire caractéristique de l'huile obtenue d'olives vertes ou au stade de la véraison (en cours de mûrissement).

L'intensité de ces qualités organoleptiques peut varier du léger à l'intense.

Lorsque l'amer et le piquant sont peu présents ou inexistants, l'huile d'olive est qualifiée de « douce ».

À cela s'ajoute une palette d'arômes et de goûts que l'on peut percevoir grâce à une dégustation attentive : fruits secs (amande, noisette...), fruits rouges, fruits mûrs (pomme, poire, prune, agrumes, fleurs...), artichaut, plant de tomate, agrumes, feuilles, olives noires, cacao, truffe...

Plus d'informations sur : huiles-et-olives.fr

www.lhuileolivealecoledeschefs.com



La centaine de variétés d'oliviers que compte le sud de la France, toutes endémiques à ce territoire, contribue à la diversité gustative des Huiles d'Olive du Midi.



LES HUILES D'OLIVE, AU SERVICE DE L'IMAGINATION

L'HUILE D'OLIVE EN TROIS «GOÛTS»



• **GOÛT SUBTIL** : les huiles d'olive de cette famille sont extraites d'olives récoltées à maturité et triturées fraîches. Elles sont généralement douces aux arômes de fruits (secs, mûrs), de fleurs accompagnés de notes végétales.



• **GOÛT INTENSE** : cette famille d'huiles est extraite d'olives fraîches, récoltées en cours de maturité. Ces huiles peuvent présenter une amertume légère à moyenne, les notes gustatives sont végétales, herbacées.



• **GOÛT À L'ANCIENNE**, ces huiles d'olive, aussi appelées «olives mûrées», ne présentent ni caractère de fruit frais, ni d'arôme végétal. Elles sont issues d'olives qui sont stockées et mûrées pendant 4 à 8 jours après récolte, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction. Elles délivrent des notes d'olive noire, de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confits, sans amertume.

Au sein de ces trois familles de goûts, on trouve une multitude d'arômes et de caractéristiques organoleptiques qui permettent à chacun de trouver l'huile qui conviendra le mieux à ses papilles et au plat qu'elle doit accompagner.

L'huile d'olive vierge extra est un ingrédient à part entière qui permet d'accompagner toutes les cuisines, traditionnelles ou innovantes, régionales ou exotiques... C'est un élément indispensable en cuisine.

DES USAGES MULTIPLES ET INFINIS

L'huile d'olive peut être consommée aussi bien crue que cuite. Elle supporte très bien la chaleur. Elle peut être utilisée pour l'assaisonnement des salades, la cuisson des oeufs ou des frites comme pour la confection de desserts. De plus, associée aux aliments du régime méditerranéen, elle peut contribuer à avoir une alimentation équilibrée saine pour le corps.

Quelques gouttes d'huile d'olive de terroir suffisent pour sublimer n'importe quel plat.



POUR SAVOURER ... BIEN ASSOCIER

Chaque huile a une typicité qui se marie mieux avec tel ou tel plat :

LES PRINCIPALES HUILES D'OLIVES

LES PRINCIPAUX USAGES

GOÛT SUBTIL

AOP : Huile d'olive de Nyons, de Nice, ...

Huiles d'olive variétales : Lucques, Négrette, Bouteillan, Tanche, Cailletier, ...

Légumes : salades vertes, carotte, courgette...
Féculeux : pomme de terre, polenta...
Poissons fins : lotte, cabillaud, ...
Viandes blanches : poulet, dinde, ...
Desserts : pâtisseries, salade de fruits...

GOÛT INTENSE

AOP : Huile d'olive de la Vallée des Baux de Provence, d'Aix-en-Provence, de Haute-Provence, ...

AOC huile d'olive de Provence

Huiles d'olive variétales : Salonenque, Picholine, Aglandau, Olivière, ...

Légumes : artichaut, tomate, salade verte (roquette, frisée...)
Féculeux : pâtes, pommes de terre, riz ...
Poissons : saumon, truite, rouget ...
Viandes : boeuf, agneau, veau ...
Desserts aux fraises, framboises...

GOÛT À L'ANCIENNE

AOP : Huile d'olive de la Vallée des Baux de Provence - olives mûrées, huile d'olive Aix-en-Provence - olives mûrées

AOC huile d'olive de Provence - olives mûrées

Huile d'olive "goût à l'ancienne" - olives mûrées

Légumes : aubergine, choux, roquette, ...
Poissons : maquereau, sardine, ...
Viandes : gibier, taureau, agneau, ...
Crustacés, coquillages, huîtres, moules...
Desserts au chocolat





QUELQUES IDÉES D'APPLICATIONS

L'huile d'olive vierge extra s'utilise dans toutes les cuisines, aussi bien à froid qu'à chaud. Elle est parfaite en friture et convient même à la préparation de desserts.

- **Quelques gouttes, un filet** : dans une purée de pommes de terre, sur des pâtes ou des légumes vapeur, pour parfumer un carpaccio de viande ou de poisson cru, sur une tranche de pain grillé, sur une tomate, sur un filet de poisson grillé, avec des desserts (fromage blanc miel/huile d'olive, salade d'oranges, glace, crêpes fleur d'oranger/huile d'olive...).
- **A cru** : avec du parmesan sur une salade de roquette, avec des câpres et des olives sur une salade de pâtes, avec de l'oignon émincé dans une salade de pommes de terre... En mayonnaise : pour accompagner des oeufs durs, du thon...
- **Dans la poêle** : des pommes de terre sautées, une fondue de poireaux ou de champignons, des escalopes dorées. Tout simplement des oeufs cuits dans un peu d'huile d'olive de terroir et quelques grains de gros sel...
- **En cocotte ou au four** : la ratatouille ne serait pas la ratatouille sans huile d'olive. Elle sublime et garde moelleux le porc ou le veau et leurs légumes fondants.
- **Au four** : rôti à l'huile d'olive et au jus de citron, le poulet devient gastronomique.
- **Au barbecue / à la plancha** : idéale avec le citron, l'huile d'olive est la base d'une marinade qui permet de garder la viande tendre ou d'aromatiser les poissons ou les légumes cuits à la plancha...



Le plein de recettes sur huiles-et-olives.fr !



LIRE UNE ÉTIQUETTE



Quatre dénominations commerciales sont définies pour l'huile d'olive. Pour chacune d'elle, la réglementation européenne a établi une définition précise.

- **L'huile d'olive vierge extra**, de goût parfaitement irréprochable (médiane des défauts = 0, médiane du fruité > 0) et dont le taux d'acidité⁽¹⁾ est $\leq 0,8$ % ;
- **L'huile d'olive vierge**, de goût irréprochable (médiane des défauts comprise entre 0 et 3,5, médiane du fruité > 0) et dont le taux d'acidité est ≤ 2 %.

Une huile ne répondant pas à ces critères est considérée comme «lampante», c'est-à-dire impropre à la consommation. Raffinée (le raffinage d'une huile est un traitement chimique ou thermique qui lui enlève couleur, odeur et goût) et mélangée à de l'huile d'olive vierge, elle est commercialisée sous la dénomination «huile d'olive - composée d'huiles d'olive raffinées et d'huiles d'olive vierges» et peut servir à la cuisine.

- **L'huile d'olive - mélange d'huile d'olive raffinée et d'huile d'olive vierge**
- **L'huile de grignon d'olives** : l'huile de grignons d'olive est l'huile obtenue par traitement aux solvants ou d'autres procédés physiques, des grignons d'olive, et mélangée à de l'huile d'olive vierge pour être commercialisée.

Seules les huiles d'olive vierges (vierge ou vierge extra) sont des **purs jus de fruits**.

LA PROVENANCE : en Europe, l'origine de l'huile d'olive est définie doublement par le lieu de récolte des olives et par le lieu de trituration. L'origine doit être mentionnée sur l'étiquette de l'huile d'olive, dans le champ visuel principal. L'origine peut être : un pays, l'Union Européenne (désigne généralement un mélange d'huile de différentes provenances de l'Union Européenne) ou une Appellation d'Origine Protégée (AOP) ou une Indication Géographique Protégée (IGP).

La mention «Huile d'olive de France» ou le logo indiquent que les olives ont été récoltées en France (dans le Midi) et triturées en France.

L'indication « Origine UE » signifie qu'il s'agit d'un mélange d'huiles d'olive de différentes provenances européenne (Espagne, Italie...) sélectionnées pour obtenir un goût soit standard soit spécifique.



Attention, une adresse ne garantit en rien l'origine de l'huile d'olive.

La conservation : l'huile d'olive doit être conservée à l'abri de la lumière, de la chaleur (endroit frais) et de l'air (pour éviter l'oxydation). Contrairement au vin, l'huile d'olive ne se bonifie pas avec le temps ! Pour préserver toutes les caractéristiques gustatives de l'huile d'olive, il est conseillé de la consommer dans les 18 mois après son achat (dans de bonnes conditions de stockage) et dans les 6 mois après son ouverture.

⁽¹⁾ Le taux d'acidité mesure la quantité d'acides gras libres présents dans une huile, exprimée en pourcentage d'acide oléique.



ASSOCIATION FRANÇAISE INTERPROFESSIONNELLE DE L'OLIVE
40, place de la Libération 26110 NYONS
Tél. 04 75 26 90 90 - Fax. 04 75 26 90 94 - Email : contact@huilesetolives.fr

huiles-et-olives.fr

www.lhuiledolivealecoledeschefs.com



Livret réalisé par l'Afidol avec le soutien de



Crédit photos : Jérôme Liégeois, Gislain Lefranc, 123RF, Myriam Servan et AFIDOL

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr