

PEUT-ON UTILISER L'HUILE D'OLIVE POUR TOUTES LES CUISINES ?

BIEN SÛR !

Grâce à ses **multiples arômes**, l'huile d'olive se marie avec toutes les cuisines, familiales, innovantes, méditerranéennes et même exotiques. On peut aussi l'utiliser en pâtisserie !

Le tout est de choisir son huile en fonction du plat que l'on prépare.



LE CONSEIL DE L'EXPERT !

Ayez plusieurs huiles d'olive dans votre placard :

- une pour « tous les jours »
- et 2 ou 3, en petits contenants, avec des notes aromatiques différentes pour apporter goûts et saveurs à vos plats.

Utilisez l'huile d'olive comme une épice ou mieux encore... comme un **ingrédient à part entière** !



EN SAVOIR PLUS,
OÙ TROUVER LES PRODUITS,
IDÉES SÉJOURS,
IDÉES RECETTES :



huiles-et-olives.fr

    /HUILESETOLIVES

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé

www.mangerbouger.fr



Afidol

Association Française Interprofessionnelle de l'Olive - AFIDOL

Service communication : 40 pl. de la Libération 26110 NYONS

Tél. 04 75 26 90 90 - contact@huilesetolives.fr

Avec la participation financière de :



crédit photo : 123 RF et Gislain Lefranc



L'ESSENTIEL SUR L'HUILE D'OLIVE



POURQUOI CONSOMMER DE L'HUILE D'OLIVE ?

Issue de la simple pression des olives, **véritable jus de fruits**, l'huile d'olive vierge extra est majoritairement composée d'un acide gras monoinsaturé, l'acide oléique, qui représente 65 à 70% des acides gras de l'huile d'olive. C'est l'une des matières grasses la plus riche en acides gras monoinsaturés qui ont un **effet bénéfique**, dans le cadre d'un **régime alimentaire équilibré**, sur le maintien d'une cholestérolémie normale.

L'HUILE D'OLIVE, L'ÉQUILIBRE ET LE GOÛT



L'huile d'olive vierge contient également d'autres composants, présents en faible quantité mais dont le rôle est très important, en particulier la **vitamine E** et les polyphénols. Les **polyphénols** sont des substances rares que l'on trouve essentiellement dans les légumes verts et les fruits. Vitamine E et polyphénols ont une **action anti-oxydante**.



LES PLUS GROS
PRODUCTEURS
MONDIAUX
D'HUILE D'OLIVE



ESPAGNE



ITALIE



GRÈCE

AVEC SES 5000T,
LA PRODUCTION
FRANÇAISE
REPRÉSENTE
MOINS DE 5% DE
LA CONSOMMATION
FRANÇAISE D'HUILE
D'OLIVE.



FRANCE

COMMENT CHOISIR SON HUILE D'OLIVE ?

Pour avoir toutes les qualités de l'huile d'olive, c'est vierge qu'il faut l'acheter (vierge ou vierge extra). **Vierge** veut dire que l'huile a été extraite grâce à des procédés mécaniques ou physiques, qui ont **conservé toutes les qualités de l'olive**.

L'**origine**, dans l'Union européenne, est déterminée à la fois par le **lieu de récolte des olives** et par le **lieu d'extraction de l'huile**.

• Le terme « Origine UE » signifie qu'il s'agit d'un assemblage d'huiles d'olive, réalisé pour avoir un goût spécifique à chaque marque, pouvant provenir d'un ou de plusieurs pays de l'Union européenne (Espagne principalement, Grèce).



• L'huile d'olive avec une origine « Pays » (France ou Italie ou Espagne...) provient à 100% du pays indiqué (olives et lieu de trituration).



• Une autre indication d'origine plus précise (régionale ou locale) est donnée par les appellations d'origine protégée (AOP) et indications géographiques protégées (IGP).



PLUSIEURS GOÛTS ?

Les huiles d'olive, c'est comme le vin ! Pour le vin, il y a des rosés, des rouges et des blancs.

Et pour les huiles d'olive, il y a des goûts subtils, des goûts intenses et des goûts à l'ancienne. Les goûts de l'huile dépendent de la ou des variétés d'olive(s), du terroir et du savoir-faire des hommes.

De multiples saveurs pour de nombreux usages !

Chacune va apporter ses arômes au plat dans lequel elle est utilisée, comme un ingrédient à part entière.



COMMENT UTILISER L'HUILE D'OLIVE ?

L'huile d'olive sert bien sûr à l'assaisonnement des salades mais pas que... Avec un point de fumée à 210°C, **l'huile d'olive supporte très bien la cuisson**.

Vous pouvez donc utiliser l'huile d'olive aussi bien pour les plats froids que pour les plats chauds.

