

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



*carnet de curiosités*

L'huile d'olive, l'excellence est dans sa nature

---





# L'olivier

## portrait de l'arbre

L'olivier est un arbre robuste, il a une **croissance plutôt lente** et peut **vivre et produire des olives des centaines d'années**.

### Tout un symbole

L'olivier déclenche les passions de ceux qui le cultivent comme de ceux qui le regardent. Il est signe de **longévité** et d'**éternité**, de **paix** et de **sagesse**, de **force** mais aussi de **valeur**, de **fécondité**, de **lumière** et de **pureté**.

### L'esthétique de l'olivier

D'abord lisse et bien rond quand il est jeune, le tronc de l'olivier devient tortueux et rugueux lorsqu'il vieillit. 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).

### Les 4 grandes périodes de la vie d'un olivier

JEUNESSE

1 à 7 ans



ENTRÉE EN PRODUCTION

7 à 35 ans



ADULTE  
35 à 150 ans



SÉNESCENCE  
au-delà de 150 ans



### Le saviez-vous ?

Avec les céréales et la vigne, l'olivier fait partie de la triade méditerranéenne, les aliments de base du régime alimentaire en Méditerranée depuis l'Antiquité.



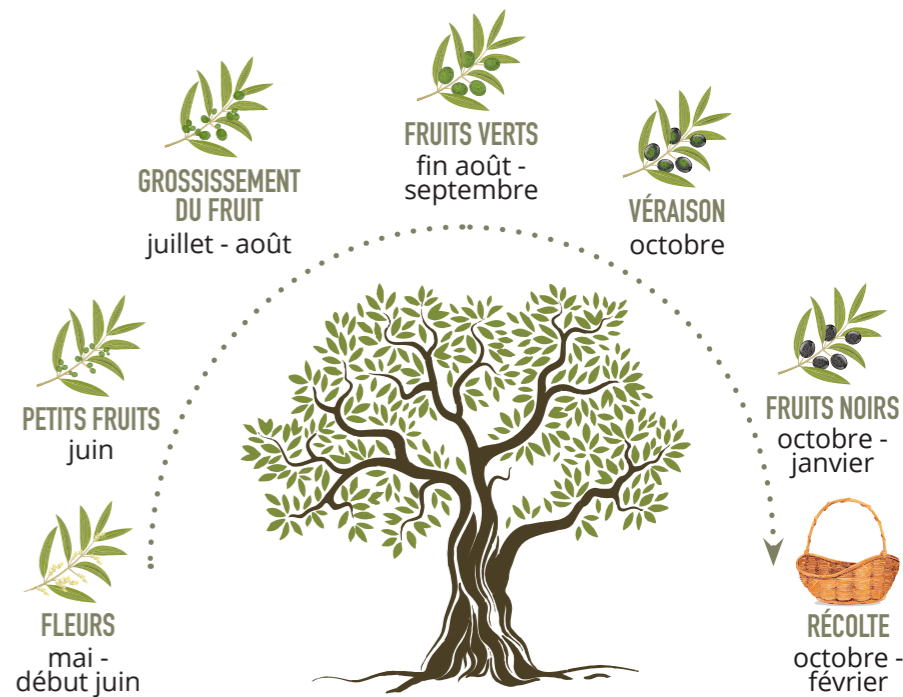


## qu'est-ce que la véraison ?

Il s'agit du moment où l'olive commence à mûrir : elle passe du vert au noir, généralement en octobre, ou plus tardivement selon les variétés.

# l'olivier

## des fleurs à l'olive



# L'olivier

## les variétés

### Une grande diversité variétale

On compte **plus de 1 000 à 2 000 variétés d'oliviers** dans le monde. La plupart des **variétés** sont **endémiques**, elles ne se trouvent que dans une région particulière, plus ou moins grande. Toutefois, quelques-unes sont très répandues car facilement adaptables (la picual, l'hojiblanca, l'arbequine...).

### Une multitude de caractéristiques

Le port de l'arbre, ses feuilles mais également sa productivité en olives varient de manière importante d'une variété à l'autre. Ainsi, **certains oliviers vont produire 20 à 30 kg d'olives par arbre quand d'autres produiront 100 kg, voire plus.**

### À chacun son rendement

Si **on peut extraire de l'huile d'olive de toutes les variétés**, toutes n'ont cependant pas le même rendement. Quand il faut **5 à 6 kg d'olives pour 1 litre d'huile** pour certaines variétés, pour d'autres, il faudra **8, 9, 10 voire plus de 11 kg d'olives** pour obtenir **1 litre d'huile d'olive.**

le  
saviez-vous?

Une centaine  
de variétés endémiques  
sont cultivées  
en France.

les appellations d'origine protégée



Pour chaque AOP, le **cahier des charges** prévoit la ou les **variétés autorisées** dans le **cadre de l'appellation**. Le choix est établi en fonction de l'**historique de la zone en appellation** et des **variétés dominantes** et caractéristiques de celle-ci.



# quelques chiffres

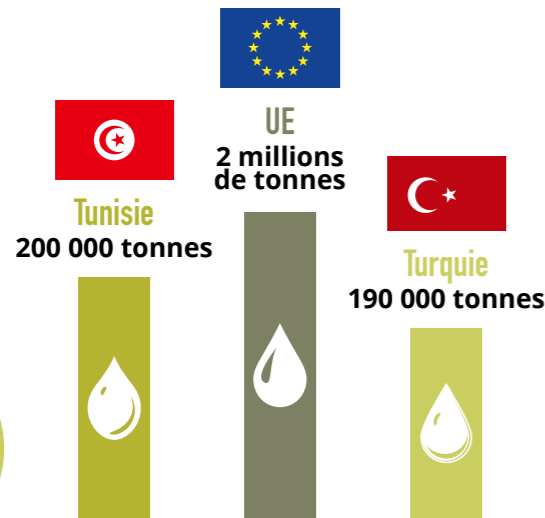
## la production d'huile d'olive

### PRODUCTION MONDIALE\*



3 millions  
de tonnes

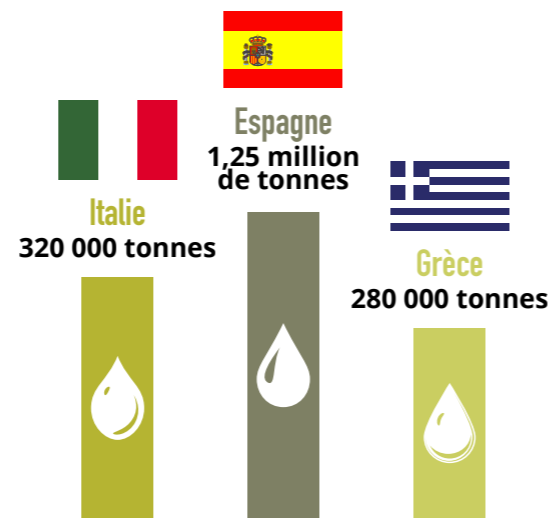
La France  
représente  
**0,16 %**  
de la production  
mondiale



### PRODUCTION EUROPÉENNE\*



2 millions  
de tonnes



L'Union européenne  
représente  
**67 %**  
du verger oléicole  
mondial

\* Production moyenne annuelle sur 5 ans - Données COI





## Les appellations d'origine protégée



Pour les **huiles d'olive en AOP**, la date de récolte est fixée, chaque année, en fonction de la **maturité des olives** et des **critères** notamment organoleptiques attendus du produit.

# La récolte des olives

### « Les olivades »

Elles ont lieu entre **octobre et février**. La date de récolte varie d'un bassin de production à l'autre en fonction de la ou des variétés qui y sont implantées et de leur degré de maturité. **Certaines variétés se cueillent tournantes alors que d'autres se récoltent mûres, de couleur foncée.** Par ailleurs, chaque variété arrive à maturité à des périodes différentes. À noter que pour les **olives de table vertes**, la **récolte** commence dès **fin août / début septembre**.

### Les 3 types de cueillette de l'olive

- **manuelle**, à la main ou aidée d'un peigne manuel,
- **semi-manuelle**, avec des peignes mécaniques ou des secoueurs de branches,
- **mécanique**, à l'aide de machines qui font vibrer le tronc de l'arbre, ou de machines adaptées comme des vendangeuses.

### Entre délicatesse et technique

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, **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 d'huile d'olive.



# L'extraction de l'huile d'olive

L'huile d'olive est un pur jus de fruit : on extrait simplement l'huile contenue dans le fruit via des procédés mécaniques, dans des conditions thermiques notamment, qui n'entraînent pas d'altération de l'huile (et dont les principes sont identiques depuis plus de 2 000 ans). Les olives ne subissent aucun autre traitement que **le lavage, le broyage, la centrifugation et la filtration**.

le  
saviez-vous?

Il faut en moyenne  
5 à 8 kg d'olives  
pour faire 1 litre  
d'huile d'olive.

Effeuilage  
et lavage



Pour obtenir une huile de bonne qualité, le fruit doit être sain et frais (le délai entre la récolte et l'apport au moulin doit être court), débarrassé de ses impuretés (feuilles, brindilles, ...) et nettoyé.

Broyage  
et malaxage



Le broyage de l'olive se fait grâce à une meule en pierre ou avec un broyeur mécanique, afin d'obtenir une pâte d'olives. Peau, pulpe et noyau sont écrasés ensemble. Le malaxage permet d'homogénéiser et de réunir les gouttelettes d'huile.

Extraction



L'extraction de l'huile est réalisée à froid :

- **Soit par pression** : la pâte d'olives est disposée sur des scourtins (ou disques filtrants) qui sont empilés, puis elle est pressée afin d'en extraire l'huile. Cette méthode tend à disparaître.
- **Soit par centrifugation** : basée sur la différence de densité entre les composants de la pâte d'olives, la centrifugation permet de séparer l'huile, de l'eau et des grignons (résidus de pulpe, noyau et peau).

Séparation



On sépare ensuite l'huile des margines (eaux de végétation) par différence de densité entre les fluides (l'huile étant plus légère que l'eau). On utilise soit la décantation naturelle (lente, ce qui présente un risque d'altération par oxydation) soit la séparation par centrifugation.

Filtration



La dernière étape avant l'embouteillage est la filtration. Elle n'est toutefois pas obligatoire. La filtration ne change en rien le goût de l'huile.



# L'huile d'olive

## stockage et conservation

### Un produit fragile

Bien que **non périssable**, l'huile d'olive est un **produit fragile**. Elle doit être **soigneusement embouteillée et conservée**.

Le contenant idéal la **protégera de la lumière** (dans un placard ou dans un récipient opaque) et **de l'air** (récipient bouché). Une **température stable** tout au long du stockage (entre 15°C et 20°C) assurera également sa pérennité. Il peut arriver qu'en-dessous de 15°C, l'huile d'olive fige et que des traces blanches apparaissent. C'est un phénomène naturel sans aucune incidence sur sa qualité ou sur son goût. Il suffit simplement de la mettre quelques minutes à température ambiante pour faire disparaître les traces blanches.

### Une qualité figée dans le temps

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 le délai indiqué sur la bouteille** et dans les 3 à 6 mois après son ouverture.

### Le saviez-vous ?

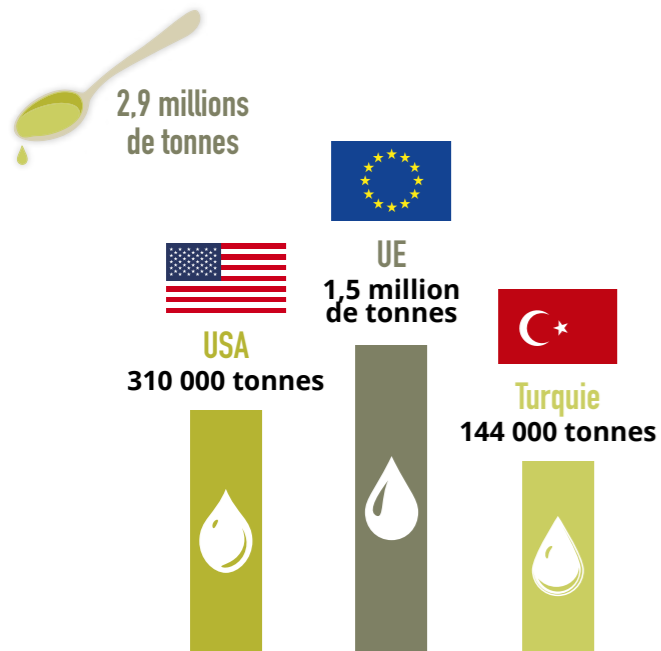
Après son extraction, l'huile d'olive est stockée dans un endroit frais et sec et dans des cuves en inox, afin d'éviter toute oxydation qui aboutirait à un rancissement rapide.



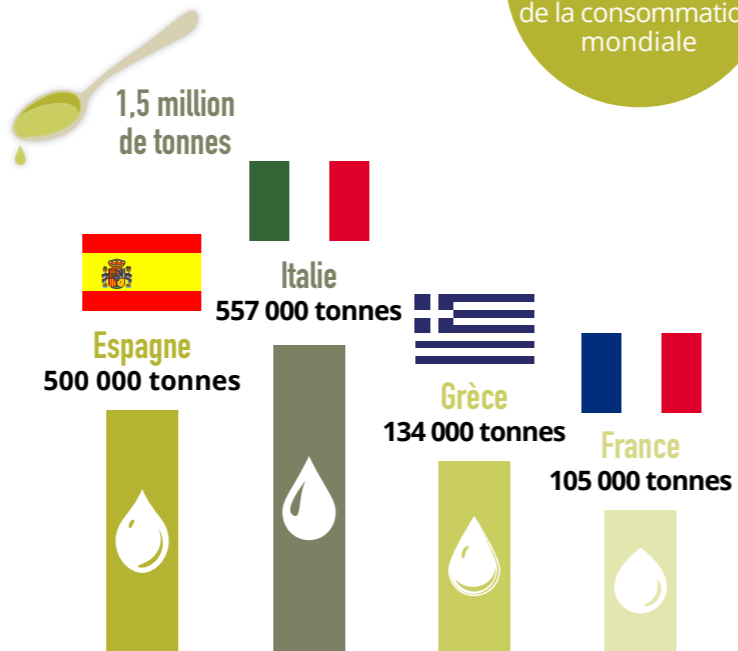
# quelques chiffres

## la consommation d'huile d'olive

### CONSOMMATION MONDIALE\*



### CONSOMMATION EUROPÉENNE\*



L'Union européenne  
représente  
**plus de 50 %**  
de la consommation  
mondiale

\* Consommation moyenne annuelle sur 5 ans - Données COI



# goûts & usages

## les familles de goût

Comme pour le vin, avec les rosés, les rouges et les blancs, pour l'huile d'olive, il existe **trois familles** : les **goûts subtils**, les **goûts intenses** et les **goûts à l'ancienne**.

Les goûts de l'huile dépendent de nombreux facteurs et notamment de la ou des **variété(s)** d'olives, du **terroir** et du **savoir-faire** des hommes.

Au sein de chacune de ces familles, on trouve des huiles d'olive aux combinaisons aromatiques différentes mais dont la charpente est commune de par la douceur, la rondeur ou l'intensité...

### De multiples saveurs pour de nombreux usages !

Chaque huile d'olive va apporter ses arômes au plat dans lequel elle est utilisée, comme un ingrédient à part entière.



Huiles d'olive extraites d'**olives récoltées à maturité**, noires et triturées fraîches. Généralement **douces** aux **arômes de fruits** (secs, mûrs, rouges), de **fleurs** accompagnées de notes végétales légères à moyennes. L'ardence est faible avec peu d'amertume.

**Parmi les AOP en « goût subtil », on peut citer** : l'AOP huile d'olive de Nyons, l'AOP huile d'olive de Nice, l'AOP Aprutino Pescarese (Italie), l'AOP Sitia Lasithiou Kritis (Grèce), l'AOP Baena (Espagne), l'AOP Azeite de Moura (Portugal)...



Huiles d'olive **extraites d'olives fraîches, récoltées en cours de maturité** (olives vertes ou tournantes). Ces huiles peuvent présenter une ardençe marquée (piquant de fin de bouche) ainsi qu'une amertume légère à moyenne. Les **notes aromatiques** sont **végétales, herbacées** avec des notes d'artichaut, de tomate verte, de basilic...

**Parmi les AOP en « goût intense », on peut citer** : l'AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence, l'AOP huile d'olive de Haute-Provence, l'AOP Monti Iblei (Italie), l'AOP Aceite de la Rioja (Espagne), l'AOP Azeite de Trás-os-Montes (Portugal)...



Huiles issues d'**olives stockées et mûrées pendant 4 à 8 jours** après récolte, dans des **conditions** appropriées et **maîtrisées**, avant extraction. Elles délivrent des **notes d'olives noires**, de **tapenade**, de **cacao**, de pain au levain, de champignon, de vanille, de fruits confits, sans amertume ni ardençe...

**Parmi les AOP en « goût à l'ancienne », on peut citer** : l'AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées, l'AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées...





## Petite astuce

L'huile d'olive s'utilise à cru ou à chaud, pour toutes les cuissons. Il faut ensuite choisir l'huile d'olive en fonction d'une part du type de cuisson et d'autre part de l'association de goûts entre l'huile et l'aliment.

# goûts & usages

## utilisation en cuisine

### Bien utiliser son huile d'olive

L'huile d'olive **s'utilise à chaud et à froid** contrairement à d'autres huiles végétales qui s'utilisent seulement à cru (comme l'huile de noix par exemple).

Par ailleurs, elle offre une palette de goûts très variée car **vierge**, c'est-à-dire non raffinée (les techniques d'extraction préservent toutes les caractéristiques gustatives de l'huile présente dans l'olive).

### De la salade aux frites !

L'huile d'olive **supporte très bien la chaleur**. Son **point de fumée** est à **210 °C**, elle peut donc être chauffée sans altération de sa qualité.

Chauffer l'huile d'olive à une température supérieure à 180°C pourra toutefois entraîner une diminution des arômes de l'huile, ce qui est dommage si vous prenez une huile d'olive en AOP.

On préférera donc utiliser une huile d'olive vierge extra européenne pour la cuisson et rajouter **une huile d'olive en AOP en fin de cuisson**, ou **l'utiliser sur des cuissons courtes** (les œufs par exemple).



# goûts & usages

## mariages heureux

### Bien choisir son huile d'olive

Sa multitude d'arômes permet de relever, de sublimer et parfois de surprendre. Légumes comme poissons, crustacés, viandes, fruits ou même pâtisseries... **tous se marient parfaitement avec l'huile d'olive**. Les mariages huile d'olive / mets doivent être basés sur l'équilibre des saveurs. Il faut que chaque ingrédient respecte l'autre.

Ainsi, on préférera allier :

- les arômes doux des **huiles d'olive goût subtil** avec des mets fins tels que légumes (salades, carottes, courgettes...), poissons fins, fruits, desserts...
- les arômes végétaux des **huiles d'olive goût intense** avec des ingrédients aux goûts plus soutenus comme les légumes méditerranéens (artichaut, aubergine, tomates...), les féculents, les viandes, les poissons gras...
- les arômes boisés des **huiles d'olive goût à l'ancienne** avec les crustacés, les gibiers, les légumes d'été, la roquette, les aubergines, les pommes de terre...

Bien entendu, en cuisine l'innovation, le plaisir et le goût de chacun doivent être entendus. **Donc un seul mot d'ordre : inventez, innovez, faites-vous plaisir !**



### quelques gouttes pour sublimer !

Les huiles d'olive en AOP ont du goût et des goûts très différents en fonction de la ou des variétés, de l'origine, du savoir-faire. Il suffit de quelques gouttes pour illuminer une recette même simple (une purée, des pâtes, un poisson...). De bons aliments, de la créativité, un peu de temps (mais pas forcément beaucoup), des huiles d'olive en AOP et vous devenez un Chef !



## maîtriser son goût

« On peut faire avec l'huile d'olive tout ce que l'on fait avec les autres matières grasses. Il faut cependant apprendre à l'utiliser et surtout maîtriser son goût qui, pour les palais peu familiarisés avec sa force aromatique, risque de devenir trop présent. En cuisine comme en toute chose la juste mesure s'impose ».

Christian Etienne - Chef étoilé

# goûts & usages

## les conseils de l'expert

### Ayez plusieurs huiles d'olive dans votre placard

- une pour « tous les jours »,
- et 2 ou 3 huiles d'olive en AOP ou IGP (ou variétales), 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** !

### Attention

**Conserver votre huile d'olive à l'abri de l'air et de la lumière.**

Si vous souhaitez transvaser votre huile d'olive dans un joli récipient, assurez-vous que le contenant ne soit pas poreux. S'il est transparent, conservez votre huile dans un placard.

### Le saviez-vous ?

Avec **les huiles d'olive en AOP, pas besoin de beaucoup**, il suffit d'un **filet d'huile** pour **bénéficier de tous leurs arômes**.

# Lire une étiquette pour faire son choix

## Les différentes mentions

L'étiquetage des huiles d'olive doit obligatoirement comporter certaines mentions, notamment :

- la **dénomination commerciale**, privilégiez les huiles d'olive vierges ou vierges extra,
- l'**origine** de l'huile d'olive (définie par le **lieu de récolte des olives et le lieu d'extraction de l'huile**),
- la **catégorie de l'huile d'olive**, qui définit plus précisément l'huile d'olive : cela se traduit par la présence de la phrase « Huile d'olive de catégorie supérieure obtenue directement des olives et uniquement par des procédés mécaniques » pour l'huile d'olive vierge extra par exemple,
- la **quantité nette** de produit, exprimée en litre, centilitre ou millilitre,
- la **date de durabilité** minimale, indiquée par la mention « à consommer de préférence avant fin/le »,
- les **conditions de conservation**,
- le **nom (ou raison sociale)** et l'**adresse du responsable de la commercialisation**, qui **ne définit nullement l'origine de l'huile d'olive**.

D'autres mentions peuvent aussi être inscrites sur l'étiquette mais celles-ci sont facultatives : la variété d'olive, la date de récolte, le type de récolte...



Le label d'origine : AOP

Pour reconnaître  
un produit en AOP,  
cherchez le logo!



L'Appellation d'Origine Protégée garantit **un lien entre un produit et son terroir** (zone géographique, climat, géologie, savoir-faire...). Il se réfère à un **produit typique, unique** du fait de son **origine** et des éléments liés à celle-ci (variété, conditions de production et de transformation...). Elle désigne un produit dont la **production**, la **transformation** et l'**élaboration** doivent avoir lieu dans une **aire géographique déterminée** avec un **savoir-faire reconnu et constaté**.

Le nom de l'AOP est indiqué sur l'étiquette précédé ou suivi de la mention « AOP ».





Conception, réalisation et rédaction : France Olive  
© Photos de couvertures : Magali Ancenay.

[www.lookingfortheperfectfood.eu](http://www.lookingfortheperfectfood.eu)



### France Olive

40 place de la Libération  
26110 Nyons - France  
04 75 26 90 90  
[fra@lookingfortheperfectfood.eu](mailto:fra@lookingfortheperfectfood.eu)



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC L'AIDE DE  
L'UNION EUROPÉENNE

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent. Enjoy it's from Europe = plaisirs d'Europe.

