



COMMUNIQUÉ DE PRESSE - FÉVRIER 2021

## Et si on fêtait l'arrivée des beaux jours avec les huiles d'olive de nos terroirs ?

Le printemps pointe le bout de son nez et nous souffle deux mots d'ordre « **renouveau** » et « **bien-être** ». Pourquoi ne pas associer ces derniers avec « **huiles d'olive de nos terroirs** » ?

### Comment cuisiner les huiles d'olive de nos terroirs pour les beaux jours ?

Pour le printemps, on a tendance à privilégier une cuisine plus saine et moins grasse, mais n'oublions pas le côté savoureux : **manger sain oui, mais se faire plaisir reste une priorité !**

L'occasion de faire un zoom sur des types de cuissons trop souvent négligés :

#### ● La cuisson en papillote :



Elle **conserve les qualités nutritionnelles des aliments** ! La cuisson en papillote est souvent associée avec les poissons et les viandes, mais elle peut aussi s'utiliser pour les légumes... et même les desserts ! Pour la papillote, utilisez du papier cuisson ou, plus original, des feuilles de bananier. Avant de la passer au four, il suffit soit d'arroser le tout avec une huile d'olive de nos terroirs soit de faire mariner les aliments dans de l'huile d'olive, des épices ou des aromates et une base acide (vin, vinaigre de riz).

#### ● La cuisson vapeur :



Elle **préserve à la fois le goût des aliments mais aussi tous leurs nutriments** ! Pour relever la saveur des aliments cuits à la vapeur : un filet d'huile d'olive avant de servir le plat et le tour est joué ! Ne pas hésiter à aromatiser (épices, herbes aromatiques, ...) l'eau qui deviendra vapeur, pour donner un souffle d'originalité au plat !

#### ● La cuisson basse température :



Elle est idéale pour **conserver les nutriments, vitamines et minéraux des aliments et se faire du bien** ! Elle s'utilise principalement pour les viandes et les volailles car elle permet de conserver le moelleux. L'idéal est de saisir la viande à la poêle avec un peu d'huile d'olive (éventuellement de l'huile d'olive et du beurre) puis de cuire au four à basse température. Rajouter un filet d'huile d'olive au moment de servir pour faire briller vos papilles.

### Quelques infos sur les températures...



Température moyenne de la cuisson vapeur !



Température moyenne pour la cuisson basse température !



Température moyenne de cuisson pour les papillotes !



C'est le point de fumée de l'huile d'olive ! Elle se cuit donc sans problèmes pour accompagner ces cuissons saines !

## Les huiles d'olive de nos terroirs, un ingrédient à utiliser à toutes les sauces !

Les huiles d'olive sont très prisées en cuisine, notamment en **méditerranée**. On vante souvent leur côté **sain** mais il ne faut pas oublier leur **grande diversité de goût** !

Chaque huile d'olive a une personnalité, une texture propre, des arômes particuliers et uniques... Tout cela dépend de trois facteurs :

- **La ou les variétés d'olives dont est extraite l'huile d'olive** : il y a plus de **1 000 variétés** d'olives dans le monde et chacune a ses propres caractéristiques ;
- **Le terroir dont elle est issue** : la composition du sol, le climat, la météo ... jouent sur les goûts de l'huile d'olive ;
- **Les savoirs-faire** : du champ à la boutique, chaque intervenant (le producteur comme le moulinier) apporte son savoir-faire qui influence le produit final.

La large palette aromatique des huiles d'olive permet des usages variés : du fruit au légume, de la viande au poisson, sans oublier les féculents, de l'assaisonnement à la cuisson, de l'entrée au dessert... on cuisine tout avec l'huile d'olive !

Avec ces facteurs multiples, **la diversité est au rendez-vous** !

### Dans la famille «huiles d'olive de nos terroirs je voudrais...

**Notre conseil cuisine ?** Accorder son huile d'olive en fonction de l'aliment... Avec la grande diversité des huiles d'olive de nos terroirs, chaque aliment aura son huile d'olive avec qui s'accordera à la perfection !



#### Les huiles d'olive goût subtil

Issues d'**olives mûres**, ces huiles d'olive sont extraites d'**olives fraîches**. Elles sont généralement **douces** (l'ardence et l'amertume sont faibles) avec des **arômes de fruits** (secs, mûrs, exotiques, ...) et/ou de **fleurs**.

*Elles se marient avec* : légumes (salade verte, carotte, courgette...), féculents (pâtes, riz, lentilles...), poissons fins (lotte, cabillaud, truite...), viandes blanches, desserts (pâtisseries, salade de fruits)...

#### Les huiles d'olive goût intense

Extraites d'**olives fraîches**, récoltées en cours de mûrissement, l'**ardence** et/ou l'**amertume** de ces huiles peuvent être plus ou moins intenses. Leurs notes gustatives sont **végétales** et **herbacées**.

*Elles s'associent avec* : légumes (artichaut, tomate, roquette, brocoli, ...), féculents (pâtes, pomme de terre, riz, risotto...), poissons (saumon, thon...), viandes (bœuf, agneau,...), desserts aux fruits rouges ou exotiques...



#### Les huiles d'olive goût à l'ancienne

Issues d'**olives stockées et maturées** pendant 2 à 8 jours, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction de l'huile, elles sont **douces** avec des **notes d'olive noire**, de **pain**, de **cacao**, de **champignon** et de **fruits confits**.

*Elles se cuisinent avec* : légumes (roquette, chou, aubergine, fenouil ...), féculents (risotto, polenta...), poissons (maquereau, hareng, sardines...), viandes (gibier, taureau...), coquillages et crustacés (huîtres, moules...), desserts au chocolat...

Pour en savoir plus sur les huiles d'olive de nos terroirs :  
<https://huiles-et-olives.fr>

CONTACT PRESSE POUR  
PLUS D'INFORMATIONS

Alexandra PARIS, directrice communication  
06 08 61 15 50 / alexandra.paris@franceolive.fr

Vanessa JUNIQUE, chargée de communication  
04 75 26 90 93 / vanessa.junique@franceolive.fr



Association française interprofessionnelle de l'olive  
Service communication : 40 place de la Libération 26110 NYONS

[huiles-et-olives.fr](https://huiles-et-olives.fr)



/HuilesetOlives

