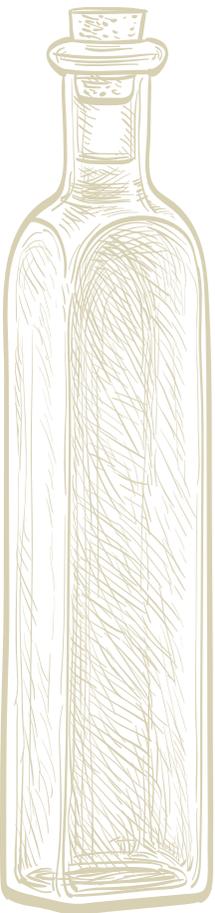


ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



cuisiner avec les huiles d'olive
en Appellation d'Origine Protégée

petit tour des huiles d'olive



C'est quoi l'huile d'olive ?

L'huile d'olive est à la fois une **matière grasse** et un **pur jus de fruit**. C'est un pur jus de fruit parce qu'elle est **issue exclusivement de l'olive**. L'huile d'olive est d'ailleurs présente naturellement dans l'olive, on ne la fabrique pas, on l'**extraît** ! C'est aussi une matière grasse car comme toutes les **huiles végétales**, elle est composée à 99,9% de lipides.

Pourquoi c'est bon ?

Au goût, l'huile d'olive plaît car c'est un pur jus de fruit. L'huile d'olive vierge ou vierge extra **n'est pas raffinée***, elle est extraite des olives par des procédés (mécaniques et/ou physiques) qui **conservent toutes les qualités du produit initial**. C'est pour cela que l'huile d'olive a du goût et même **des goûts**.

L'huile d'olive a des **bienfaits pour notre corps** car nous avons besoin de matières grasses pour fonctionner, elles nous apportent notamment de l'énergie. De plus, l'huile d'olive a une **faible teneur en acides gras saturés** et contient des composés mineurs qui **apportent des antioxydants à notre corps**.

Et l'huile d'olive en Appellation d'Origine Protégée ?

Les huiles d'olive en AOP sont des **huiles labellisées**. Chaque huile d'olive en AOP est **unique** parce que l'AOP garantit un lien très étroit (et unique) entre le produit et son terroir. Ce sont donc des huiles avec des **goûts uniques**.

* le raffinage est une technique qui permet d'enlever les défauts d'une huile végétale ainsi que sa couleur, son odeur et ses goûts.

les apports de l'huile d'olive en cuisine

Du goût

L'huile d'olive, vierge ou vierge extra, est un pur jus de fruit. De multiples facteurs (variétés, terroir, météo, savoir-faire...) influent sur les **notes aromatiques** que chaque huile va développer. Cette grande diversité aromatique permet à l'huile d'olive d'être un **exhausteur de goût**, c'est-à-dire de fixer les goûts et augmenter la perception gustative des aliments préparés sans en modifier profondément le goût.

Cuisiner à l'huile d'olive, ce n'est pas uniquement faire le choix d'une matière grasse différente. L'huile d'olive va **développer les arômes** de vos **ingrédients** et **apporter de nouvelles saveurs**.

Du moelleux

Non seulement l'huile d'olive **parfume** mais elle apporte également un **moelleux** incomparable. En effet, comme elle est composée de 99% de matières grasses (alors que le beurre en contient 80 % environ), elle confère au plat préparé plus de moelleux en lubrifiant plus les ingrédients (et notamment le gluten). En pâtisserie, vos gâteaux seront plus moelleux et plus fondants.

De l'enrobage

L'huile d'olive, en tant que matière grasse, enrobe les aliments et les **protège** lors de la cuisson.





Les utilisations de l'huile d'olive

Huile d'olive : crue ou cuite ?

L'huile d'olive est unanimement reconnue comme la matière grasse idéale à **utiliser aussi bien crue que cuite**. Elle est largement recommandée dans le régime méditerranéen.

Le point de fumée d'une huile dépend principalement de sa teneur en substances volatiles (arômes, acides gras libres, etc.) : plus l'huile est riche en acides gras monoinsaturés, mieux elle résiste à la chaleur. L'huile d'olive est particulièrement riche en acides gras monoinsaturés, notamment en acides oléiques, ce qui fait que **son point de fumée se situe entre 195 et 210°C**. L'huile d'olive peut donc s'utiliser aussi bien crue que cuite !



Si l'huile peut se chauffer sans problème, pourquoi marque-t-on sur la bouteille « à conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur ? »

Pour préserver la qualité de l'huile d'olive, il est important de ne pas l'exposer à l'air et à la lumière (pour éviter le rancissement) et aussi d'éviter les fluctuations de températures régulières. Il est important qu'avant son ouverture, l'huile d'olive soit conservée à une température stable.

les utilisations de l'huile d'olive



Pour l'assaisonnement à cru

Pour assaisonner les plats froids, l'huile d'olive est idéale, elle permet de **réhausser la saveur des ingrédients** : toutes ses caractéristiques organoleptiques (parfum, goût) mettent en valeur les aliments avec lesquels elle entre en contact.

Avec des huiles d'olive en AOP, **pas besoin d'en mettre beaucoup**, très aromatiques, elles apportent du goût même en petite quantité !



Pour l'assaisonnement à chaud

Rajouter une bonne huile d'olive en AOP en fin de cuisson ou au moment de servir permet de **préserver tous les arômes** de l'huile d'olive et d'apporter aux plats des saveurs nouvelles. A tester sur les plats provençaux et méditerranéens mais également dans la cuisine plus traditionnelle (sur des soupes, dans un plat en sauce...) ou du monde (chili con carne, fajitas...).



Pour la friture

Grâce à son point de fumée à 210°C, l'huile d'olive résiste même aux températures les plus élevées, assurant ainsi **une bonne cuisson des aliments**. Si l'on considère que la friture domestique ne dépasse jamais 160 - 180°C, la marge de sécurité est très élevée.

L'huile d'olive est donc un très bon choix pour préparer des frites parfaites, des beignets de légumes, des nems ou encore des tempuras.



Pour la cuisson au four

Idéale pour la cuisson au four, l'huile d'olive enrichit la saveur des plats et permet d'en préserver le moelleux : poissons en papillote, rôtis, poulets grillés, légumes, frites au four, pommes de terre grillées... seront ainsi **tendres** et **savoureux**.

On peut faire des pâtes (à tarte, à pizza) en y intégrant de l'huile d'olive, elles seront beaucoup **plus parfumées**. Pour la pâte à tarte, elle se mariera idéalement avec légumes, viandes et aussi avec les fruits !



Pour la cuisson au barbecue

Pour éviter le dessèchement et préserver le **moelleux** de vos viandes avant cuisson au barbecue, n'hésitez pas à faire des **marinades** avec de l'huile d'olive tout en apportant des arômes, une base acide (citron, vin...) et des épices ou des herbes. Idem pour le poisson ou les légumes. Vous pouvez également enrober vos légumes ou vos pommes de terre d'huile d'olive et les cuire dans un plat sur le barbecue.

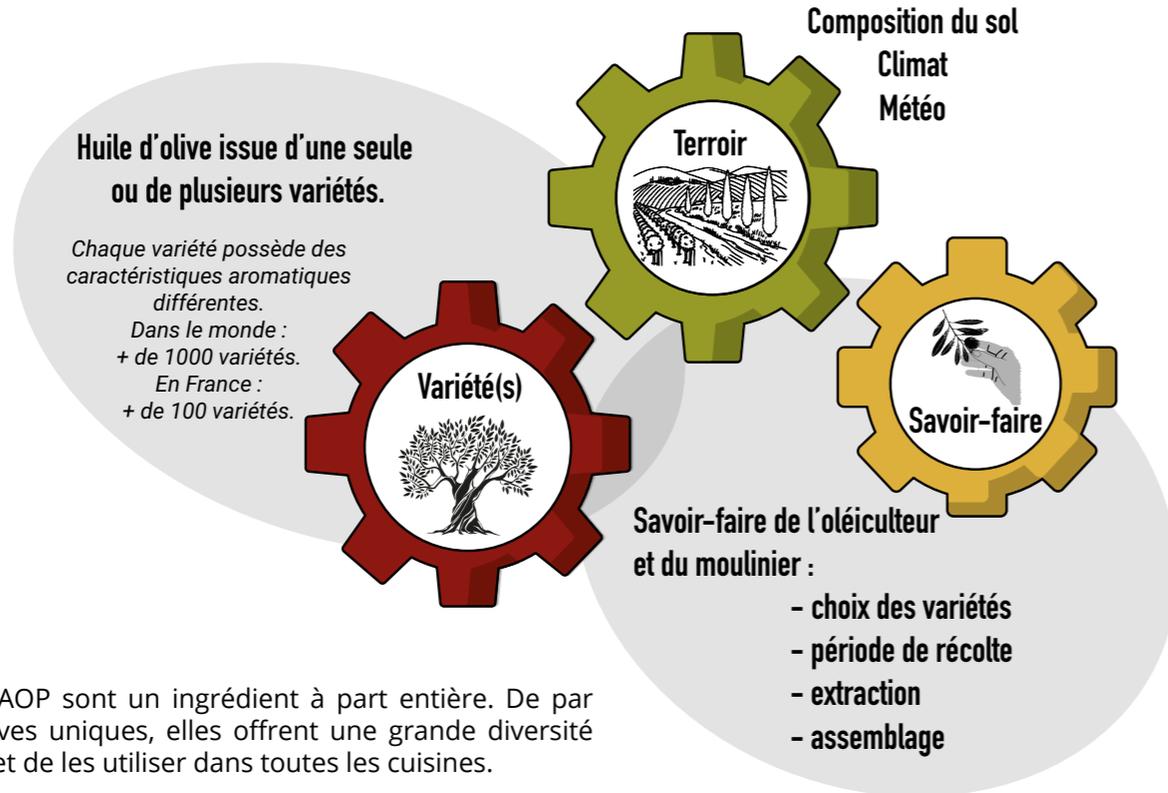


Pour les desserts

N'hésitez pas à remplacer le beurre par de l'huile d'olive dans vos gâteaux (pour 100g de beurre, 80g d'huile d'olive) ou à faire moitié-moitié. C'est une bonne solution pour un gâteau plus léger, mais aussi, **moelleux** et **parfumé**. Rajouter 1 ou 2 cuillères d'huile d'olive dans une salade de fruits (orange, fraise, ...) permet de **relever la saveur des fruits et rhausser leur goût** lorsqu'ils sont un peu fades.

Les goûts d'une huile d'olive

Les facteurs qui influencent les goûts d'une huile d'olive



Les huiles d'olive en AOP sont un ingrédient à part entière. De par leurs typicités gustatives uniques, elles offrent une grande diversité aromatique qui permet de les utiliser dans toutes les cuisines.

1 produit : 3 familles de goût



On classe les huiles d'olive en **trois grandes familles de goût** (un peu comme le blanc, le rosé et le rouge pour le vin !). 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.

• Goût subtil

Les huiles d'olive goût subtil sont issues d'olives mûres fraîches. Elles sont généralement douces (l'ardence et l'amertume sont faibles) avec des arômes de fruits (secs, mûrs) et de fleurs.

• Goût intense

En goût intense, les huiles d'olive sont extraites d'olives fraîches récoltées en cours de mûrissement. L'ardence et/ou l'amertume peuvent être plus ou moins intenses. Leurs notes gustatives sont végétales et herbacées.

• Goût mûré (à l'ancienne)

Les huiles d'olive goût mûré sont issues d'olives stockées et mûrées pendant 2 à 8 jours dans des conditions appropriées et maîtrisées avant extraction de l'huile. Elles sont douces avec des notes d'olives noires, de pain, de cacao, de champignon, de fruits confits, ...





© Magali Ancezar

Les huiles d'olive

goût subtil

Caractéristiques organoleptiques

Ce sont des huiles d'olive douces avec peu d'amertume et peu d'ardence, aux notes de fruits ou de fleurs plus ou moins intenses.

Amertume

De 0 à 3

Ardence (piquant)

De 0 à 3

Principales notes aromatiques

Au nez



Pomme verte



Pomme mûre



Fleurs jaunes (genêts, mimosa)



Herbe coupée



Amande

En bouche



Fruits secs



Noisette



Amande fraîche



Fruits mûrs



Fleurs jaunes (genêts, mimosa)



Fruits exotiques



Agrumes



Fleurs blanches

En cuisine

Grâce à leurs arômes frais qui rappellent les fruits, les fleurs et leurs notes légères d'herbes, d'amande ou d'artichaut, les huiles d'olive de la famille goût subtil apportent de la douceur aux plats.

Le conseil : les marier avec des ingrédients fins, neutres ou peu intenses.

À marier avec :

- Carottes, courgettes, laitue (...) pour les **légumes**,
- Oranges, pêches, cerises (...) pour les **fruits**,
- Poulet, dinde, veau (...) pour les **viandes**,
- Cabillaud, lotte, turbot, sole, noix de saint-jacques, oursins (...) pour les **poissons et coquillages**,
- Pommes de terre, épeautre, lentilles corail (...) pour les **féculeux et les légumineuses**,
- Fromages de brebis, fromages bleus (type Roquefort), fromage blanc (...) pour les **laitages**,
- Agrumes, fruits mûrs, fruits exotiques, fruits, vanille, ...
- Mais aussi crêpes, gâteaux, pâte à tarte, ...

Quelques idées de plats sublimes avec une huile d'olive AOP goût subtil



Oeufs mimosa



Wraps façon salade César



Tartine énergie : saumon, avocat



Lasagnes à la bolognaise



Poires rôties aux épices



Gâteau noix de coco, ananas

Les huiles d'olive AOP goût subtil

Huile d'olive de Nyons AOP
Huile d'olive de Nice AOP
Huile d'olive du Languedoc AOC



© Magali Arcenay

Les huiles d'olive AOP goût intense

Huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP
Huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP
Huile d'olive de Haute-Provence AOP
Huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica AOP*
Huile d'olive de Nîmes AOP
Huile d'olive de Provence AOP

*récolte sur l'arbre

Les huiles d'olive

Caractéristiques organoleptiques

Ce sont des huiles aux notes végétales avec de l'ardence et de l'amertume qui peuvent être plus ou moins intenses.

Amertume

De 1 à 6

Ardence (piquant)

De 1 à 6

Principales notes aromatiques

Au nez



Herbe coupée



Artichaut cru



Foin



Amande fraîche



Plant de tomates

En bouche



Amande fraîche



Artichaut cru



Noisette fraîche



Pomme verte



Poivre



Fruits secs



Prune jaunée et rouge



Banane verte



Tomate



Herbe fraîche

goût intense

En cuisine

Avec leurs arômes herbacés et leurs notes aromatiques puissantes, les huiles d'olive de la famille goût intense apportent du caractère aux plats.

Le conseil : les marier avec des ingrédients de caractère ou qui ont besoin d'un peu de peps !

À marier avec :

- Tomates, aubergines, roquette (...) pour les **légumes**,
- Fraises, framboises (...) pour les **fruits**,
- Boeuf, agneau, lapin (...) pour les **viandes**,
- Truite, saumon, sardines, moules, (...) pour les **poissons et coquillages**,
- Pommes de terre, pâtes, semoule, riz, risotto, pois, fèves (...) pour les **féculents et les légumineuses**,
- Fromages de chèvre, fromage blanc (...) pour les **laitages**,
- Fruits rouges en sucré-salé ou en version sucrée,
- Mais aussi pâtes à tarte, pâte à pizza, ...

À noter : l'amertume que l'on peut parfois ressentir très fort en bouche lors de la dégustation s'atténue de façon considérable en cuisine. N'hésitez donc pas à la tester dans un plat !

Quelques idées de plats sublimes avec une huile d'olive AOP goût intense



Focaccia anchois-oignons-thym



Pain pita à l'agneau sauce menthe-citron



Soupe poivrons-tomates



Risotto aux légumes croquants et olives



Panna cotta framboise, pistache



Forêt noire revisitée, fève tonka, amaretto



© Magali Ancenay

Les huiles d'olive

goût mûré

Quelques idées de plats sublimes avec une huile d'olive AOP goût mûré (à l'ancienne)

Caractéristiques organoleptiques

Ce sont des huiles d'olive douces avec très peu d'amertume et peu de piquant. Elles développent des arômes particuliers notamment l'olive noire, la tapenade.

Amertume

De 0 à 1

Ardence (piquant)

De 0 à 1

Principales notes aromatiques

Au nez



Olive noire



Tapenade



Cacao



Pain au levain



Artichaut cuit



Truffe

En bouche



Olive noire



Tapenade



Cacao



Pain au levain



Artichaut cuit



Vanille



Truffe



Pain grillé

En cuisine

Les huiles d'olive de la famille goût mûré (ou à l'ancienne), apportent à la fois douceur et caractère aux plats, grâce à leur longueur en bouche et leurs arômes marqués.

Le conseil : les marier avec des ingrédients de caractère !

À marier avec :

- Aubergines, roquette, choux, (...) pour les **légumes**,
- Gibier, agneau, abats (...) pour les **viandes**,
- Maquereaux, huîtres, moules, (...) pour les **poissons et coquillages**,
- Pommes de terre, riz, risotto, pois chiches (...) pour les **féculents et les légumineuses**,
- Fromage de chèvre, fromage blanc (...) pour les **laitages**,
- Desserts et gâteaux au chocolat...
- Mais aussi dans les pâtes à pain, pâtes à tarte,...

À noter : ces huiles d'olive se marient très bien dans les plats avec des olives noires ou de la tapenade.



Gressins aux olive noires



Gaspacho



Tarte aux tomates cerises



Flammekueche aux choux



Tartare d'abricots au chèvre et pastèque



Moelleux au chocolat coeur pistache

Les huiles d'olive AOP

goût mûré (ou à l'ancienne)

Huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP

Huile d'olive d'Aix-en-Provence- olives mûrées AOP

Huile d'olive de Provence- olives mûrées AOP

L'huile d'olive Corse - Oliu di Corsica récolte à l'ancienne (AOP), bien que n'étant pas extraite dans les conditions des huiles "goût mûré" présente des arômes qui se rapprochent fortement des huiles d'olive goût mûré

Conception, réalisation et rédaction : France Olive
© Photos de couvertures : 123 rf et Céline de Cérou

www.lookingfortheperfectfood.eu



France Olive

40 place de la Libération
26110 Nyons - France
04 75 26 90 90

fra@lookingfortheperfectfood.eu
contact@huilesetolives.fr



Ne pas jeter sur la voie publique



CAMPAGNE FINANCÉE
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 européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

