L'huile d'olive n'est pas une simple matière grasse.

Vierge ou vierge extra, c'est un pur jus de fruit, avec des goûts différents en fonction de la ou des variétés d'olives, de l'origine, du savoir-faire...

L'idéal est donc d'avoir plusieurs huiles dans son placard :

- une huile « de tous les jours », pour tous les usages et notamment pour la cuisson ;
- -deux ou trois huiles aux goûts différents (goût subtil, goût intense, goût à l'ancienne) **à marier en fonction de vos plats et de vos**

EN SAVOIR PLUS / IDÉES DE RECETTES : **HUILES-ET-OLIVES.FR**



N'oubliez pas que l'huile d'olive s'utilise de l'entrée au dessert, à froid comme à chaud!

QUEL PRIX POUR UNE HUILE D'OLIVE DE FRANCE ?

La production française est très petite, à peine 5 000 tonnes en moyenne par an, soit moins de 5 % de la consommation française d'huile d'olive (105 000 tonnes / an).

Il s'agit d'une production très hétérogène, qui a conservé des variétés endémiques (présentes uniquement en France) souvent peu productives mais aux qualités gustatives exceptionnelles.

Pour ces raisons, les huiles d'olive françaises ont des tarifs élevés compris entre 16 et 30 euros par litre en moyenne.





France Olive - Association française interprofessionnelle de l'olive Tél. 04 75 26 90 90 - contact@huilesetolives.fr

huiles-et-olives.fr













COMMENT CHOISIR mon huile d'olive?



Avec la participation de



VIERGE, CA VEUT DIRE OUOI POUR UNE HUILE D'OLIVE?

Cela signifie que l'huile a été extraite des olives uniquement par des procédés physiques ou mécaniques qui ont préservé toutes les qualités de l'olive. L'huile est un pur jus de fruit, sans aucun additif.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE «VIERGE» ET

«VIERGE EXTRA»?

Les huiles d'olive vierge extra sont des huiles

de qualité irréprochable (analyses chimiques

Les huiles d'olive vierges peuvent présenter de

légers défauts soit au niveau de leur composition

soit sur le plan gustatif. En général, ces défauts ne

sont décelables que par des dégustateurs initiés.

Attention, les huiles d'olive dites «goût à

l'ancienne» ou «olives maturées», qui sont des

huiles typiques de la Provence, sont forcément

«vierges» de par les techniques de stockage

utilisées pour obtenir ce goût si particulier.

excellentes, fruitées et aucun défaut en bouche).



A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE ...

L'huile d'olive n'est pas une denrée périssable, elle n'a donc pas une date limite de consommation mais une date de durabilité minimale. Cela correspond à la durée pendant laquelle l'huile d'olive conservera toutes ses qualités. Après cette date, elle peut avoir perdu des qualités gustatives mais sera tout à fait consommable.

A CONSERVER À L'ABRI DE LA LUMIÈRE

ET DE LA CHALEUR.

Bien que non périssable, l'huile

- la conserver à l'abri de la lumière

Une fois que votre bouteille est ouverte :

- pensez à bien la reboucher après usage ;

soit en choississant un contenant opaque au

moment de l'achat soit en conservant votre

- consommez-la dans les trois mois après

ouverture afin de profiter pleinement de ses

d'olive est un produit fragile. Pour

conserver toutes ses qualités

bouteille dans un placard;

- la mettre à l'abri de l'oxygène.



personne ou l'entreprise responsable de la commercialisaiton du produit. Il ne s'agit en aucun cas d'une mention d'origine ou d'une garantie de provenance du produit.



dépend du terroir : la ou les

variétés utilisées (différentes

d'une région à l'autre et d'un

pays à l'autre), les savoir-

faire et le climat comme le

sol influencent le goût de

l'huile d'olive. L'origine va

donc pouvoir vous donner des indications sur le goût de

CE OU'IL Y A À SAVOIR SUR L'ORIGINE. L'origine est définie, dans

l'Union Européenne, à la fois par le lieu de récolte des olives et le lieu d'extraction de l'huile. La mention de l'origine doit figurer obligatoirement sur l'étiquette, sur la face avant et dans une taille minimale de 1.2 mm de hauteur.

L'adresse ОU d'embouteillage ne sont, en aucun cas, une indication de l'origine.





Il indique que le produit est issu d'une exploitation et d'un moulin respectant le cahier des charges de l'agriculture biologique pour l'huile d'olive. Le logo bio européen est obligatoire sur tous les produits l'Union Européenne. La mention code de l'organisme certificateur qui Méfiance sur les marchés si une bouteille est étiquetée a contrôlé ce produit. Le logo «AB»



LE MILLÉSIME

Il indique l'année de récolte et d'extraction de l'huile.

LA OU LES VARIÉTÉS

L'olive compte plus de 1000 variétés dans le monde dont une centaine sont cultivées en France (variétés endémiques à des régions particulières).

LE GOÛT

En fonction de la ou des variétés, du terroir, des savoir-faire, les huiles d'olive ont des arômes très différents. L'étiquette peut donner des indications gustatives mais aussi des idées de mariage culinaires entre huile et mets.

Ces mentions sont facultatives.

LE LABEL BIO récoltées en France. 100 % France!

Une huile d'olive française peut-elle être étiquetée **«Origine UE»?**

Huile d'Olive France _

En théorie, oui. Toutefois, les producteurs français sont fiers de leurs bio alimentaires pré-emballés dans produits et de leur origine. Ils mentionnent donc «Huile d'olive de France», «Origine France», «Produit de «certifié par FR-BIO-XX» indique le France» ou utilisent le logo «Huile d'olive 100% France».

d'un petit producteur du coin»!

LE NUMÉRO D'AGRÉMENT

Il indique que l'huile d'olive a été embouteillée en France et que l'opérateur est bien identifié auprès des services de FranceAgriMer.



UE»?

extraite dans un pays différent de celui de récolte des olives mais tous situés dans l'Union Européenne:

- soit, plus probablement, qu'il s'agit d'un mélange d'huiles d'olive provenant d'un ou plusieurs pays de l'Union Européenne. Cette mention s'applique généralement sur des huiles d'olive « standardisées » c'est-à-dire que les mélanges d'huile d'olive visent à avoir un goût identique tout au long de l'année. Ces huiles sont idéales pour la cuisine de «tous les jours».

QUE SIGNIFIE **«O**RIGINE

- soit que l'huile a été

Leur prix varie entre 5 et 9 euros le litre.

LA QUANTITÉ NETTE

l'huile d'olive.

Elle est exprimée en litre (L). centilitres (cl) ou millilitres (ml).

(99,99%), glucides, protéines et sel mineurs.

la montée en température, on peut la faire chauffer jusqu'à 200 / 210° C.

LES VALEURS NUTRITIONNELLES

Toutes les huiles d'olive ont la même composition en matières grasses (0%). Leur intérêt nutritionnel réside dans leur faible taux en acides gras saturés, leur part importante d'acides gras monoinsaturés et leurs composés

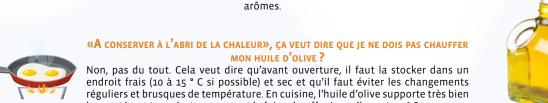
AOP?

L'AOP, Appellation d'Origine Protégée, établit un lien historique très étroit entre un produit et son terroir (entendu au sens large : zone géograhique, climat, géologie, variété(s), savoir-faire). Ce lien est défini dans un cahier des charges dont l'application est contrôlée par un organisme indépendant.



L'IGP, Indication Géographique Protégée, établit également un lien entre un produit et son terroir mais soit ce lien est plus lache soit la zone géographique beaucoup plus étendue.

Ces sigles vous garantissent une origine précise de votre huile d'olive ainsi qu'un produit typique. La France compte 8 huiles d'olive en appellation d'origine (mais pas d'IGP).



gustatives, il faut:

