

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 envies !

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.



Association Française Interprofessionnelle de l'Olive - AFIDOL
Tél. 04 75 26 90 90 - contact@huilesetolives.fr

huiles-et-olives.fr



crédit photo : 123RF

Avec la participation de :



COMMENT CHOISIR mon huile d'olive ?



VIERGE, ÇA VEUT DIRE QUOI 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.



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.

LE NOM ET L'ADRESSE

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

L'ORIGINE EST-ELLE IMPORTANTE POUR L'HUILE D'OLIVE ?

Comme le vin, la typicité gustative de l'huile d'olive 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 l'huile d'olive.

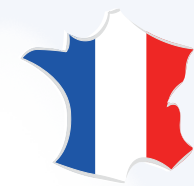


CE QU'IL Y A À SAVOIR SUR L'ORIGINE.

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 ou le lieu d'embouteillage ne sont, en aucun cas, une indication de l'origine.

QU'EST CE QU'UNE HUILE D'OLIVE DE FRANCE OU ORIGINE FRANCE ?

C'est une huile d'olive obtenue dans un moulin français à partir d'olives récoltées en France. 100 % France !



LE LABEL BIO

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 bio alimentaires pré-emballés dans l'Union Européenne. La mention «certifié par FR-BIO-XX» indique le code de l'organisme certificateur qui a contrôlé ce produit. Le logo «AB» est facultatif.

UNE HUILE D'OLIVE FRANÇAISE PEUT-ELLE ÊTRE ÉTIQUETÉE «ORIGINE UE» ?

En théorie, oui.

Toutefois, les producteurs français sont fiers de leurs produits et de leur origine. Ils mentionnent donc : «Huile d'olive de France», «Origine France», «Produit de France» ou utilisent le logo «Huile d'olive de France». Méfiance sur les marchés si une bouteille est étiquetée «Origine UE» et que le marchand vous dit «qu'elle vient d'un petit producteur du coin» !



QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE «VIERGE» ET «VIERGE EXTRA» ?

Les huiles d'olive vierge extra sont des huiles de qualité irréprochable (analyses chimiques excellentes, fruitées et aucun défaut en bouche). 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 mûrées», qui sont des huiles typiques de la Provence, sont forcément «vierges» de par les techniques de stockage utilisées pour obtenir ce goût si particulier.

A CONSERVER À L'ABRI DE LA LUMIÈRE ET DE LA CHALEUR.

Bien que non périssable, l'huile d'olive est un produit fragile. Pour conserver toutes ses qualités gustatives, il faut :

- la conserver à l'abri de la lumière soit en choisissant un contenant opaque au moment de l'achat soit en conservant votre bouteille dans un placard ;
- la mettre à l'abri de l'oxygène.

Une fois que votre bouteille est ouverte :

- pensez à bien la reboucher après usage ;
- consommez-la dans les trois mois après ouverture afin de profiter pleinement de ses arômes.



«A CONSERVER À L'ABRI DE LA CHALEUR», ÇA VEUT DIRE QUE JE NE DOIS PAS CHAUFFER MON HUILE D'OLIVE ?

Non, pas du tout. Cela veut dire qu'avant ouverture, il faut la stocker dans un endroit frais (10 à 15 ° C si possible) et sec et qu'il faut éviter les changements réguliers et brusques de température. En cuisine, l'huile d'olive supporte très bien la montée en température, on peut la faire chauffer jusqu'à 200 / 210° C.



LE NUMÉRO D'AGRÈMENT

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

LA QUANTITÉ NETTE

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



LES VALEURS NUTRITIONNELLES

Toutes les huiles d'olive ont la même composition en matières grasses (99,99%), glucides, protéines et sel (0%). Leur intérêt nutritionnel réside dans leur faible taux en acides gras saturés, leur part importante d'acides gras monoinsaturés et leurs composés mineurs.

QUE SIGNIFIE «ORIGINE UE» ?

- soit que l'huile a été 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». Leur prix varie entre 5 et 9 euros le litre.



AOP ?



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

IGP ?



L'IGP, Indication Géographique Protégée, établit également un lien entre un produit et son terroir mais soit ce lien est plus lâche 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).

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 mariages culinaires entre huile et mets.

Ces mentions sont facultatives.