



LES HUILES D'OLIVE
DE NOS TERROIRS,
VOUS ALLEZ PRENDRE GOÛT À LA DIVERSITÉ !

2012/2013

L'huile d'olive
à l'école des
Chefs !

LIVRET D'INFORMATION SUR LES HUILES D'OLIVE DE NOS TERROIRS



Encourager la créativité de vos élèves
Organiser une séance de dégustations d'huiles d'olive
Redécouvrir un produit phare de la cuisine méditerranéenne
Découvrir une aide culinaire insoupçonnée
Utiliser un produit antique et moderne à la fois...



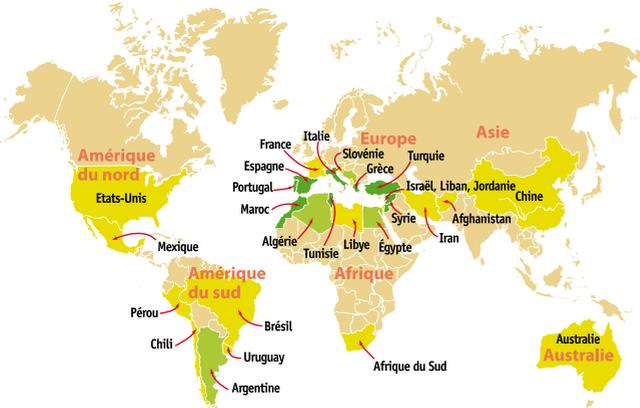
Nous
vous accompagnons pour
vous faire découvrir tous les mystères
et toutes les richesses des Huiles d'Olive
de nos Terroirs .
Suivez-nous ...

Retrouvez-nous sur : www.lhuiledolivealecoledeschefs.com

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr



L'OLIVIER, L'ARBRE DU SOLEIL ...



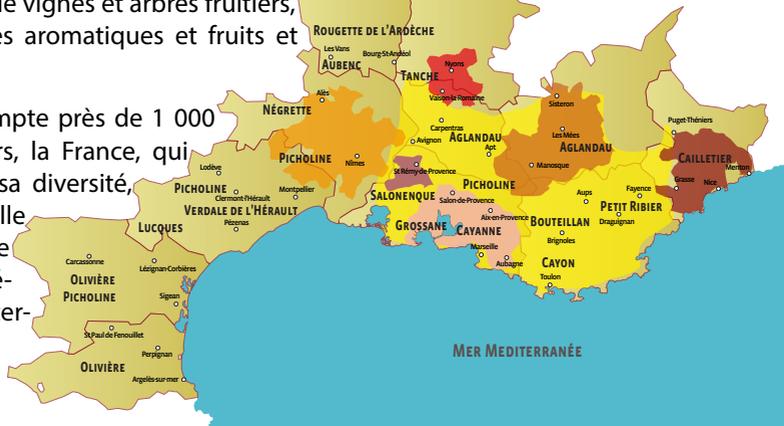
L'olivier est un arbre méditerranéen historiquement et par nature. Il aime le soleil, les terrains calcaires et le climat tempéré des rives de la Mare Nostrum. Il a toutefois trouvé, hors de cette zone de culture antique, des territoires accueillants.

L'Union Européenne et les pays bordant la Mer Méditerranée (Tunisie, Turquie, Maroc...) restent toutefois

les principaux producteurs d'huile d'olive et d'olive.

En France, l'olivier est cultivé uniquement dans le Midi, dans des écrans qui le protège des agressions de l'hiver. Sa culture, souvent artisanale et familiale, s'étend sur seulement treize départements où il côtoie vignes et arbres fruitiers, lavandes, plantes aromatiques et fruits et légumes.

Si le monde compte près de 1 000 variétés d'oliviers, la France, qui a su conserver sa diversité, en possède à elle seule plus de 100, toutes endémiques à notre territoire.



L'APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE

L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) reconnaît, au niveau européen, le lien existant et historique entre un produit et son terroir (entendu au sens large : sol, climat, savoir-faire...).

C'est la garantie d'un produit unique, typique et de son origine.

Les produits en AOP portent la mention AOP et le nom du produit (ex. AOP huile d'olive de Nice) ainsi que le logo rouge et or.





L'HUILE D'OLIVE, NECTAR D'OLIVE...

L'huile d'olive vierge extra est obtenue à partir de l'olive par des procédés exclusivement mécaniques ou physiques n'entraînant aucune altération du fruit : c'est le jus de l'olive.



RÉCOLTE, EFFEUILLAGES ET LAVAGE : la cueillette se pratique à la main ou mécaniquement. Pour obtenir une huile de bonne qualité, il faut d'abord avoir un fruit sain et frais.



BROYAGE - MALAXAGE : Le broyage se fait grâce à une meule en pierre ou un broyeur mécanique, afin d'obtenir une pâte d'olive. Peau, pulpe et noyau sont ainsi écrasés ensemble. Le malaxage permet d'homogénéiser et de réunir les gouttelettes d'huile en un film, facilitant ainsi la séparation future des phases.



PRESSION ET/OU CENTRIFUGATION : L'extraction, toujours réalisée à froid (27 °C selon la norme internationale), se fait soit :

- par pression : la pâte d'olive est disposée sur les scourtins qui sont empilés, puis elle est pressée afin d'en extraire l'huile.

- par centrifugation : basée sur la différence de densité entre eau, huile et pâte, la centrifugation permet de séparer l'huile, de l'eau et du grignon.



SÉPARATION DES PHASES : Elle se fait par différence de densité entre les fluides (l'huile étant plus légère que l'eau). On utilise soit la **décantation naturelle** (lente et plus ou moins risquée) soit la **séparation par centrifugation**.

Il faut 5 à 6 kg d'olives en moyenne pour 1 litre d'huile d'olive.



LIRE UNE ÉTIQUETTE

En France, sont commercialisées : l'huile d'olive vierge extra et l'huile d'olive vierge, deux pur jus de fruit et l'huile de grignon d'olives (*mélange d'une huile extraite des grignons d'olives à l'aide de procédés chimiques et d'huile d'olive vierge*).

La réglementation européenne définit chaque type d'huiles d'olive :

- **l'huile d'olive vierge extra**, de goût parfaitement irréprochable (*médiane des défauts = 0, médiane du fruité > 0*) et dont le taux d'acidité⁽¹⁾ est $\leq 0,8 \%$;
- **l'huile d'olive vierge**, de goût irréprochable (*médiane des défauts comprise entre 0 et 3,5, médiane du fruité > 0*) et dont le taux d'acidité est $\leq 2 \%$.

> **L'indice de peroxyde** (*qui mesure la potentialité de l'huile d'olive à rancir*) des huiles d'olive vierge et vierge extra doit être inférieur à 20.

Une huile ne répondant pas à ces critères est considérée comme «lampante», c'est-à-dire impropre à la consommation. Raffinée et mélangée à de l'huile d'olive vierge, elle est commercialisée sous la dénomination «huile d'olive - composée d'huiles d'olive raffinées et d'huiles d'olive vierges» et peut servir à la cuisine.

Pour choisir une huile, il est également important de regarder la provenance (*attention, une adresse ne signifie en rien l'origine de l'huile d'olive*), la date limite d'utilisation optimale...



⁽¹⁾ Le taux d'acidité mesure la quantité d'acides gras libres présents dans une huile, exprimée en pourcentage d'acide oléique.



PAS UNE... DES HUILES D'OLIVE...

La palette gustative des huiles d'olive vierges est influencée par le terroir, la variété des olives, leur maturité et la méthode d'extraction. Cette diversité permet d'apprécier les nuances de chaque huile et de lui attribuer un type de fruité, avec des notes aromatiques particulières, un niveau d'amertume et d'ardence (piquant).

Le fruité réunit l'ensemble des sensations aromatiques d'une huile d'olive vierge extra. Cette richesse est le fruit d'une multiplicité de variétés (plus de 1 000 dans le monde), de terroirs et du savoir-faire des différents intervenants de la filière.



Les trois principales qualités organoleptiques, dont l'intensité peut varier du léger à l'intense, d'une huile d'olive vierge extra sont :

- le **FRUITÉ** : ensemble des sensations olfactives et aromatiques caractéristiques de l'huile, dépendant de la variété des olives, provenant de fruits sains et frais, verts ou mûrs, perçues par voie directe et/ou rétro-nasale.

- l'**ARDENCE** (sensations tactile de piquant) : sensation tactile de picotement, caractéristique des huiles produites au début de la campagne, principalement à partir d'olives encore vertes pouvant être perçue dans toute la cavité buccale, en particulier dans la gorge.

- l'**AMER** : goût élémentaire caractéristique de l'huile obtenue d'olives vertes ou au stade de la véraison (en cours de mûrissement).

Lorsque l'amer et le piquant sont peu présents ou inexistant, l'huile d'olive est qualifiée de «douce».

À cela s'ajoute une palette d'arômes et de goûts que l'on peut percevoir grâce à une dégustation attentive : fruits secs (amande, noisette...), fruits rouges, fruits mûrs (pomme, poire, prune, agrumes, fleurs...), artichaut, plant de tomate, agrumes, feuilles, olives noires, cacao, truffe...

La centaine de variétés d'oliviers que compte le sud de la France, toutes endémiques à ce territoire, contribue à la diversité gustative des Huiles d'Olive du Midi.

L'HUILE D'OLIVE EN TROIS «GOÛTS»

• **LES HUILES AU GOÛT SUBTIL** (fruité mûr) : issues d'olives mûres, les huiles d'olive de cette famille sont extraites d'olives fraîches. Elles sont généralement douces aux arômes de fruits (secs, mûrs), de fleurs accompagnés de notes végétales.

• **LES HUILES AU GOÛT INTENSE** (fruité vert) : cette famille d'huiles est extraite d'olives fraîches, récoltées en cours de maturité. Ces huiles peuvent présenter une amertume légère à moyenne, les notes gustatives sont végétales, herbacées.

• **LES HUILES D'OLIVE AU GOÛT À L'ANCIENNE** (fruité noir) ne présentent ni caractère de fruit frais, ni d'arôme végétal. Elles sont issues d'olives qui sont stockées et mûries pendant 4 à 8 jours après récolte, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction. Elles délivrent des notes de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confits, sans amertume.

Au sein de ces trois familles de goûts, on trouve une multitude d'arômes et de caractéristiques organoleptiques qui permettent à chacun de trouver l'huile qui conviendra le mieux à ses papilles et au plat qu'elle doit accompagner.





LES HUILES D'OLIVE, AU SERVICE DE L'IMAGINATION

L'huile d'olive vierge extra est un ingrédient à part entière qui permet d'accompagner toutes les cuisines, traditionnelles ou innovantes, régionales ou exotiques... C'est un élément indispensable en cuisine.

DES USAGES MULTIPLES ET INFINIS

L'huile d'olive peut être consommée aussi bien crue que cuite. Elle supporte très bien la chaleur. Elle peut être utilisée pour l'assaisonnement des salades, la cuisson des oeufs ou des frites comme pour la confection de desserts. De plus, associée aux aliments du régime méditerranéen, elle peut contribuer à garder un corps en bonne santé.

Quelques gouttes d'huile d'olive de terroir suffisent pour sublimer n'importe quel plat.

POUR SAVOURER ... BIEN ASSOCIER

Chaque huile a une typicité qui se marie mieux avec tel ou tel plat :

- les **HUILES SUBTILES** : légumes cuits & crus, poissons, glaces, entremets, pâtisseries, viandes blanches, salades (vertes, de carottes...) ...
- les **HUILES INTENSES** : féculents, viandes, salades de fruits, pâtisseries, salades (frisées, de tomates...), légumes cuits, poissons...
- les **HUILES À L'ANCIENNE** : coquillages & crustacés, truffes & champignons, pommes de terre, gibiers, viandes, salades vertes...

Avec un point de fumée à 210°C, l'huile d'olive vierge extra se prête à tous les types de cuisson. Il est conseillé d'utiliser les huiles d'olive vierge extra de terroir (AOP) en fin de cuisson, afin de conserver toute leur richesse aromatique.

USAGES DES DIFFÉRENTES HUILES DU COFFRET

L'huile d'olive origine Union Européenne (n°3) : idéale en cuisson ou en friture, cette huile d'olive au goût subtil s'utilise également à froid.

Les huiles d'olive de terroir : pour la finition, en fin de cuisson, en filet, ou à cru avec légumes, poissons, fruits... S'utilisent également dans les desserts ou lors de cuissons courtes (oeufs...). Ce sont des huiles «à goûts» qui apportent des notes supplémentaires aux plats auxquelles elles sont associées.



Pour plus de détails sur les huiles d'olive proposées dans le kit dégustation, nous vous fournissons les fiches descriptives de chacune.

Vous trouverez également des informations sur ces huiles et sur d'autres huiles d'olive du Midi de la France sur les sites : www.lhuileolivealecoledeschefs.com et www.huilesetolives.fr.

LA CONSERVATION DE L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

L'huile d'olive vierge extra est très sensible à l'oxydation, qui aboutit à un rancissement rapide et à une perte de sa valeur nutritionnelle. Il convient donc de la conserver à l'abri :

- de l'air (récipient bouché),
- de la lumière (récipient neutre et opaque, ou dans un placard),
- de la chaleur (stockage à 18 °C environ).

Ces conditions permettent une conservation optimale de l'huile d'olive jusqu'à la date d'utilisation optimale indiquée sur l'emballage.



PRÉPARER UN ATELIER DÉGUSTATION AVEC VOS ÉLÈVES

Objectif : apporter à vos élèves les principales informations sur l'huile d'olive vierge extra et leur faire découvrir, à travers la dégustation, les 6 catégories de saveurs.

N'hésitez pas à consulter le site Internet www.lhuileolivealecoledeschefs.com, rubrique atelier-dégustation, pour des informations plus précises sur la dégustation.

Pour la bonne organisation d'une animation-dégustation avec vos élèves, nous vous conseillons :

- d'organiser la séance le matin (nos papilles sont plus réceptives et neutres) ;
- de prévoir : des petites cuillères, des serviettes en papier, du pain blanc frais, des aliments : tomates, pommes de terre cuites et chaudes, choux-fleurs crus et cuits, carottes crues et cuites...), de l'eau ;
- de proposer les huiles à la dégustation dans l'ordre indiqué sur les bidons ;
- de vous appuyer sur les fiches dégustation fournies pour aider vos élèves dans la recherche des caractéristiques organoleptiques ;
- d'imprimer les fiches dégustation vierges à distribuer à vos élèves (sur le DVD ou sur le site www.lhuileolivealecoledeschefs.com).

Le kit dégustation qui vous est fourni est composé de :

- 8 bidons métal de 25 cl incluant : 3 huiles d'olive « goût subtil » (AOP Nyons, AOP Nice et une origine Union Européenne - UE), 3 huiles d'olive « goût intense » (AOP Vallée des Baux-de-provence, AOP Haute-Provence et AOP Nîmes) et 2 huiles d'olive « goût à l'ancienne » (AOP Aix-en-Provence et AOC Provence)
- 1 DVD incluant une présentation powerpoint prête à l'emploi, des films, des documents, des fiches dégustation vierges, des photos...
- les fiches dégustations décrivant les 8 huiles du kit
- un livret d'information

Il est important de débiter la séance par une explication sur les zones de production de l'huile d'olive, sur l'extraction de l'huile (qui en fait un pur jus de fruit et la différencie donc des huiles raffinées), sur les différentes variétés. Le terroir, la ou les variétés et le savoir-faire contribuent à la diversité organoleptique des huiles d'olive. Ces éléments vont donc vous permettre d'expliquer la raison des différences de goûts, à vos élèves, lors de la dégustation.

Pour marquer les explications, vous pouvez faire comparer aux élèves une huile raffinée, du type huile de tournesol ou d'arachide, et une huile d'olive vierge extra (comparer la couleur, l'arôme...).

Pour cela, vous pouvez utiliser la présentation proposée sur le DVD pour faire une introduction générale sur le produit («Présentation support de cours»).



LA DÉGUSTATION :

- verser pour chaque élève, dans la cuillère, de l'huile d'olive de l'échantillon ;
- faire sentir l'huile d'olive et rechercher les arômes olfactifs ;
- faire déguster l'huile d'olive à la petite cuillère, rechercher les arômes gustatifs ;
- proposer aux élèves de goûter l'huile en versant un filet sur un petit morceau de pain ou un aliment cru puis sur un aliment cuit et chaud pour discuter des différences avec la dégustation de l'huile seule ;
- faire s'exprimer les élèves sur leurs sensations.

1 - Déterminer l'intensité des caractéristiques principales



2 - Indiquer les caractéristiques aromatiques

Notes aromatiques	Intensité de 0 à 10 <small>(inscrivez le score correspondant à votre appréciation et marquez 00 = rien senti / 10 = maximum)</small>									
végétales										
florales										
fruits mûrs										
fruits rouges										
fruits secs										
truffes, oursi-bois...										
olives noires										
fruits ou légumes confits										
Autre :										

3 - Situer l'huile dans l'étoile



Programme «Huile d'olive de France des chefs... cofinancé par l'INAO, l'INAO et le Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation»

Notes :

Harmonies culinaires :

www.huileolive.fr

COMMENT REMPLIR LA FICHE DÉGUSTATION ?

1 - Les élèves doivent tout d'abord déterminer l'intensité des principales qualités de l'huile d'olive (le fruité, l'amer et le piquant en indiquant) après avoir senti puis goûté l'huile seule. Ils indiquent leur ressenti en plaçant un point sur l'échelle de chaque caractéristique.

2 - Les élèves indiquent ensuite, dans le tableau, les notes aromatiques ressenties avec leur intensité (ils peuvent également indiquer d'autres arômes ressentis dans la ligne «Autre»).

3 - En fonction des éléments précédents, ils placent un point dans l'étoile pour déterminer de quelle famille de goût il s'agit.

4 - Un espace «notes» et «harmonies culinaires» permet d'aller plus loin dans la dégustation et les accords mets / huile d'olive qui peuvent être imaginés par les élèves.



QUELQUES IDÉES D'APPLICATIONS

L'huile d'olive vierge extra s'utilise dans toutes les cuisines, aussi bien à froid qu'à chaud. Elle est parfaite en friture et convient même à la préparation de desserts.

• **Quelques gouttes, un filet** : dans une purée de pommes de terre, sur des pâtes ou des légumes vapeur, pour parfumer un carpaccio de viande ou de poisson cru, sur une tranche de pain grillé, sur une tomate, sur un filet de poisson grillé, avec des desserts (fromage blanc miel/huile d'olive, salade d'oranges, glace, crêpes fleur d'oranger/huile d'olive...).

• **A cru** : avec du parmesan sur une salade de roquette, avec des câpres et des olives sur une salade de pâtes, avec de l'oignon émincé dans une salade de pommes de terre... En mayonnaise : pour accompagner des oeufs durs, du thon...

• **Dans la poêle** : des pommes de terre sautées, une fondue de poireaux ou de champignons, des escalopes dorées. Tout simplement des oeufs cuits dans un peu d'huile d'olive de terroir et quelques grains de gros sel...

• **En cocotte ou au four** : la ratatouille ne serait pas la ratatouille sans huile d'olive. Elle sublime et garde moelleux le porc ou le veau et leurs légumes fondants.

• **Au four** : rôti à l'huile d'olive et au jus de citron, le poulet devient gastronomique.

DANS LES RESTAURANTS : PENSEZ À VALORISER L'UTILISATION D'HUILES D'OLIVE DE TERROIR

• Indiquez l'origine de la ou des huiles utilisées dans votre menu

• Variez les utilisations : entrées, plats, desserts...

• Sur la table : disposez toujours un huilier sur la table comme le sel et le poivre, pour que vos clients puissent ajouter un filet sur leur plat ou assaisonner à leur guise.

Pensez également aux Olives du Midi de la France pour l'apéritif ou en cuisine !



Des **variétés d'oliviers spécifiques**, des **vergers aux reliefs gorgés de soleil**, cultivés par des **oléiculteurs passionnés**, les Huiles d'Olive de France sont élaborées dans de petites unités de productions artisanales. Ce sont autant de facteurs qui font des Huiles d'Olive de nos régions des produits d'exception **riches de mille et un arômes** comme autant de trésors pour ensoleiller notre cuisine.

Au sein de cette grande diversité se déclinent trois familles de goûts aux arômes très variés mais dont l'identité commune est issue de la passion et du savoir-faire d'Artisans Mouliniers du Midi : goût subtil, goût intense et goût à l'ancienne.

ASSOCIATION FRANÇAISE INTERPROFESSIONNELLE DE L'OLIVE

40 place de la Libération 26110 NYONS

Tél. 04 75 26 90 90 - Fax. 04 75 26 90 94 - Email : nyons@afidol.org

www.huilesetolives.fr

www.lhuileolivealecoledeschefs.com



Livret réalisé par l'AFIDOL dans le cadre du programme «l'Huile d'Olive à l'école des chefs» cofinancé par FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt et COPEXO

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr