

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



10 choses à savoir sur les huiles d'olive européennes



N°1

Il faut *beaucoup d'olives* pour faire *un litre* d'huile d'olive

c'est vrai! Pour les olives comme pour les fruits, 1 kg n'est pas égal à 1 litre de jus de fruits. En fonction des **variétés d'olives utilisées**, il faut en moyenne **6 à 8 kg d'olives** pour faire **1 litre d'huile d'olive**.



N°2



Toutes les huiles d'olive en **AOP** sont faites à partir de la même **variété** d'olive

c'est faux! On compte plus de 1 000 à 2 000 variétés d'oliviers dans le monde. La plupart des **variétés** sont **endémiques**, elles ne se trouvent que dans une **région particulière**, plus ou moins grande. Pour **chaque AOP**, le **cahier des charges** prévoit la ou les **variétés autorisées** dans le cadre de l'appellation. Le choix est établi en fonction de l'histoire de la **zone en appellation** et des **variétés dominantes** et **caractéristiques** de celle-ci.

N°3

L'huile d'olive est un produit *fragile*

c'est vrai! Bien que **non périssable**, l'huile d'olive est un **produit fragile**. Elle doit être **soigneusement embouteillée et conservée**. Le **contenant idéal** la **protégera** de la **lumière** (dans un placard ou dans un récipient opaque) et de l'**air** (récipient bien fermé). Une **température stable** tout au long du stockage (entre 15°C et 20°C) assurera également sa pérennité. Il peut arriver qu'**en-dessous de 15°C**, l'**huile d'olive fige** et que des traces blanches apparaissent. C'est un **phénomène naturel** sans aucune incidence sur sa qualité ou sur son goût. Il suffit simplement de la mettre quelques minutes à température ambiante pour qu'elle retrouve son aspect normal.

N°4

L'huile d'olive ne doit surtout *pas se chauffer*

c'est faux! L'huile d'olive peut tout à fait s'utiliser pour **la cuisson** et même pour **la friture**. Son **point de fumée** est l'un des plus élevés des huiles végétales, à **210°C**. **Chauffer une huile d'olive n'est donc absolument pas nocif pour la santé**. Par contre, la montée en température fait perdre à l'huile d'olive certaines de ses qualités gustatives (elle perd des arômes), il est donc conseillé d'utiliser les **huiles d'olive en AOP** pour les **plats froids**, les **cuissons courtes** (ex. les œufs au plat), les aliments qui absorbent les arômes (ex. les pommes de terre sautées) ou de les **rajouter en fin de cuisson** pour bénéficier de tous leurs arômes. Utiliser une huile d'olive vierge ou vierge extra « de tous les jours » (classique) pour les **cuissons**.

N°5

Le terme « *vierge* » veut dire que l'*extraction de l'huile* s'est faite sans produit chimique et qu'elle a permis de conserver toutes les propriétés de la matière première

c'est vrai! Une **huile d'olive vierge** est une huile dont les **procédés d'extraction** utilisés pour extraire l'huile sont uniquement **mécaniques** (pression par exemple) ou **physiques** (différence de densité entre les composants). **Toutes les qualités gustatives** comme **nutritives** sont ainsi **conservées**.



N°6

L'huile d'olive c'est comme le vin, plus on la garde, meilleure elle est

c'est faux ! Contrairement au vin, l'huile d'olive ne se bonifie pas avec le temps ! Pour préserver toutes les caractéristiques gustatives de l'huile d'olive, il est conseillé de la consommer dans le délai indiqué sur la bouteille et dans les **3 à 6 mois après ouverture**. Il est recommandé de conserver l'huile d'olive dans un placard, dans une bouteille bien bouchée.



N°7

L'huile d'olive peut avoir des goûts différents

c'est vrai ! L'huile d'olive est l'une des rares huiles végétales qui ne soit pas raffinée (procédé qui enlève la couleur, l'odeur et le goût) pour la consommation, elle est « vierge », c'est-à-dire un pur jus de fruit. En fonction de la ou des variétés dont elle est issue mais aussi du terroir, du climat... l'huile n'aura pas le même goût. Il y a les huiles au goût subtil, extraites d'olives récoltées à maturité et triturées fraîches. Celles au goût intense, extraites d'olives fraîches, récoltées en cours de maturité. Et la dernière famille, dite « goût à l'ancienne » issue d'olives stockées et maturées entre la récolte et l'extraction.



N°8



En Europe toutes les huiles d'olive sont en AOP

c'est faux ! La production européenne d'huile d'olive représente 80% de la production mondiale. Environ 5% de cette production est reconnue en AOP.

Parmi plus de 110 huiles d'olive européennes en AOP, 8 sont françaises : l'huile d'olive de Nyons AOP, l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP, l'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP, l'huile d'olive de Haute-Provence AOP, l'huile d'olive de Nice AOP, l'huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica AOP, l'huile d'olive de Nîmes AOP et l'huile d'olive de Provence AOP.

N°9



Si j'achète une huile d'olive en AOP j'ai la garantie que cette huile est un produit unique

c'est vrai ! L'Appellation d'Origine Protégée garantit un lien entre un produit et son terroir (zone géographique, climat, géologie, savoir-faire...). Chaque AOP est un produit typique, unique, du fait de son origine et des éléments liés à celle-ci (variété, conditions de production et de transformation...). Le label AOP protège le nom d'une région, d'un lieu déterminé ou, exceptionnellement d'un pays et désigne un produit dont la production, la transformation et l'élaboration ont lieu dans une aire géographique déterminée avec un savoir-faire reconnu et constaté.

N°10

L'huile d'olive est moins grasse que les autres huiles

c'est faux ! Toutes les huiles végétales sont constituées à 99,9 % de matières grasses. Elles sont donc toutes aussi « grasses » et présentent le même apport calorique soit environ 900 kcal / 100 ml. Par contre, leur composition en acide gras (saturés, monoinsaturés et polyinsaturés) comme en composés mineurs (phénol, vitamines, oméga...) est différentes en fonction de la matière première dont est issue l'huile.

L'huile d'olive est composée majoritairement :

- d'acide gras saturé (12 %)
- d'acide gras monoinsaturé (75 %)
- d'acide gras polyinsaturé (7,5 %)
- de vitamine K
- de vitamine E.





Conception, réalisation et rédaction : France Olive
© Photos : Magali Ancenay

www.lookingfortheperfectfood.eu



France Olive

40 place de la Libération
26110 Nyons - France
04 75 26 90 90
fra@lookingfortheperfectfood.eu



CAMPAGNE FINANÇÉE
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 pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent. Enjoy it's from Europe = plaisirs d'Europe.