

## DIVERSITÉS AROMATIQUES DES HUILES D'OLIVE DE FRANCE

Produits naturels, le **goût** des huiles d'olive dépend de **différents facteurs combinés** : la ou les variétés d'olive (plus de 100 rien qu'en France !), le terroir, les conditions climatiques, les savoir-faire... Il y a donc une **multitude d'huiles d'olive aux notes aromatiques très différentes** !

### LES FAMILLES DE GOÛT

Comme le vin avec le blanc, le rouge et le rosé, les huiles d'olive sont classées en trois grandes familles de goût. Les huiles d'olive d'une même famille de goût présentent des similitudes tout en ayant chacune leur caractère.

#### Goût subtil

Issues d'olives mûres, ces huiles d'olive sont extraites d'olives fraîches. Elles sont généralement **douces** (l'ardence et l'amertume sont faibles), aux arômes de **fruits** (secs, mûrs, rouges, jaunes...), de **fleurs** (maquis, mimosa...).

#### QUELLES HUILES ?

Huile d'olive de Nyons AOP,  
Huile d'olive de Nice AOP,  
Huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne AOP,  
Huile d'olive du Languedoc AOC

Et les huiles d'olive des variétés : Cailletier, Tanche, Lucques, Négrette, Salonenque, Amellau, Verdale de l'Hérault, Verdale des Bouches-du-Rhône...

Se marie avec : légumes verts, légumes racines, poissons fins, viandes blanches, pâtisseries (gâteaux, tartes...) et desserts (salades, mousses...).

#### Goût intense

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**, herbacées (plant de tomate, basilic...).

#### QUELLES HUILES ?

Huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP,  
Huile d'olive de Provence AOP,  
Huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP,  
Huile d'olive de Nîmes AOP,  
Huile d'olive de Haute-Provence AOP,  
Huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica AOP,  
Et les huiles d'olive des variétés Picholine, Olivière, Aglandau, Petit Ribier, Bouteillan, ...

Se marie avec : féculents (pâtes, pommes de terre, risotto...), poissons gras, viandes rouges, légumes méditerranéens, desserts aux fruits rouges (tartes, gâteaux, salades...).

#### Goût à l'ancienne

Issues d'olives stockées et mûries pendant 2 à 8 jours, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction de l'huile. Elles sont **douces, longues en bouche** avec des notes d'olive noire, de pain, de cacao, de champignon, de fruits confits...

#### QUELLES HUILES ?

Huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûries AOP,  
Huile d'olive de Provence - olives mûries AOP,  
Huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûries AOP,  
Et les huiles d'olive de France « goût à l'ancienne ».

Se marie avec : risotto, pommes de terre, champignons, légumes racines, crustacés, gibiers, desserts chocolatés (gâteaux, tartes, mousses...).



France Olive - Association française interprofessionnelle de l'olive

Tél. 04 75 26 90 90 - contact@huiletolives.fr

huiles-et-olives.fr



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



Avec la participation de :



Réalisation : France Olive - Impression : CCEE  
Crédit photos : 123RF & Magali Ancenay

# ALLIANCES CULINAIRES

avec les Huiles d'Olive de France

## LES HUILES D'OLIVE DE FRANCE, EN CUISINE...

### CUITE OU CRUE

L'huile d'olive peut s'utiliser à **cru**, dans des **plats froids**, elle est l'assaisonnement idéal et apporte ses saveurs aux salades.

Elle peut également être **rajoutée en fin de cuisson** pour apporter tous ses arômes à la recette : soupes, pâtes, purées, petits légumes s'épanouiront à son contact !

L'huile d'olive **supporte aussi très bien la chaleur** (jusqu'à 190°C quand même !). On peut donc la cuire et même faire des **fritures** avec. N'hésitez donc pas à cuire vos oeufs, vos pommes de terre, tajines, ratatouilles (...) avec quelques cuillères d'huile d'olive.

L'huile d'olive convient aussi bien aux **plats salés** que **sucrés**. Elle **véhicule les arômes, amalgame les saveurs** tout en apportant son cortège de **notes aromatiques**. Dans les desserts, l'huile d'olive va apporter **texture** et **moelleux** en plus offrir des arômes nouveaux à nos pâtisseries, entremets ou encore salades de fruits.

### SAVEURS & ARÔMES

La **palette gustative des Huiles d'Olive de France** permet d'en jouer comme un condiment, un aromate. Elle peut modifier la saveur d'un plat, lui apporter texture, goût, moelleux...

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 d'olive de terroir, aux goûts différents** (goût subtil, goût intense, goût à l'ancienne) à marier en fonction de vos plats et de vos envies !

### LES SECRETS D'UN BON MARIAGE...

Pour chaque huile d'olive, l'intensité des notes aromatiques et sa structure (amertume, piquant...) varient. On cherchera l'**équilibre** entre le plat et l'huile d'olive ! L'huile doit accompagner, sublimer le plat dans lequel elle est associée.

Pour choisir votre type d'huile, pensez au caractère du plat :

- pour **souligner le caractère**, utilisez une huile goût intense pour le côté épicé, poivré, ou une huile goût à l'ancienne pour le côté boisé, longueur en bouche, olive.
- pour **adoucir le caractère** ou souligner la douceur du plat, utilisez une huile d'olive goût subtil pour le côté fruité, floral, le moelleux.

Choisissez également votre huile d'olive en fonction de **votre goût** et de votre cuisine. Imaginez-la dans les plats que vous préparez !



### PETITS CONSEILS D'ALLIANCES...

Pour vous aider à associer huile d'olive et plat...

		Huile d'Olive		
		GOÛT subtil	GOÛT intense	GOÛT à l'ancienne
Féculeux	Céréales et légumineuses (pois chiches, lentilles...)	X		X
	Pommes de terre		X	X
	Pâtes, riz, risotto	X	X	X
Légumes	Champignons, truffe		X	X
	Légumes méditerranéens (tomate, aubergine...)	X	X	X
	Légumes verts (haricot, asperge, brocolis...)	X	X	
	Légumes doux (carotte, courgette, courges...)	X		
	Choux, choucroute	X	X	X
	Légumes racines (betterave, céleri-rave, panais, navet...)	X		X
	Salades douces (laitue, feuille de chêne, mâche...)	X		
Viandes & oeufs	Salades autres (roquette, frisée, endive...)		X	X
	Volailles et viandes blanches (lapin, veau, porc)	X		
	Viandes rouges (boeuf, cheval, agneau)	X	X	
Produits de la mer	Gibiers et produits tripiers		X	X
	Oeufs (au plat, mollet...), omelettes, oeufs brouillés	X		
	Poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng, thon...)		X	X
	Poissons mi-gras (anchois, turbot, espadon...), calamars	X	X	
Fromages	Poissons maigres (cabillaud, colin, lieu, truite, morue...)	X		
	Coquillages et crustacés	X		X
	Fromages doux (feta, mozzarella, brebis, brie...)	X		
	Fromages de chèvre (pélardon, picodon, rocamadour...)	X	X	X
	Fromages forts (roquefort, munster...)	X		X

Quand plusieurs familles de goûts sont cochées, choisissez l'huile d'olive en fonction de l'aliment principal avec lequel elle doit se marier.

### PETITS CONSEILS D'ALLIANCES...

Pour vous aider à associer huile d'olive et plat...

		Huile d'Olive		
		GOÛT subtil	GOÛT intense	GOÛT à l'ancienne
Plats uniques	Quiches, pizzas, tourtes...	X	X	X
	Moussaka, lasagnes...	X	X	X
	Paëlla, fideuà	X	X	X
Cuisines du monde	Poulet basquaise, poulet au curry...	X	X	
	Cuisine asiatique (bobun, nems, salade thai...)	X	X	
	Cuisine mexicaine (chili con carne, guacamole...)	X	X	
	Cuisine indienne (pains nans, rogan josh...)	X	X	X
	Cuisine antillaise (accra de morue, rougail...)	X	X	
	Cuisine orientale (taboulé, falafels...)	X	X	X
	Cuisine italienne (bruschetta, osso bucco...)	X	X	
	Cuisine marocaine, tunisienne (couscous, tajines...)	X		X
	Cuisine scandinave (salade de hareng, pain à la cannelle...)	X	X	X
	Desserts (gâteaux, entremets, biscuits, salades de fruits...)	Brioche, crêpes, gaufres, cupcakes	X	X
Biscuits, cookies		X	X	X
Chantilly, crèmes, crèmes glacées...		X		
Desserts aux fruits (pomme, poire, pêche, abricot...)		X		
Desserts aux fruits rouges		X	X	
Desserts aux agrumes		X		
Desserts aux fruits exotiques		X	X	
Desserts au chocolat	Desserts au chocolat	X		X
	Desserts au café, vanille...	X		

Pour connaître les goûts des différentes huiles françaises, rendez-vous sur [huiles-et-olives.fr](http://huiles-et-olives.fr) !