



# CARNET DE ROUTE

A la découverte de l'olivier



# TOUT SAVOIR SUR L'OLIVIER ET SES PRODUITS

L'olive est un produit emblématique du Midi de la France. Lucques, Picholine, Cailletier, Belgentieroise, olives noires de Nyons, olives de Nice, Grossane, olives de la Vallée des Baux-de-Provence (...), les olives du Midi offrent une palette gustative riche et variée. Idéales pour des apéritifs gourmands et conviviaux, elles viendront également sublimer de nombreux plats grâce à leurs arômes ensoleillés.

L'huile d'olive, quant à elle, est l'ingrédient emblématique et traditionnel de la cuisine provençale et méditerranéenne. Aujourd'hui, ce précieux élixir agrmente toutes les cuisines gastronomiques comme familiales, simples ou élaborées et apporte aux mets un parfum de soleil qui ravira tous les palais.

**Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site [huiles-et-olives.fr](http://huiles-et-olives.fr) !**



© Jérôme Liegeois



© AFTDOL



© Jérôme Liegeois

Avec la participation de :



Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



## UN PEU D'HISTOIRE ...

L'olivier sauvage (oléastre) est apparu il y a environ 50 000 ans dans la région méditerranéenne.

Sa culture daterait de 4 à 5 000 ans avant J.-C. La domestication de l'olivier l'a transformé d'un arbuste en arbre majestueux.

Sa culture s'est étendue à l'ensemble du bassin méditerranéen au gré des civilisations, des conquêtes et des échanges commerciaux effectués notamment par les phéniciens, les grecs et les romains qui en font une culture phare.

Avec la période des grandes découvertes et des colonisations, l'olivier voyage vers des pays plus exotiques comme la Californie, le Chili, le Mexique, l'Australie... Il est aujourd'hui implanté sur les cinq continents mais reste majoritairement une culture méditerranéenne (plus de 90 % du verger

oléicole est dans le bassin méditerranéen).

Sa culture en France a débuté il y a plus de 2 500 ans. De Marseille, elle s'est étendue à tous les départements et terroirs ayant les conditions climatiques adaptées (arc méditerranéen).



Cultivés pour nourrir la population, les fruits de l'olivier ont d'autres utilisations. Ainsi, dans l'Antiquité, l'huile d'olive était utilisée pour l'éclairage des maisons comme des temples (lampes à huile) mais aussi comme soins du corps et composants d'onguents. Au XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècle, l'huile d'olive est utilisée dans l'industrie mais aussi et surtout pour la fabrication de savons (les fameux Savons de Marseille !). Aujourd'hui, la consommation d'huile d'olive s'est étendue au-delà des pays producteurs et ses usages en cosmétique se développent de plus en plus.

### Le saviez-vous ?

➤ Avec les céréales et la vigne, l'olivier fait partie de la triade méditerranéenne, les aliments de base du régime alimentaire en Méditerranée depuis l'Antiquité.

## QUE DE SYMBOLES !



L'olivier déclenche les passions de ceux qui le cultivent comme de ceux qui le regardent.

Depuis l'Antiquité, il est étroitement lié aux mythes et légendes du bassin méditerranéen et de ses civilisations comme dans les grandes religions monothéistes. L'enseignement de sa culture est ainsi lié à Isis en Egypte, à Athéna en Grèce, à Minerve à Rome... des déesses de premier plan. Il est signe de longévité et d'éternité (l'olivier repousse même après un incendie), de paix et de sagesse (c'est un rameau d'olivier que la colombe apporte à Noé après le déluge, signe de

réconciliation entre Dieu et les hommes), de force (la massue d'Hercule est faite de bois d'olivier) mais aussi de valeur (les vainqueurs des jeux d'Athènes recevaient une couronne de rameaux d'olivier), de fécondité, de lumière (son huile éclaire), de pureté, ... Cette imbrication étroite entre l'olivier et les fondements des différentes civilisations méditerranéennes perdure aujourd'hui et prouve l'attachement des hommes à cet arbre qui reste vert toute l'année et qui vieillit très doucement.

### ■ ET LE SAVON DE MARSEILLE ?

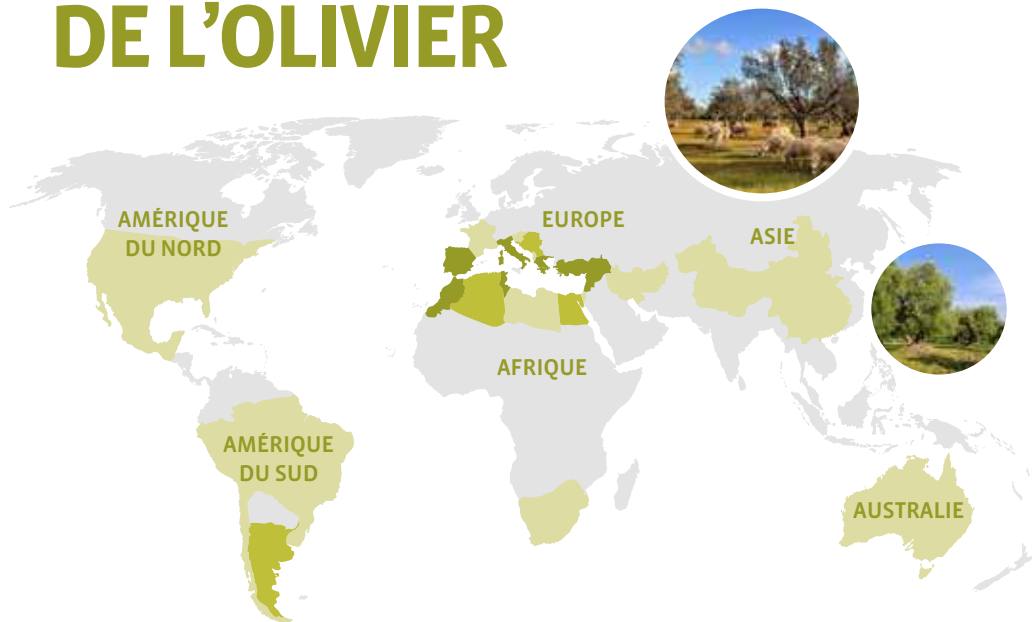
Ce « cube » composé à 72% d'huiles traverse les siècles et les cultures. On retrouve des traces des premières préparations, à base d'huile, d'eau et de cendres, dans l'Antiquité. C'est au Moyen Age que le procédé de fabrication est inventé, en ajoutant de la chaux aux cendres lessivées. Le savon



de Marseille peut être fabriqué à l'huile d'olive, il a alors une couleur marron-vert ou d'autres huiles végétales (coprah, palme...), il est alors blanc. Le savon de Marseille est sans colorant et sans parfum.

C'est à Marseille qu'il va, au cours des XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles, acquérir ses lettres de noblesse. La cité phocéenne donnera d'ailleurs son nom au procédé de fabrication. Il possède de multiples vertus : hypoallergénique, biodégradable en moins de 28 jours, économique à l'usage.

# GÉOGRAPHIE DE L'OLIVIER

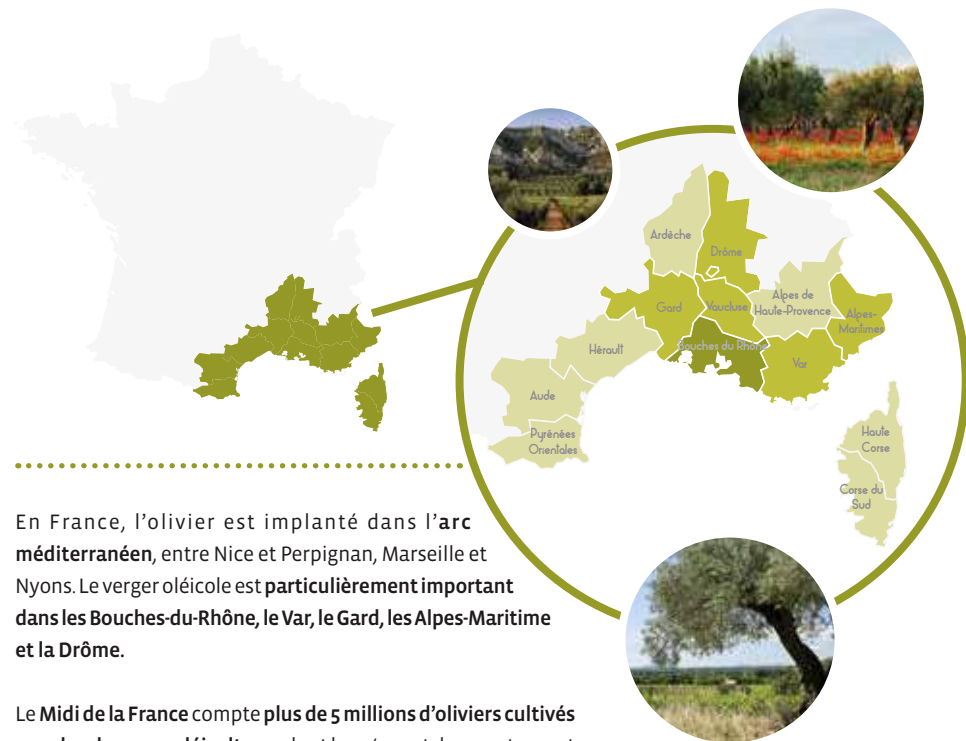


Si l'olivier s'est implanté principalement dans le **bassin méditerranéen**, il est aujourd'hui **présent sur les 5 continents**, dans une trentaine de pays, notamment en Australie, au Chili, en Argentine, en Californie....

Les régions propices à la production d'olives ont un **climat de type méditerranéen** avec des étés chauds, des hivers doux et une pluviométrie faible à moyenne.

L'olivier peut certes être implanté en dehors de ces zones, mais sa fructification sera moindre voire nulle. Il nécessite une **grande luminosité** mais se contente de sols pauvres et caillouteux et préfère les altitudes ne dépassant pas les 400 mètres.

# L'OLIVIER EN FRANCE

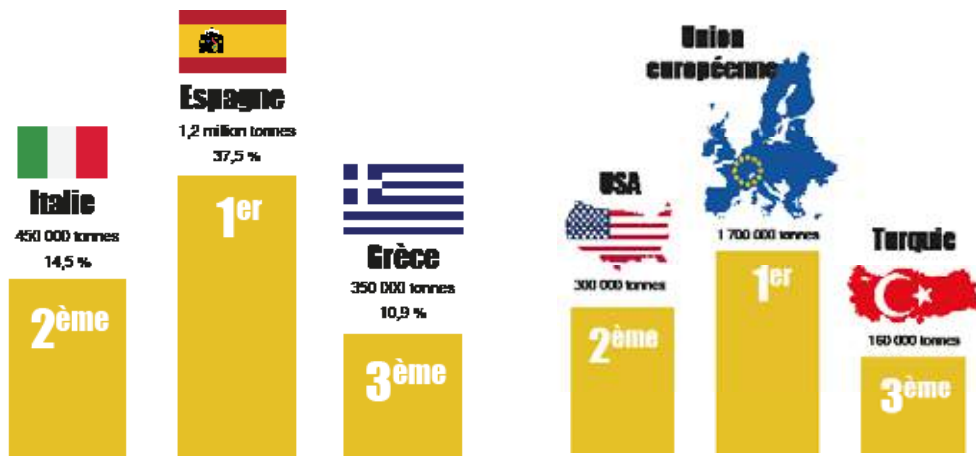


En France, l'olivier est implanté dans l'**arc méditerranéen**, entre Nice et Perpignan, Marseille et Nyons. Le verger oléicole est **particulièrement important dans les Bouches-du-Rhône, le Var, le Gard, les Alpes-Maritime et la Drôme**.

Le **Midi de la France** compte **plus de 5 millions d'oliviers cultivés** par **plus de 30 000 oléiculteurs** dont les 2/3 sont des amateurs et 1/3 des agriculteurs.



# LE MARCHÉ DE L'HUILE D'OLIVE



**Principaux producteurs**  
(production moyenne)

**Principaux consommateurs**  
(consommation moyenne)

La production d'huile d'olive et des olives est principalement concentrée dans le bassin méditerranéen : Espagne, Italie, Grèce et Tunisie en tête mais aussi le Maroc ou encore la Turquie.

Depuis une dizaine d'années, des pays émergent en matière de production d'huile d'olive et d'olives, comme l'Australie, le Chili, l'Argentine ...

La production mondiale d'huile d'olive dépasse régulièrement les 3 millions de tonnes et s'équilibre globalement avec la consommation mondiale. La consommation est importante dans les pays producteurs mais également aux Etats-Unis, au Brésil, en Chine, au Japon...



En France, la production moyenne s'élève à 5 000 tonnes environ soit moins de 5% de la consommation nationale.

La production repose sur de petits domaines qui ont plusieurs cultures (vigne, arboriculture...). La transformation se fait dans des moulins, privés ou coopératifs. Ce sont de petites structures souvent familiales.

La commercialisation de l'huile d'olive française est principalement réalisée sur des circuits courts (vente directe, vente à distance, épicerie fines...), dans les régions de production mais sa commercialisation se développe au-delà des frontières régionales et même nationales depuis quelques années.



# PETIT PORTRAIT DE L'OLIVIER

Comme le troène, le lilas et le frêne, l'olivier appartient à la grande **famille des oléacées**.

Il existe deux branches parmi les oliviers :

- l'olivier cultivé appelé *olea europae sativa*
- l'olivier sauvage ou *olea europae sylvestris*

L'olivier est un arbre robuste ; il a une **croissance plutôt lente** et peut **vivre des centaines d'années**.

Sa vie peut toutefois être divisée en **4 grandes période** :

- **Période de jeunesse** : 1 à 7 ans
- **Période d'entrée en production** : 7 à 35 ans
- **Période adulte** : 35 à 150 ans
- **Période de sénescence** : au-delà de 150 ans.

D'abord lisse et bien rond quand il est jeune, le tronc de l'olivier devient tortueux et rugueux lorsqu'il vieillit.

Il produit autour de son pied, un certain nombre de rejets, contribuant ainsi, à assurer sa pérennité.

L'olivier est beau toute l'année ; quelle que soit la saison, il reste toujours vert. Ses dimensions et ses formes varient selon les variétés !

Ses feuilles sont étroites, allongées, bicolores (une face verte foncée, l'autre aux reflets argentés).

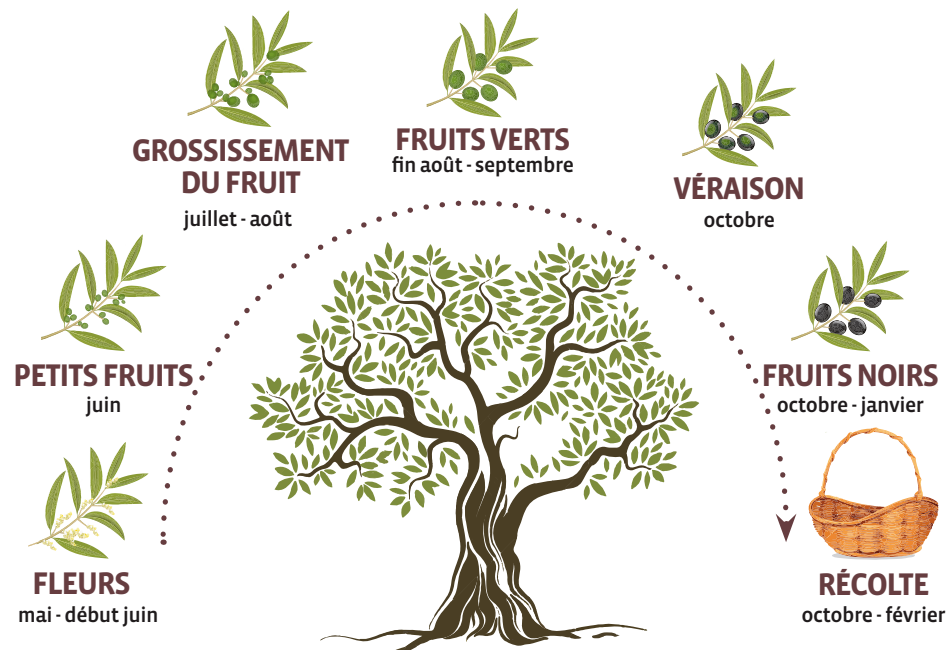
L'entretien d'une oliveraie repose principalement sur la taille des arbres, la lutte contre les parasites (mouche de l'olive, œil de paon par exemple) et la fertilisation. Des méthodes de culture biologiques adaptées à l'oléiculture ont été mises au point depuis plusieurs années.



## Le saviez-vous ?

➤ De par le monde, on compte plus de 1 000 variétés d'oliviers. La France en dénombre, à elle seule, plus d'une centaine.

# DES FLEURS À L'OLIVE...



## Qu'est-ce que la véraison ?

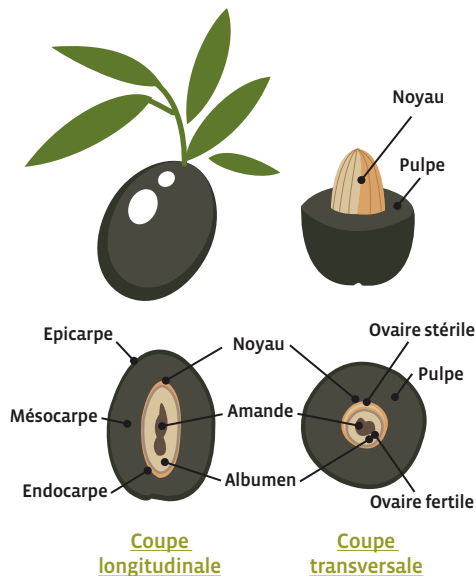
➤ Il s'agit du moment où l'olive commence à mûrir : elle passe du vert au noir, généralement à la mi-octobre, ou plus tardivement selon les variétés.

# PARLONS OLIVES ...

L'olive est un **fruit hivernal** dont la **récolte** s'étale principalement de **mi-septembre** pour les olives vertes à **février** pour les olives noires. Le moment de la récolte dépend des régions, des traditions et des variétés.

L'olive est un fruit à pulpe charnu, à la forme, au poids et au volume variant selon les variétés. Elle est constituée en moyenne de 78% de pulpe (contenant l'huile mais aussi de l'eau), 20% de noyau et 2% d'amande. Le pourcentage d'huile contenue dans une olive dépend de la variété, du moment de récolte...

Toutes les variétés d'olives peuvent servir à produire de l'huile mais toutes ne conviennent pas à la préparation d'olives de table.



## Verte ou noire : quelle est la différence ?



> Il n'y a pas de variétés d'olives vertes et de variétés d'olives noires. Toutes les olives sont vertes puis deviennent noires (foncées) en murissant. Les olives de table de couleur verte sont ainsi récoltées en septembre, alors que l'on attendra décembre/janvier pour cueillir les olives noires. La période au cours de laquelle l'olive passe du vert au noir se nomme la véraison !

# LES VARIÉTÉS

- L'olivier connaît une **grande diversité variétale**. On compte en effet **plus de 1 000 variétés d'oliviers** de par le monde. De **nombreuses variétés sont endémiques**, elles ne se trouvent que dans un pays ou plus généralement dans une région particulière.
- D'autres variétés comme la picual, l'hojiblanca, l'arbequine (...) sont très faciles à installer de par le monde et s'adaptent très bien à de nouveaux terroirs ainsi qu'à une culture plus intensive.
- Le port de l'arbre, ses feuilles mais également sa productivité en olives varient de manière importante d'une variété à l'autre. Ainsi, **certaines oliviers vont produire 20 à 30 kg d'olives par arbre quand d'autres produiront 100 kg voire plus**.
- Si on peut extraire de l'huile d'olive de toutes les variétés toutes n'ont cependant pas le même rendement. Quand il faut 4 à 5 kg d'olives pour 1 litre d'huile pour certaines variétés, pour d'autres, il faudra 8, 9, 10 voire plus de 11 kg d'olives pour obtenir 1 litre d'huile d'olive.

### Quelques variétés d'olives présentes dans le Monde

| Pays     | Variétés  | Utilisations |
|----------|---|--------------|
| Espagne  | Arbequine, Picual, Hojiblanca, Cornicabra, Manzanilla |              |
| Italie   | Leccino, Frantoio, Moraiolo<br>Taggiasca              | /            |
| Grèce    | Kalamata<br>Konservolia<br>Koroneiki                  | /  /         |
| Portugal | Redondal  |              |
| Maroc    | Picholine du Maroc                                    | /            |

# LES VARIÉTÉS EN FRANCE



La France, qui a su conserver sa diversité, possède à elle seule plus de 100 variétés d'oliviers. Ces dernières sont endémiques à notre territoire ; on ne les trouve nulle part ailleurs qu'en France.

Chacune de ces 100 variétés possédant des notes aromatiques particulières, la palette de goût des huiles d'olive du Midi de la France est très variée.

## Une production confidentielle...

> La France produit seulement entre 4 500 et 6 000 tonnes d'huile d'olive par an soit moins de 5 % de sa consommation. Il s'agit d'une addition de petites productions, caractérisées par des variétés et des goûts différents et représentant chacune entre 5 tonnes et 400 tonnes selon les terroirs.

# LA RÉCOLTE DES OLIVES

La variété et la région de provenance de l'olive (sol, climat...) influencent la qualité finale de l'huile d'olive vierge. Le savoir-faire des hommes intervient également à chaque étape de la production : choix de la date de récolte, de la technique de cueillette, des conditions d'extraction de l'huile...

La 1<sup>ère</sup> étape pour obtenir l'élixir du soleil est la récolte : les **olivades**.

En France, elles ont lieu entre **fin octobre et février**, la date étant fixée dans chaque bassin de production en fonction de la ou des variétés qui y sont implantées et de leur degré de maturité : **certaines variétés se cueillent tournantes** (octobre-novembre) alors que l'olive de variété **Cailletier** (ou Tanche) **par exemple se récolte mûre donc de couleur foncée** (décembre-janvier). A noter que les **olives vertes de table** sont **récoltées dès le mois de septembre**.



La cueillette des olives peut se faire :

- **manuellement** (à la main ou aidé d'un peigne manuel),
- **semi-manuellement** (peignes mécaniques ou secoueurs de branches)
- **mécaniquement** (les machines vibrantes, qui font vibrer le tronc de l'arbre, ou des machines adaptées, des vendangeuses).

Une attention toute particulière est portée aux fruits lors de la cueillette. Les olives de bouche sont **soigneusement cueillies et stockées**, pour éviter au maximum les coups. Pour la préparation de l'huile, les fruits abîmés sont écartés.

Pour les terroirs où l'on produit des olives de table et de l'huile d'olive, il faut savoir que l'on  **calibre les fruits** : les plus gros (et les plus beaux) deviendront des olives de table, alors que les plus petits serviront à la production de l'huile d'olive.



## Le saviez-vous ?

> En France, les méthodes les plus répandues sont la récolte manuelle et semi-manuelle, ce qui explique en partie les coûts de production élevés.





# LA CONFISERIE D'OLIVES

L'olive étant très amère naturellement, même mûre, **il faut la désamérer pour pouvoir la consommer**. La préparation des olives pour la consommation s'appelle **la confiserie**. Elle consiste à **ôter l'amertume des olives par différents moyens** (en fonction des variétés, des terroirs...) et à **les conserver en vue de la consommation**. Seules certaines variétés conviennent à la confiserie pour laquelle **on choisit les plus belles olives**.

## ■ LES OLIVES VERTES, ■ PRÉPARATIONS FAMILIALES

### • Les olives vertes cassées

Il faut avant tout **légèrement casser les olives avec un maillet en bois**. Placez les olives dans un récipient et recouvrez-les d'eau froide. Pendant 9 à 12 jours laissez les olives dans l'eau, tout en renouvelant l'eau chaque jour, jusqu'à ce qu'elles aient perdu toute leur amertume. À ce moment là, placez les olives dans une saumure à laquelle vous pouvez **rajouter du fenouil**. Au bout de 8 jours, vous pourrez consommer vos olives. Dans la saumure, les olives cassées peuvent se conserver 3 à 4 mois à condition qu'elles en soient toujours recouvertes. **Variétés privilégiées** : Salonenque, Berugette.

### • Les olives « à la picholine »

Préparez un mélange eau / soude à 10 % (100 g de soude par litre d'eau) dans lequel vous immergerez les olives pendant 6 heures seulement (éloignez cette préparation des enfants). Rincez ensuite les olives plusieurs fois afin d'éliminer les traces de soude et placez les dans une saumure.

**Variétés privilégiées** : Picholine, Lucques, Aglandau.



## ■ LES OLIVES NOIRES, ■ PRÉPARATIONS FAMILIALES

### • La préparation en saumure

**Immergez totalement les olives dans une saumure à 10 - 12 %** et placez le récipient dans un lieu frais (15°C environ) et sec. Une pellicule va se former à la surface que l'on écartera de temps à autre afin d'aérer les olives. Cependant, il ne faut **jamais enlever la pellicule**.

Au bout d'un mois, **rajouter un peu de sel** pour éviter que la concentration en sel ne descende en-dessous de 8 %.

**Au bout de 6 à 8 mois** dans la saumure, les olives sont **prêtes à être consommées et peuvent se conserver ainsi pendant 1 à 2 ans**. Pour la conservation, réduisez la saumure à 80 g de sel par litre.

**Pour les consommer, sortez-les de la saumure** en fonction de vos besoins, rincez les à l'eau et séchez-les.

*Attention : prenez bien garde à ce que les olives soient toujours complètement immergées dans la saumure pour qu'elles ne s'oxydent pas.*

**Variétés privilégiées** : Grossane, Cailletier, Tanche, Lucques...

### • Les olives piquées confites au sel

**Piquez les olives** sur toute leur surface (avec un bouchon piqué d'aiguille par exemple) et **roulez-les dans du sel** pour qu'elles en soient totalement recouvertes.



Déposez-les dans un large **plat troué dans un lieu chaud et aéré** jusqu'à ce qu'elles se rident puis essuyez-les. Mettez-les dans un récipient de préférence en terre, resalez-les légèrement et versez-y quelques gouttes d'huile d'olive. **Vous pouvez les conserver ainsi 2 à 3 mois**. Pour les conserver, vous pouvez également les placer au congélateur et sortir les olives selon vos besoins, au fur et à mesure.

**Avant de les consommer, essuyez les olives et versez un peu d'huile d'olive**. Comme précédemment, vous pouvez également ajouter des herbes de Provence.

**Variétés privilégiées** : Grossane, Tanche,...

### • Les olives au naturel

**Méthode artisanale qui consiste à enfermer les olives noires dans un bocal**, avec éventuellement un peu de sel fin, fermé hermétiquement. **La désamérisation est lente (1 an minimum)**. Cela donne des olives au goût fin et prononcé.

## La saumure des préparations familiales

➤ 100 GRAMMES DE SEL POUR 1 LITRE D'EAU (10%).

Faire bouillir pendant 5 mn. Attendre le refroidissement complet avant de l'utiliser. Vous pouvez y rajouter du laurier, du fenouil, des grains de coriandre, des écorces d'orange, du romarin ...

# L'EXTRACTION DE L'HUILE D'OLIVE



Effeuillement et lavage



Broyage et malaxage

Séparation des phases solides (grignons) et liquides (eau + huile)



Séparation de l'huile et de l'eau (margines)



Huile d'olive vierge

L'huile d'olive est un pur jus de fruit : on extrait simplement l'huile contenue dans le fruit via des procédés mécaniques, dans des conditions thermiques notamment, qui n'entraînent pas d'altérations de l'huile (et dont les principes sont identiques depuis plus de 2 000 ans). Les olives ne subissent aucun autre traitement que le **lavage, la décantation, la centrifugation et la filtration**.

■ **Effeuillement et lavage** : pour obtenir une huile de bonne qualité, le fruit doit être sain et frais (le délai entre la récolte et l'apport au moulin doit être court), débarrassé de ses impuretés (feuilles, brindilles,...) et nettoyé.

■ **Broyage - Malaxage** : le broyage de l'olive se fait grâce à une meule en pierre ou avec un broyeur mécanique, afin d'obtenir une pâte d'olives. Peau, pulpe et noyau sont écrasés ensemble. Le malaxage permet d'homogénéiser et de réunir les gouttelettes d'huile.

■ **Extraction** : l'extraction est réalisée à froid.

• **soit par pression** : la pâte d'olive est disposée sur des scourtins (ou disques filtrants) qui sont empilés, puis elle est pressée afin d'en extraire l'huile. Cette méthode tend à disparaître.

• **soit 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 (résidus de pulpe, noyau et peau).

■ **Séparation** : on sépare ensuite l'huile des margines (eaux de végétation) par différence de densité entre les fluides (l'huile étant plus légère que l'eau). On utilise soit la décantation naturelle (lente, ce qui présente un risque d'altération par oxydation) soit la séparation par centrifugation.

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

# STOCKAGE & CONSERVATION

Après son extraction, l'huile d'olive est **stockée dans un endroit frais et sec et dans des cuves en inox**, afin d'**éviter toute oxydation** qui aboutirait à un rancissement rapide. Non filtrée, elle peut parfois être trouble.

L'huile d'olive **peut être filtrée** avant d'être embouteillée ; la filtration permet d'enlever les micro bouts de chair restés dans l'huile au moment de l'extraction et **facilite ainsi la bonne conservation** de l'huile. Il n'y a pas de différence gustative entre une huile filtrée et une huile non filtrée.

**Produit fragile**, l'huile d'olive doit être **soigneusement embouteillée et conservée**.

Le contenant idéal la **protègera de la lumière** (dans un placard ou dans un récipient opaque) et **de l'air** (récipient bouché). 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 faire disparaître les traces blanches.

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 les 18 mois après son achat** (dans de bonnes conditions de stockage) et dans les 6 mois après son ouverture.

Si vous souhaitez transvaser votre huile d'olive dans un joli récipient, assurez-vous que le contenant ne soit pas poreux. S'il est transparent, conservez votre huile dans un placard.



## Le saviez-vous ?

➤ Le principe de la fabrication de l'huile d'olive n'a pas beaucoup changé depuis l'Antiquité. Seuls les outils sont plus élaborés. On parle d'extraction et non de fabrication car l'huile est déjà dans l'olive.

# VIERGE, VIERGE EXTRA ... ?

Seuls quatre types de produits issus de l'olive peuvent être commercialisés. La réglementation européenne les définit avec précision :

- l'**huile d'olive vierge extra**, de goût parfaitement irréprochable (médiane des défauts = 0, médiane du fruité > 0) et dont le taux d'acidité est ≤ 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 ≤ 2 %.

- Une huile ne répondant pas à ces critères est considérée comme « lampante », c'est-à-dire impropre à la consommation. Raffinée (c'est à dire traitée thermiquement ou chimiquement) 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** ».

Le taux d'acidité mesure (par analyse en laboratoire) la quantité d'acides gras libres présent dans une huile. Il ne s'agit en aucun cas de l'acidité que l'on peut percevoir en bouche.

- l'**huile de grignon d'olives** : obtenue par traitement aux solvants ou d'autres procédés physiques des grignons d'olives (chairs et peaux restants après l'extraction de l'huile) et mélangée à de l'huile d'olive vierge pour être commercialisée.

**Seules les huiles d'olive vierges (vierge ou vierge extra) sont des purs jus de fruits.**

## ■ BON ■ À SAVOIR ...

La France ne produit que de l'huile d'olive vierge extra (environ 90 % de la production) et de l'huile d'olive vierge (les goûts à l'ancienne).

Dans les magasins, on ne trouve que des huiles d'olive « première pression à froid » c'est-à-dire vierge ou vierge extra et quelques huiles de grignons d'olives.

# LIRE UNE ÉTIQUETTE

## ■ LES DIFFÉRENTES ■ MENTIONS

L'étiquette ... l'élément essentiel qui **vous guidera dans le choix d'achat de votre huile d'olive**. Comme tout produit alimentaire commercialisé, **l'étiquetage des huiles d'olive doit obligatoirement comporter certaines mentions** :

- la **dénomination commerciale** (huile d'olive vierge ou huile d'olive vierge extra)

- l'**origine** de l'huile d'olive

- la **catégorie de l'huile d'olive**, qui définit plus précisément l'huile d'olive : cela se traduit par la présence de la phrase « Huile d'olive de catégorie supérieure obtenue directement des olives et uniquement par des procédés mécaniques » pour l'huile d'olive vierge extra par exemple.

- la **quantité nette** de produit

- la **date de durabilité** minimale

- les **conditions de conservation**

- le **nom (ou raison sociale)** et l'**adresse du responsable de la commercialisation**, qui ne définit nullement l'origine de l'huile d'olive.

D'autres mentions peuvent aussi être inscrites sur l'étiquette mais celles-ci sont facultatives : la variété d'olive, le taux d'acidité, l'indice de peroxyde ...

## ■ COMMENT SAVOIR D'OU ■ VIENT MON HUILE ?

Depuis 2009, la **mention de l'origine est obligatoire** pour l'huile d'olive sur l'étiquetage.

Il est utile de savoir que **l'origine est définie par le lieu de récolte des olives et le lieu de trituration**. Il faut donc que les olives aient été récoltées en France et triturées en France pour que l'huile d'olive soit d'origine française. Dans ce cas, vous pourrez lire sur l'étiquette principale de la bouteille « Origine France », « Produit de France » ou « Huile d'olive de France » (ou son logo).

L'origine peut être un pays, l'Union Européenne ou une Appellation d'Origine Protégée.

L'indication « Origine UE » signifie qu'il s'agit d'un mélange d'huiles d'olive de différentes provenances européenne (Espagne, Italie...) sélectionnées pour obtenir un goût soit standard soit spécifique.

L'AOP induit une origine très spécifique, délimité par un règlement qui prévoit également un cahier des charges concernant la culture, les variétés, la typicité du produit...



## « Première pression à froid » : késaka ?

> Autrefois, les mêmes olives étaient pressées plusieurs fois lors de l'extraction. La première étant plus qualitative, elle était la plus recherchée lors d'un achat. Les mentions « Pression à froid » / « Extraite à froid » indiquent le système utilisé (pression / centrifugation) et une température d'extraction garantie ≤ à 27 °C. Les huiles d'olive commercialisées aujourd'hui en France sont « vierges » c'est à dire issues de la première extraction.

# DÉGUSTONS LES HUILES ...

Les huiles d'olives offrent une grande variété de goûts. Il est difficile de choisir... **N'hésitez pas à goûter avant d'acheter!**

## ■ LE B.A.-BA ■ DE LA DÉGUSTATION

La dégustation de l'huile d'olive passe par l'**odorat** (olfaction et rétro-olfaction) et le **goût**. Elle **ne fait pas appel à la vue**, la couleur de l'huile d'olive n'étant pas une indication pertinente pour ce produit.

**Humez-la**, prenez le temps de sentir l'huile d'olive, de rechercher ses arômes; **goûtez-la** ensuite et **gardez-la** en bouche quelques instants pour percevoir l'étendue des arômes.

Les **trois principales qualités organoleptiques** 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** (sensation tactile de piquant) : sensation tactile de picotement, caractéristique des huiles

produites au début de la période de récolte, 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).

L'intensité de ces qualités organoleptiques peut varier du léger à l'intense. 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...



# DIFFÉRENTES FAMILLES DE GOÛTS

La **variété d'olive** et la **région de provenance** (sol, climat...) **influencent la qualité finale de l'huile d'olive vierge**. Le **savoir-faire des hommes** intervient également à chaque étape de la production que ce soit sur le choix de la date de récolte, la technique de cueillette, les conditions d'extraction de l'huile...

On distingue **trois grandes familles de goût** :

Les **huiles au goût subtil** (fruité mûr) : les huiles d'olive de cette famille sont extraites d'olives récoltées à maturité et triturées 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** (ou olives mûrées) ne présentent ni caractère de fruit frais, ni d'arôme végétal. Elles sont issues d'olives qui sont stockées et mûrées 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 chacune de ses familles, on trouve des huiles d'olive aux combinaisons aromatiques différentes mais dont la charpente est commune de par la douceur, la rondeur ou l'intensité.

*Une diversité pour tous les usages*

➤ Comme le vin, les huiles d'olive présentent une diversité aromatique très importante en fonction de la ou des variétés, du terroir, du savoir-faire. Utiliser cette diversité en cuisine, c'est enrichir vos plats d'arômes ensoleillés !



# UNE “BONNE” HUILE ...

Toutes les huiles végétales sont constituées à 99% de lipides donc de graisses. Il n'y a donc pas d'huile moins grasses que d'autres !

Elles présentent le même apport calorique soit environ 820 kcal / 100 ml (environ 90 kcal par cuillère à soupe).

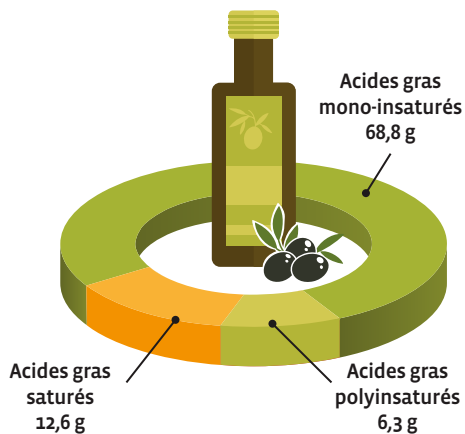
## Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100ml Huile d'olive vierge

Energie 3 389 kJ / 823 kcal

Graisses 91,5 g  
 dont - acides gras saturés 12,6g  
 - acides gras mono-insaturés 68,8g  
 - acides gras poly-insaturés 6,3g

Glucides 0g  
 dont - sucres 0g  
 Protéines 0g  
 Sel < 0,0025g

Vitamine E 22,9mg



L'huile d'olive est naturellement riche en graisses mono-insaturées et en vitamine E.

Dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré :

- la vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif ;
- les graisses insaturées contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale.

## L'alliance du goût et de la nutrition ...

➤ De nombreuses études nutritionnelles montrent qu'une alimentation pauvre en graisses animales et riche en acides gras mono-insaturés, en fruits et en légumes contribue à la régulation du cholestérol.

# RÉGIME DU SOLEIL

Quelques fois  
par mois

Charcuterie,  
viande rouge

Sucreries,  
pâtisseries

Oeufs, volailles,  
poissons

Quelques fois  
par semaine

Laitages,  
fromages, yaourts

Tous les jours  
(vin compris)

Huile d'olive

Fruits et légumes  
frais et secs

Pain, pâtes, riz, couscous, polenta, boulgour,  
autres graines, pommes de terre

## La pyramide, modèle du régime méditerranéen

Lorsqu'on évoque l'huile d'olive, on pense à la cuisine méditerranéenne, à l'art du bien manger et à ses bienfaits. L'originalité de l'alimentation méditerranéenne repose sur les proportions des différents groupes d'aliments. C'est une alimentation variée, où chaque type d'aliments est bien présent, mais dans des quantités spécifiques : fruits et légumes frais, céréales en forment la base, puis les fruits et légumes secs, l'huile d'olive et les olives, alors que les produits laitiers, le poisson et la viande ne sont que des compléments.

Alors, une alimentation équilibrée, du sport, la joie de vivre et une petite sieste de temps à temps... c'est peut-être ça le secret du bien-être ?



# UN RÉGAL EN CUISINE

## ■ BIEN ■ CHOISIR ...

L'huile d'olive offre une palette aromatique très variée. Il serait donc dommage de ne l'utiliser que pour les salades vertes ou les tomates-mozza!

Ses arômes variés permettent de relever, de sublimer, et parfois de surprendre. Légumes comme poissons, crustacés, viandes, fruits ou même pâtisseries ... **tous se marient parfaitement avec l'huile d'olive.**

Les mariages huile d'olive/ mets doivent être basés sur l'équilibre des saveurs. Il faut que chaque ingrédient respecte l'autre.

Ainsi, on préférera allier :

- les arômes doux des **huiles d'olive goût subtil** avec des mets fins tels que légumes (salades, carottes, courgettes...), poissons fins, fruits, desserts ...

- les arômes boisés des **huiles d'olive goût à l'ancienne** avec les crustacés, les gibiers, les légumes d'été, la roquette, les aubergines, les pommes de terre ...

- les arômes végétaux des **huiles d'olive goût intense** avec les légumes forts en goût (artichaut, aubergine, tomates...), les féculents, les viandes, les poissons gras...



Bien entendu, en cuisine l'innovation, le plaisir et le goût de chacun doivent être entendus. **Donc un seul mot d'ordre : inventez, innovez, faites vous plaisir!**

## Quelques gouttes pour sublimer !

➤ Les huiles d'olive vierges extra ont du goût et des goûts très différents en fonction de la ou des variétés, de l'origine, du savoir-faire. Il suffit de quelques gouttes pour illuminer une recette même simple (une purée, des pâtes, un poisson...). De bons aliments, de la créativité, un peu de temps (mais pas forcément beaucoup), des huiles d'olive et vous devenez un Chef !

## ■ BIEN ■ UTILISER ...

L'huile d'olive s'utilise à chaud et à froid contrairement à d'autres huiles végétales qui s'utilisent seulement à cru (comme l'huile de noix par exemple). Par ailleurs, elle offre une palette de goûts très variée car vierge, c'est-à-dire non raffinée (contrairement à l'huile de tournesol, d'arachide...).

## ■ DE LA SALADE ■ AUX FRITES !

L'huile d'olive tient très bien la chaleur. Le point de fumée de l'huile d'olive est de 210°C ; elle peut donc être chauffée sans altération de sa qualité.

Chauffer l'huile d'olive à une température supérieure à 180°C pourra toutefois entraîner une altération du goût de l'huile, ce qui est dommage si vous prenez une huile d'olive de terroir.

On préférera donc, lorsqu'on utilisera une huile d'olive de terroir, l'ajouter en fin de cuisson, ou l'utiliser sur des cuissons très courtes (les oeufs par exemple). Pour la cuisson des pommes de terre, qui est un aliment qui absorbe les goûts, on pourra utiliser l'huile d'olive pour la cuisson longue.

L'huile d'olive s'utilise donc à cru ou à chaud, pour toutes les cuissons. Il faut ensuite choisir l'huile d'olive en fonction d'une part du type de cuisson et d'autre part de l'association de goûts entre l'huile et l'aliment.

## ■ ET LE PRIX ■ DANS TOUT ÇA ?

Le prix moyen d'une huile d'olive en supermarché est de l'ordre de 6€. Les huiles d'olive françaises sont bien plus chères avec des prix entre 15 et 30€/litre en fonction des variétés, des appellations, du label bio ... Ce prix élevé s'explique par le fait que se sont uniquement de petites productions artisanales et confidentielles (imaginer que la plus grosse AOP en France produit à peine 400 tonnes d'huile d'olive !) réalisées à partir de variétés locales qui respectent la biodiversité, souvent uniques, avec des savoir-faire qui se transmettent de générations en générations et surtout beaucoup de passion.

Les huiles d'olive françaises ne sont toutefois pas les plus chères ; on trouve des huiles italiennes, espagnoles, australiennes, souvent confidentielles à plus de 50€ le litre.

Pour son placard, il est bien d'avoir une huile d'olive "classique" pour la cuisine de tous les jours et de petits flacons d'huiles d'olive de terroir pour jouer sur les goûts.



## CARNET DE ROUTE : À LA DÉCOUVERTE DE L'OLIVIER ...



AFIDOL Service communication 40, place de la Libération 26110 NYONS  
Tél. 04 75 26 90 90 - contact@huilesetolives.fr - www.afidol.org

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



---

# huiles-et-olives.fr

 /HuilesetOlives

---

Conception et rédaction : AFIDOL | Photographies de : 123RF, Jérôme Liegeois, ...

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)