L'HUILE D'OLIVE,
UN SAVOIR FAIRE AU SERVICE DU GOÛT

L'huile d'olive est un jus de fruit. Chaque huile provient de variétés et de terroirs oléicoles différents. Chacune d'elles a donc un arôme particulier. Les huiles d'olive du Midi de la France sont classées selon trois goûts différents : subtil, intense et à l'ancienne.

Utilisée crue ou cuite, l'huile d'olive apporte des saveurs incomparables à tous les plats, des plus simples aux plus sophistiqués.

Bref, c'est un élément indispensable à avoir dans notre cuisine !

La France produit des huiles d'olive de manière artisanale, en petites quantités, uniquement des huiles d'olive vierges ou vierges extra.

La production française représente moins de 5 % de la consommation en huile d'olive des Français !

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

Association Française Interprofessionnelle de l'Olive - AFIDOL
Maison des agriculteurs - 22 avenue Henri Pontier 13626 AIX-EN-PROVENCE
Tél. 04 75 26 90 90 - contact@huilesetolives.fr - www.afidol.org

Prestation confiée à l'Institut du Monde de l'Olivier
40 place de la Libération 26110 NYONS

www.huilesetolives.fr

Avec la participation financière de :

Huiles d'Olive du Midi
TERROIRS ET PLAISIRS

L'HUILE D'OLIVE
EN TROIS « GOÛTS »

• **LES HUILES AU GOÛT SUBTIL.** 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.
Ces huiles d'olive se marient à merveille avec poissons, légumes crus et cuits, desserts…

• **LES HUILES AU GOÛT INTENSE.** Cette famille d'huiles est extraite d'olives fraîches, récoltées en cours de maturité. Elles peuvent présenter une amertume légère à moyenne, les notes gustatives sont végétales, herbacées. Elles s'accommodent avec des féculents, des poissons gras, des viandes…

• **LES HUILES D'OLIVE AU GOÛT À L'ANCIENNE** se distinguent des deux premières, car elles ne présentent ni caractère de fruit frais, ni d'arôme végétal. Elles sont issues d'olives qui sont stockées et maturées pendant 4 à 8 jours, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction. Elles délivrent des notes de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confits, sans amertume et s'accommodent parfaitement avec le gibier, les salades vertes, les crustacés…

L'important est de se faire plaisir !

UN PUR JUS
DE FRUIT !

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

Après récolte, les fruits sont triés, effeuillés et lavés avant l'étape de la trituration qui consiste à faire sortir le jus du fruit en le broyant (avec son noyau) à l'aide d'une meule ou d'un broyeur. La pâte obtenue est malaxée. On sépare ensuite le liquide du solide par pression ou à l'aide d'une centrifugeuse. L'huile est stockée dans des locaux étudiés pour empêcher son altération.

L'objectif principal est d'avoir une huile d'olive vierge, c'est-à-dire un pur jus de fruit obtenu par des procédés mécaniques qui n'altèrent pas la qualité de l'huile présente dans les olives.

Effeuillage et lavage

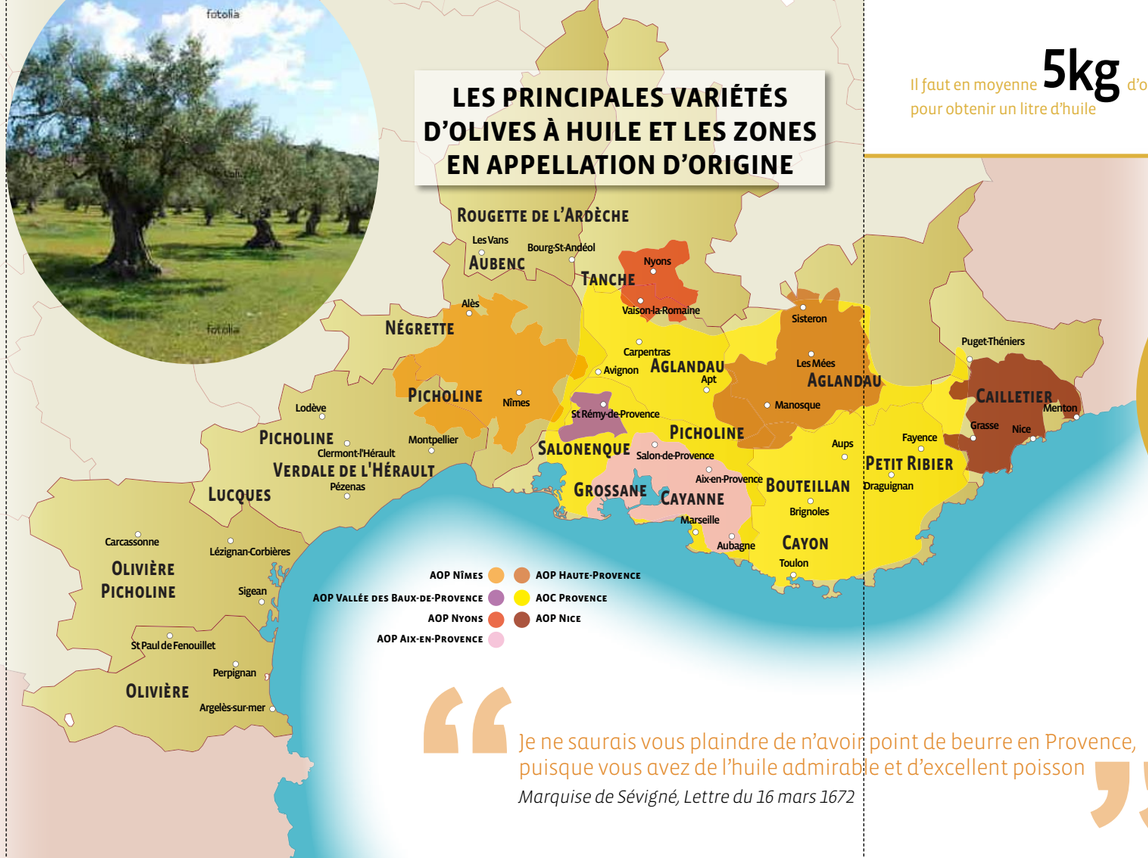
Broyage et malaxage

Séparation des phases solides (grignons) et liquides (eau + huile) par centrifugation ou par pression

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

Huile d'olive vierge

LES PRINCIPALES VARIÉTÉS D'OLIVES À HUILE ET LES ZONES EN APPELLATION D'ORIGINE



Il faut en moyenne **5kg** d'olives pour obtenir un litre d'huile

Les huiles d'olive obtenues par des procédés mécaniques sont de purs jus de fruit issus d'une extraction à froid. Elles sont qualifiées par la mention « vierge ». La mention « extra » signifie que l'huile possède des qualités physiques et organoleptiques supérieures (fixées par la règlementation). Toutefois, une huile d'olive de terroir simplement « vierge » peut posséder des saveurs et des arômes délicieux et indispensables à la réussite de vos plats.

> « Je ne saurais vous plaindre de n'avoir point de beurre en Provence, puisque vous avez de l'huile admirable et d'excellent poisson »
>
> *Marquise de Sévigné, Lettre du 16 mars 1672*

L'HUILE D'OLIVE : UN ALIMENT SANTÉ

De par sa composition (riche en acide gras monoinsaturés, en vitamine E, en polyphénols…), l'huile d'olive vierge se révèle être un aliment particulièrement intéressant sur le plan nutritionnel.