

*Avec les huiles d'olive vierges,
prenez goût à la diversité...*



Livret d'information sur les huiles d'olive





L'HUILE D'OLIVE, SES ORIGINES...

L'olivier sauvage (oléastre) serait apparu il y a **50 000 ans** dans la région méditerranéenne. C'est alors un arbuste aux petites feuilles et petits fruits.

L'étude génétique des populations d'oléastres et des variétés d'oliviers montrent que la domestication s'est produite indépendamment dans plusieurs régions du bassin méditerranéen et s'est très probablement réalisée sur une longue période.

Sa culture daterait de 4 000 ans avant J.-C. Elle s'est étendue à l'ensemble du bassin méditerranéen au gré des civilisations et des conquêtes par les phéniciens, les grecs et les romains qui en font une culture phare.



LES DÉBUTS DE LA CUISINE À L'HUILE D'OLIVE

C'est dans le berceau de la culture de l'olivier que les premières traces de la cuisine à l'huile d'olive émergent au même moment que débute l'extraction de l'huile.

De nombreux témoignages indiquent que l'huile d'olive était utilisée dans la cuisine crétoise **dès 3 000 avant J.-C.**

L'utilisation de l'huile d'olive dans la cuisine s'élargit à l'époque classique (500 ans avant J.-C.), la cuisine se complexifie, on recherche des idées originales.

Archestrate, poète et gastronome grec au IV^{ème} siècle avant J.-C., nous offre quelques recettes de poisson où l'huile d'olive est utilisée, très souvent, avec du fromage et des légumes verts.

L'huile d'olive était **indispensable** à la cuisine des céréales, des légumes frais et secs. Les paysans avaient l'habitude de la consommer crue soit en humectant du pain soit en assaisonnant les herbes cuites et les salades.

L'huile d'olive n'était pas utilisée uniquement dans la cuisine mais également dans la **pâtisserie**. Athénaios, écrivain grec, mentionne ainsi un ancien gâteau crétois, le «glykinas», à base de vin doux et d'huile d'olive.





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.



Même si aujourd'hui l'olivier est présent sur l'ensemble des continents, l'Union Européenne et les pays bordant la Mer Méditerranée (Tunisie, Turquie, Maroc...) restent les principaux producteurs d'huile d'olive et d'olives. Ils représentent plus de 90% de la production mondiale.

Parmi les variétés les plus connues et utilisées de par le monde, on peut citer :

- l'*Hojiblanca*, l'*Arbequine*, la *Picual* et la *Manzanilla* pour l'Espagne
- la *Coratina*, l'*Ascolana*, la *Frantoio* pour l'Italie
- la *Conservolea*, la *Kalamata* et la *Koroneiki* pour la Grèce
- la *Picholine marocaine*, la *Meslala* pour le Maroc
- la *Gemlik* pour la Turquie
- la *Galega*, la *Redondil* pour le Portugal
- la *Chetoui*, la *Chemlali*, la *Meski* pour la Tunisie

Les principales variétés espagnoles et italiennes sont également présentes en Argentine, en Californie, en Australie, en Chine...

QUELQUES CHIFFRES :

- 1 450 000 000 oliviers dans une trentaine de pays
> 95 % du verger oléicole se trouve dans le bassin méditerranéen
- 6 700 000 familles cultivent des oliviers
- 3 millions de tonnes d'huile d'olive produites en moyenne par an
- 2 millions de tonnes d'olives produites en moyenne par an





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*

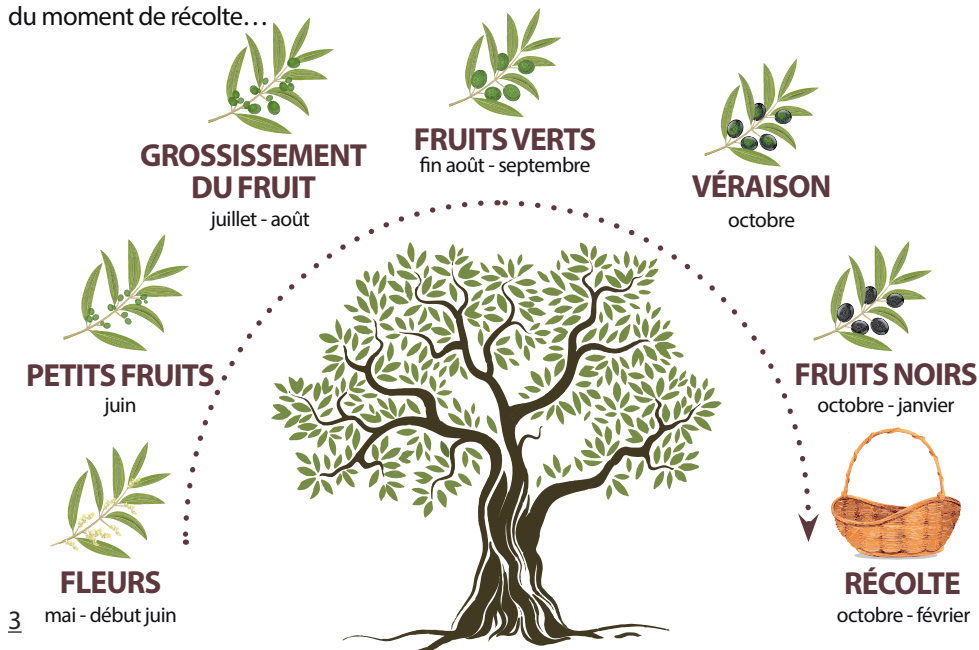
L'olivier est un arbre robuste ; il a une croissance plutôt lente et peut vivre des centaines d'années. Sa vie peut toutefois être divisée en 4 grandes périodes :

- **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, même si 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'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...





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

L'huile d'olive vierge / vierge extra est obtenue uniquement 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.**

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

5 kg d'olives



RÉCOLTE, EFFEUILLAGE 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. La récolte des olives se fait pendant 4 à 8 semaines, entre octobre et février, la période variant selon les régions et les variétés.

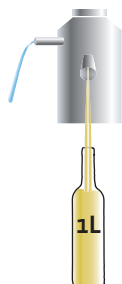


BROYAGE - MALAXAGE : le broyage se fait grâce à une meule en pierre ou un broyeur mécanique, afin d'obtenir une pâte d'olive. Peau, pulpe et noyau sont ainsi écrasés ensemble. Le malaxage permet d'homogénéiser et de réunir les gouttelettes d'huile en un film, facilitant ainsi la séparation future des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



PRESSON ET/OU CENTRIFUGATION : l'extraction, toujours réalisée à froid, 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.

DÉFINITIONS :

TRITURATION : opération qui consiste à extraire l'huile des olives (voir processus ci-dessus).

PREMIÈRE PRESSON À FROID / EXTRACTION À FROID : l'emploi de ces mentions dépend de la méthode d'extraction de l'huile d'olive et de la température tout au long du processus qui doit rester $\leq 27^{\circ}\text{C}$. La mention «pression» indique que l'huile a été extraite par des presses. La mention «extraction» signifie que ce sont des centrifugeuses qui ont été utilisées. Elles ne préjugent ni du goût ni de la qualité de l'huile.



LIRE UNE ÉTIQUETTE



Quatre dénominations commerciales sont définies pour l'huile d'olive ; pour chacune d'elle, la réglementation européenne a établi une définition précise :

- 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 $\leq 2 \%$.

Une huile ne répondant pas à ces critères est considérée comme «lampante», c'est-à-dire impropre à la consommation. Raffinée (le raffinage d'une huile est un traitement chimique ou thermique qui lui enlève couleur, odeur et goût) 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.

- l'huile d'olive - mélange d'huile d'olive raffinée et d'huile d'olive vierge
- l'huile de grignon d'olives : l'huile de grignons d'olive est l'huile obtenue par traitement aux solvants ou d'autres procédés physiques, des grignons d'olive, 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.

LA PROVENANCE : en Europe, l'origine de l'huile d'olive est définie doublement par le lieu de récolte des olives et par le lieu de trituration. L'origine doit être mentionnée sur l'étiquette de l'huile d'olive, dans le champ visuel principal. L'origine peut être : un pays, l'Union Européenne (désigne généralement un mélange d'huile de différentes provenances de l'Union Européenne) ou une Appellation d'Origine Protégée (AOP) ou une Indication Géographique Protégée (IGP).

La mention «Huile d'olive de France» ou le logo indiquent que les olives ont été récoltées en France (dans le Midi) et triturées en France.



Attention, une adresse ne garantit en rien l'origine de l'huile d'olive.

La quantité nette : pour la restauration, les contenants peuvent être compris entre 0 et 5 voire 10 litres. Ils doivent être étiquetés et comporter un système de fermeture qui perd son intégrité à la première utilisation.

La conservation : l'huile d'olive doit être conservée à l'abri de la lumière, de la chaleur (en-droit frais) et de l'air (pour éviter l'oxydation)

⁽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).

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.

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.



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'**ARDECE** (sensation tactile de piquant) : 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 inexistants, 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.





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

L'HUILE D'OLIVE EN TROIS «GOÛTS»

GOÛT SUBTIL

- **GOÛT SUBTIL** : 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.

GOÛT INTENSE

- **GOÛT INTENSE** : 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.

GOÛT À L'ANCIENNE

- **GOÛT À L'ANCIENNE**, ces huiles d'olive, aussi appelées «olives mûrues», ne présentent ni caractère de fruit frais, ni d'arôme végétal. Elles sont issues d'olives qui sont stockées et mûrues pendant 4 à 8 jours après récolte, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction. Elles délivrent des notes d'olive noire, de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confits, sans amertume.

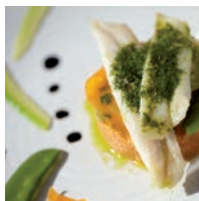
Au sein de ces trois familles de goûts, on trouve une multitude d'arômes et de caractéristiques organoleptiques qui permettent à chacun de trouver l'huile qui conviendra le mieux à ses papilles et au plat qu'elle doit accompagner.

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.

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

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 avoir une alimentation équilibrée saine pour le corps.





POUR SAVOURER ... BIEN ASSOCIER

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

LES PRINCIPALES HUILES D'OLIVES

LES PRINCIPAUX USAGES

GOÛT SUBTIL

AOP : Huile d'olive de Nyons, de Nice, d'Umbria, de Monte Etna, de Chania, de Baena, ...

Huiles d'olive variétales : Lucques, Négrette, Bouteillan, Tanche, Cailletier, Hojiblanca, Frantoio, Picual...

Légumes : salades vertes, carottes, courgettes,
Poissons fins : lotte, cabillaud, ...
Viandes blanches : poulet, dinde, ...
Desserts : pâtisseries, salade de fruits...

GOÛT INTENSE

AOP : Huile d'olive de la Vallée des Baux de Provence, d'Aix-en-Provence, de Haute-Provence, de Istrie Slovène, de Sierra Segura, de la Rioja, de Antequera, de Peza Heraklion, de Terra di Bari, de Sabina, de Tuscia, de Monte Iblei...

AOC huile d'olive de Provence, IGP Toscane

Huiles d'olive variétales : Salonenque, Picholine, Aglandau, Olivière, Arbequine, Koroneiki...

Légumes : aubergines, tomates, salade verte (roquette, frisée...)
Poissons : saumon, truite, rouget ...
Viandes : boeuf, agneau, veau...
Desserts aux fraises, framboises...

GOÛT À L'ANCIENNE

AOP : Huile d'olive de la Vallée des Baux de Provence - olives mûrées, huile d'olive Aix-en-Provence - olives mûrées

AOC huile d'olive de Provence - olives mûrées

Huile d'olive "goût à l'ancienne"

Légumes : aubergine, salades frisées,...
Poissons : rouget,
Viandes : gibier, taureau, agneau...
Crustacés, coquillages, huîtres, moules...
Desserts au chocolat





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...).

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

• 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.

• Au barbecue / à la plancha : idéale avec le citron, l'huile d'olive est la base d'une marinade qui permet de garder la viande tendre ou d'aromatiser les poissons ou les légumes cuits à la plancha...



QUELQUES CONSEILS POUR VALORISER VOTRE CUISINE AVEC LES HUILES D'OLIVE DE TERROIR

UTILISER LES HUILES D'OLIVE DE TERROIR DE PRÉFÉRENCE EN FINITION LORS DE L'ENVOI DU PLAT

Cette astuce permet une économie de l'huile d'olive de terroir (souvent plus onéreuse) tout en valorisant ses saveurs et ses arômes en sublimant votre préparation.

INDIQUER QUELLE(S) HUILE(S) D'OLIVE DE TERROIR, VOUS UTILISEZ DANS VOTRE RESTAURANT, NOTAMMENT SUR LA CARTE.

L'huile d'olive est un produit apprécié (d'autant plus si elle est locale), c'est donc un élément vendeur et gage de qualité.

ACCORDER LES HUILES D'OLIVE AUX PLATS PRÉPARÉS

Au même titre que les vins, les huiles d'olive sont toutes différentes et peuvent réellement sublimer un plat ou une préparation.

Pensez aux Olives du midi ! A l'apéritif ou en cuisine, elles apportent leurs saveurs uniques.

DISPOSER UNE JOLIE BOUTEILLE D'HUILE D'OLIVE SUR LA TABLE

(EN RESPECTANT LES CONSEILS DE CONSERVATION)

Le client pourra ainsi se servir de l'huile d'olive en autonomie et la déguster à son goût. Une véritable touche de fraîcheur sur la table !

SE SERVIR DE LA BONNE HUILE D'OLIVE AU BON MOMENT !

Utiliser une huile d'olive «basique» pour la cuisson et des huiles d'olive de terroir en fin de cuisson ou à cru pour donner du goût.

VARIEZ LES UTILISATIONS

Entrées, plats, desserts...



COMPOSITION DE L'HUILE D'OLIVE

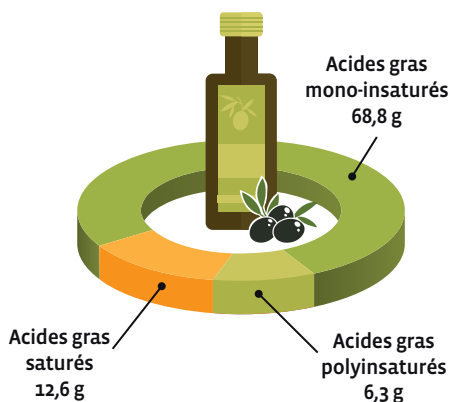
Toutes les huiles végétales sont constituées à 99% de lipides donc de graisses. Elles sont donc toutes aussi grasses et présentent le même apport calorique soit environ 900 kcal / 100 ml (environ 90 kcal par cuillère à soupe).

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 s'utilise à chaud et à froid contrairement par exemple à l'huile de noix (utilisable plutôt à froid) et offre une palette de goût très variée car vierge, c'est-à-dire non raffinée (contrairement à l'huile de tournesol, d'arachide...).

L'huile d'olive possède une composition particulièrement riche en acides gras mono-

insaturés dont la consommation est associée à une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires et en vitamine E, un anti-oxydant.

L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE UN ART DU BIEN MANGER, FAVORABLE À LA SANTÉ...

L'alimentation méditerranéenne traditionnelle satisfait largement aux recommandations relatives à l'équilibre nutritionnel. Mais les bienfaits pour la santé de ce mode d'alimentation ne résultent pas seulement des aliments qui le constituent. Ils tiennent également à une certaine façon de manger, à une « culture » caractérisée par la frugalité, la diversité et la recherche du plaisir alimentaire.

L'originalité de l'alimentation méditerranéenne repose aussi 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. L'assaisonnement traditionnel à l'huile d'olive contribue à augmenter les apports en acides gras mono et polyinsaturés, ainsi qu'en vitamine E.





LES HUILES D'OLIVE D'EUROPE EN AOP



L'AOP, Appellation d'Origine Protégée, reconnaît un lien direct et étroit entre un produit et une zone géographique déterminée, un terroir. Ce lien se définit à travers un cahier des charges qui retranscrit des pratiques culturelles et de transformation, des savoir-faire spécifiques.

L'IGP, Indication Géographique Protégée, reconnaît un lien plus lâche que l'AOP entre un produit et son terroir.

QUELQUES DESCRIPTIFS AROMATIQUES D'HUILES D'OLIVE EN EUROPE

AOP Monti Iblei (Italie) : huile d'olive au caractère végétal marqué et intense, nettement ardente - goût intense.

Frantoio (Italie) : huile d'olive douce, peu d'ardence, aux arômes dominants d'amande fraîche, de mûre et de pomme alliant des notes de pomme, d'herbes aromatiques ... - goût subtil.

IGP Toscane (Italie) : huile d'olive aux arômes d'artichaut, d'amande et d'herbe fraîche - goût intense.

AOP Chania (Grèce) : huile d'olive douce aux arômes d'olive mûre, de fruits mûrs et de foin coupé avec une touche finale légèrement ardente et amère - goût subtil.

Koroneiki (Grèce) : huile d'olive onctueuse à fort caractère, au goût intense, développant des arômes de pomme verte, d'herbe fraîche

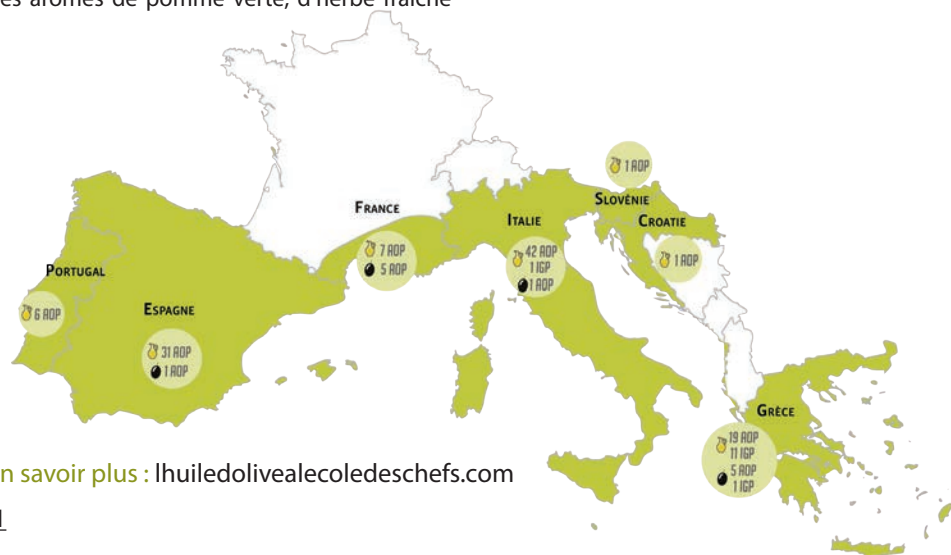
et de feuilles de tomate.

AOP Baena (Espagne) : huile d'olive douce aux arômes dominants de fruits mûrs et d'amande amère - goût subtil.

Arbequina (Espagne) : huile d'olive aux arômes de verdure, de banane verte avec des notes de fruits secs et de fruits mûrs avec une touche d'ardence - goût intense.

Hojiblanca (Espagne) : huile d'olive aux arômes dominants de fruits rouges (cassis, mûre) avec des notes de citron, d'olive mûre, une légère ardence et un soupçon d'amertume - goût subtil.

AOP Moura (Portugal) : huile d'olive douce aux arômes de fruits mûrs et d'olive noire avec des notes d'amertume et d'ardence légères - goût subtil.



En savoir plus : huiledolivealecoledeschefs.com



LES HUILES D'OLIVE DU MIDI DE LA FRANCE EN APPELLATION



La production française d'huile d'olive et d'olives est répartie sur 13 départements oléicoles.



- Zones de production
- AOP Nîmes
- AOP Nyons
- AOC Provence
- AOP Vallée des Baux-de-Provence
- AOP Haute-Provence
- AOP Aix-en-Provence
- AOP Nice
- AOP Corse - Oliu di Corsica
- AOC Lucques du Roussillon (olives vertes)

AOP NYONS

Famille : goût subtil
Arômes : herbes fraîches, pomme verte, noisette, beurre

- : Tanche
- ★ : Drôme, Vaucluse

AOP NICE

Famille : goût subtil
Arômes : amande fraîche, genêts, artichaut cru

- : Cailletier
- ★ : Alpes-Maritimes

AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE

Famille : goût intense ou goût à l'ancienne
Arômes : goût intense (artichaut cru, herbes fraîches, agrumes, amande, pomme verte)
goût à l'ancienne (cacao, truffe, champignons).

- : Salonenque, Aglandau, Grossane, Verdane
- ★ : Bouches du Rhône

AOP AIX-EN-PROVENCE

Famille : goût intense ou goût à l'ancienne
Arômes : goût intense (artichaut cru, pomme, verdure, amande)
goût à l'ancienne (olive noire, pain, artichaut cuit, cacao, vanille).

- : Aglandau, Cayanne, Salonenque
- ★ : Bouches du Rhône, Var

AOP HAUTE-PROVENCE

Famille : goût intense
Arômes : herbes fraîches, artichaut cru, feuille de tomate

- : Aglandau, Bouteillan, Picholine, Tanche
- ★ : Alpes de Haute Provence, Bouches du Rhône, Var, Vaucluse

AOP NIMES

Famille : goût intense
Arômes : fruits rouges, prune, ananas
● : Picholine, Négrette, Noirette
★ : Gard, Hérault

AOP CORSE

Famille : goût subtil
Arômes : amande, artichaut, pomme ou olive noire, fruits secs, maquis
● : Sabine, Ghjermana, Capanace, Avia Nera, Zinzala
★ : Haute-Corse, Corse du Sud

AOC PROVENCE

Famille : goût intense ou goût à l'ancienne
Arômes : goût intense (fruits rouges, herbacés, artichaut cru)
goût à l'ancienne (sous-bois, fumé, chocolat, fruits mûrs).

- : Aglandau, Bouteillan, Cayon Salonenque
- ★ : Var, Vaucluse, Alpes de Haute Provence, Bouches du Rhône, Gard, Alpes Maritimes, Drôme



ORGANISER UN ATELIER DÉGUSTATION

Objectif : apporter les principales informations sur l'huile d'olive vierge extra et faire découvrir, à travers la dégustation, les différentes catégories de saveurs et apporter une culture des huiles d'olive, un ingrédient essentiel dans la cuisine.

Pour la bonne organisation d'une animation-dégustation, 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 décrit ci-dessous ;
- de vous appuyer sur les fiches dégustation fournies pour aider dans la recherches des caractéristiques organoleptiques ;
- de photocopier ou d'imprimer les fiches dégustation vierges à distribuer (sur le site www.lhuileolivealecoledeschefs.com).

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 différence 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 lors de la dégustation.

L'ordre de dégustation doit correspondre à l'intensité des saveurs et notamment à l'ardence. Il est donc conseillé de débiter par une huile d'olive goût subtil, puis par une huile d'olive goût à l'ancienne et terminer par une huile d'olive goût intense.

N'hésitez pas consulter le site www.lhuileolivealecoledeschefs.com pour y trouver informations, présentations, outils, ... Nous restons également à votre disposition, n'hésitez pas à nous contacter.

Pour
marquer
les esprits,
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...).

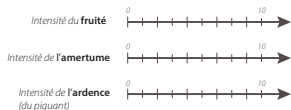


LA DÉGUSTATION :

- verser 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 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 ;
- s'exprimer sur les sensations ressenties.



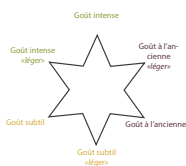
1 - Déterminer l'intensité des caractéristiques principales



2 - Indiquer les caractéristiques aromatiques

NOTES AROMATIQUES	INTENSITE DE 0 à 10 (cocher la case correspondante: 0 = case la plus à gauche, 10 = case la plus à droite)									
végétales										
florales										
fruits mûrs										
fruits rouges										
fruits secs										
truffes, sous-bois...										
olives noires										
fruits ou légumes confits										
Autre :										

3 - Situer l'huile dans l'étoile



Programme «Huile d'olive à l'école des chefs» - cofinancé par l'AFIDOL, le Conseil Oléicole International et COPEND.

Notes :

Harmonies culinaires :

www.huiledolivealecoledeschefs.com

COMMENT REMPLIR LA FICHE DÉGUSTATION AVEC VOS ÉLÈVES ?

1 - Il faut 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. Les élèves indiquent leur ressenti en plaçant un point sur l'échelle de chaque caractéristique.

2 - Ensuite on indique, 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, on place 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.





ASSOCIATION FRANCAISE INTERPROFESSIONNELLE DE L'OLIVE
 40, place de la Libération 26110 NYONS
 Tél. 04 75 26 90 90 - Fax. 04 75 26 90 94 - Email : contact@huilesetolives.fr

huilesetolives.fr

www.lhuiledolivealecoledeschefs.com



HuilesetOlives



Huiles d'olive du Midi

*Livret réalisé par l'Afidol dans le cadre du programme
 l'Huile d'Olive à l'école des chefs cofinancé par*



Crédit photos : Jérôme Liégeois, 123RF, Myriam Servan et AFIDOL

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