



# LES HUILES D'OLIVE VIERGES ET VIERGES EXTRA SECRETS, TRUCS & ASTUCES

## VOCABULAIRE AUTOUR DES HUILES D'OLIVE

### > D'ORIGINE VÉGÉTALE

L'huile d'olive provient du fruit des oliviers, l'olive.

### > PLURALITÉS DES ARÔMES

L'huile d'olive est différente selon le terroir, le climat, les producteurs, les variétés d'olives (plus de 1000 dans le monde, une centaine endémiques en France)...

### > RÉSISTANTE À LA CHALEUR

Le point de fumée de l'huile d'olive est de 210°C. Elle peut donc être montée à haute température.

### > CONSERVATION

Très sensible à l'oxydation l'huile d'olive vierge extra doit être conservée à l'abri :

- de l'air (*réipient bouché, petits contenants*)
- de la lumière (*réipient neutre et opaque, ou dans un placard*)
- de la chaleur (*stockage à 12°C environ*).



### > VIERGE

Le terme «vierge» signifie «pur jus de fruit», c'est un gage de qualité de l'huile.

Dénomination commerciale désignant une huile d'olive ayant :

- un taux d'acidité entre 0,8% et 2%.
- et présence possible de défaut(s) très léger(s).

### > VIERGE EXTRA

Dénomination commerciale désignant une huile d'olive ayant :

- un taux d'acidité inférieur à 0,8%
- Aucun défaut organoleptique.

### > LAMPANTE

Les huiles d'olive n'entrant pas dans les critères «vierge» ou «vierge extra» ne sont pas commercialisables en Europe : elles sont dénommées «lampantes».

### > HUILE D'OLIVE - COMPOSÉ D'HUILE

D'OLIVE RAFFINÉE ET D'HUILE D'OLIVE VIERGES

Dénomination commerciale qui identifie les mélanges d'huile d'olive raffinée et d'huile d'olive vierge. Très peu commercialisées en France.

### > TAUX D'ACIDITÉ

Il ne s'agit pas de l'acidité perçue en bouche mais de la représentation d'une dégradation de l'huile d'olive. Plus ce taux est élevé, plus l'huile est détériorée !

### > INDICE DE PEROXYDE

Cet indice mesure la potentialité de l'huile d'olive à rancir, plus il est élevé, moins l'huile d'olive va se conserver.

### > ARÔMES

L'ensemble des sensations aromatiques d'une huile constitue son fruité, on en détermine l'intensité à la dégustation, sa catégorie (fruité mûr, fruité vert, fruité noir) et sa description analogique (pomme, tomate...).

### > COMPOSITION

L'huile d'olive est composée de 99 % de lipides dont 76 % d'acides gras mono-insaturés (oléiques). Parmi les composés mineurs de l'huile d'olive, on note la présence d'antioxydants : vitamine E, composés phénoliques, caroténoïdes.



## CONSERVER ET STOCKER SON HUILE D'OLIVE POUR UNE BONNE UTILISATION

### CHOIX DU RÉCIPIENT ///

Privilégier les récipients en acier inoxydable ou en verre et non transparents. L'opacité permet de lutter contre l'oxydation de l'huile d'olive.

Ne pas utiliser de contenants en terre, grès et cuivre qui donnent un goût à l'huile et l'altèrent inévitablement. Ne pas réutiliser un récipient qui a déjà servi à conserver de l'huile d'olive : l'huile précédente aura imprégné le récipient de ses saveurs, y déposer une nouvelle huile risquerait de modifier son goût. **Bien remplir son récipient et le fermer hermétiquement pour éviter que l'air soit au contact de l'huile et empêcher ainsi son oxydation et son rancissement.**

### DURÉE DE CONSERVATION : DE 1 À 2 ANS ///

Contrairement au vin, une huile d'olive ne se bonifie pas avec le temps, il est donc inutile de la faire vieillir. Au-delà de la date conseillée, elle peut perdre ses qualités nutritives et organoleptiques.

### TEMPÉRATURE : ENTRE 8°C ET 15°C ///

En dessous de 8°C, l'huile d'olive peut se figer (sans danger, ni impact sur le goût).

### LIEU DE STOCKAGE ///

Il est important de privilégier un lieu sombre, à bonne température, sans odeur, aéré et sain afin que l'huile d'olive ne capte pas les odeurs. Son environnement de stockage peut influencer sur sa qualité !

## TROIS FAMILLES DE GOÛTS POUR UNE INFINITÉ DE SENSATIONS

La palette gustative des huiles d'olive vierges et vierges extra est influencée par le terroir, la ou les variétés des olives, leur maturité et la méthode d'extraction.

On peut les classer en trois familles de goûts.



### > GOÛT SUBTIL / FRUITÉ MÛR



Caractéristiques :  
issues d'olives mûres et  
fraîchement récoltées.

**Arômes** : douce, végétal léger, peu ou pas d'amertume et/ou de piquant, arômes rappelant les fruits mûrs, fruits secs, fruits rouges, fleurs...

**Accords** : poissons, légumes crus ou cuits, fruits, desserts...

**Quelques exemples** : Moura (Portugal), Baena (Espagne), Umria (Italie), Nyons (France), Nice (France), Sitia Lassithi (Grèce), Ligurie (Italie), Sierra Magina (Espagne), Thassos IGP (Grèce),...

### > GOÛT INTENSE / FRUITÉ VERT



Caractéristiques : issues  
d'olives en cours de  
maturité et fraîchement  
récoltées.

**Arômes** : végétale, amertume et/ou ardeur de légère à intense, arômes herbacés, notes artichaut cru, asperge, plant de tomate...

**Accords** : féculents, poissons gras, viandes...

**Quelques exemples** : Monte Iblei (Italie), La Rioja (Espagne), Haute-Provence (France), Istrie (Slovénie), Peza Heraklion (Grèce), Pouilles (Italie), Terra di Bari (Italie), Toscane IGP (Italie), ...

### > GOÛT A L'ANCIENNE / FRUITÉ NOIR



Caractéristiques : résultat  
d'un processus traditionnel  
de stockage sous  
contrôle strict des olives  
entre la récolte et la  
trituration pendant 2 à 8 jours.

**Arômes** : très douce, sans amertume ni piquant ni arômes végétaux, arômes rappelant la fermentation, la torréfaction (...) tels que olive noire, chocolat, fruits confits, sous-bois, épices, champignons...

**Accords** : gibiers, salades, crustacés, chocolat...

**Quelques exemples** (France uniquement) : Vallée des Baux de Provence, Aix-en-Provence, Provence, ...

Appelé aussi **Olives mûrées**.



### CRÉER, INNOVER...

L'huile d'olive vierge ou vierge extra s'emploie à froid, à chaud, en friture, de l'entrée au dessert. Elle permet d'accompagner toutes les cuisines, traditionnelles ou innovantes, régionales ou exotiques ...

### QUELQUES GOUTTES POUR SUBLIMER...

Les huiles d'olive vierge extra ont du goût et des goûts très différents en fonction de la ou des variétés, de l'origine ou du savoir-faire. Il suffit de quelques gouttes pour illuminer une recette même simple (une purée, des pâtes, un poisson, des légumes, des crêpes...). De bons aliments, de la créativité, du talent, des huiles d'olive de terroir ... C'est vous le Chef !

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

**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 particuliers.

**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.

**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 vierge ou vierge extra «basique» pour la cuisson et des huiles d'olive de terroir en fin de cuisson ou à cru pour donner du goût.

Pour votre santé, manger 5 fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



PLUS D'INFORMATIONS : [www.lhuileolivealecoledeschefs.com](http://www.lhuileolivealecoledeschefs.com) (site dédié aux élèves et enseignants) et huiles-et-olives.fr

Huilesetolives

Huiles et Olives du Midi

Nous contacter : 04 75 26 90 90 ou [contact-ecole@huilesetolives.fr](mailto:contact-ecole@huilesetolives.fr)

Crédit photos : 123RF et Jérôme Liégeois.

Avec le soutien de :

