



LES HUILES D'OLIVE  
DE NOS TERROIRS,  
VOUS ALLEZ PRENDRE GOÛT À LA DIVERSITÉ !

L'huile d'olive  
à l'école des  
Chefs !

## LES HUILES D'OLIVE DE NOS TERROIRS

*A la découverte de produits typiques & uniques*

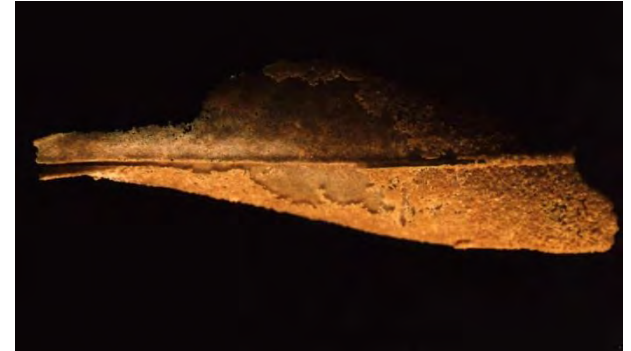


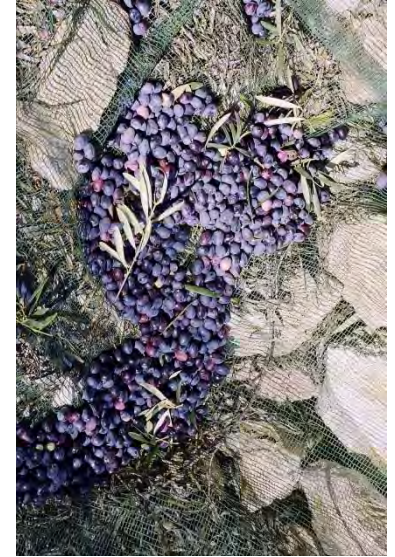
## ► L'OLIVIER À TRAVERS LES ÂGES

# UNE HISTOIRE VIEILLE DE 6 000 ANS

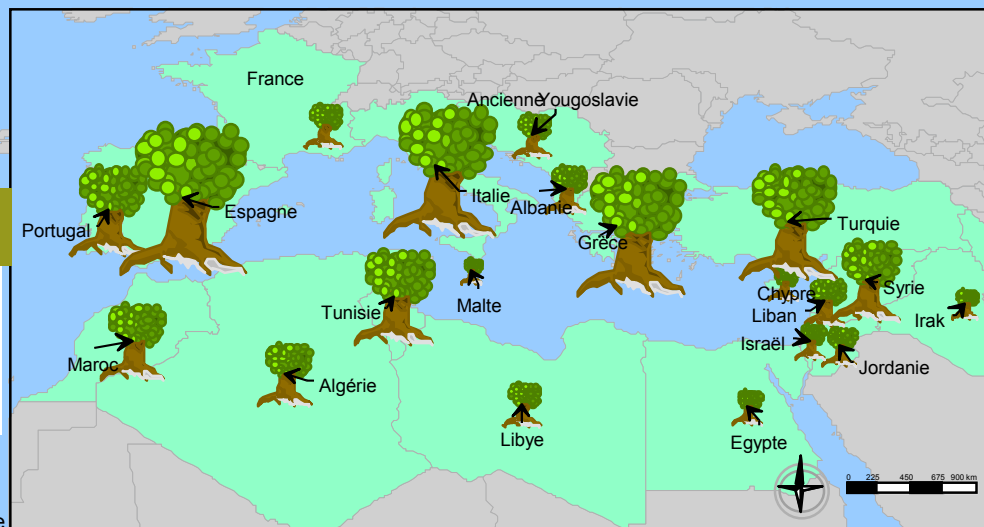
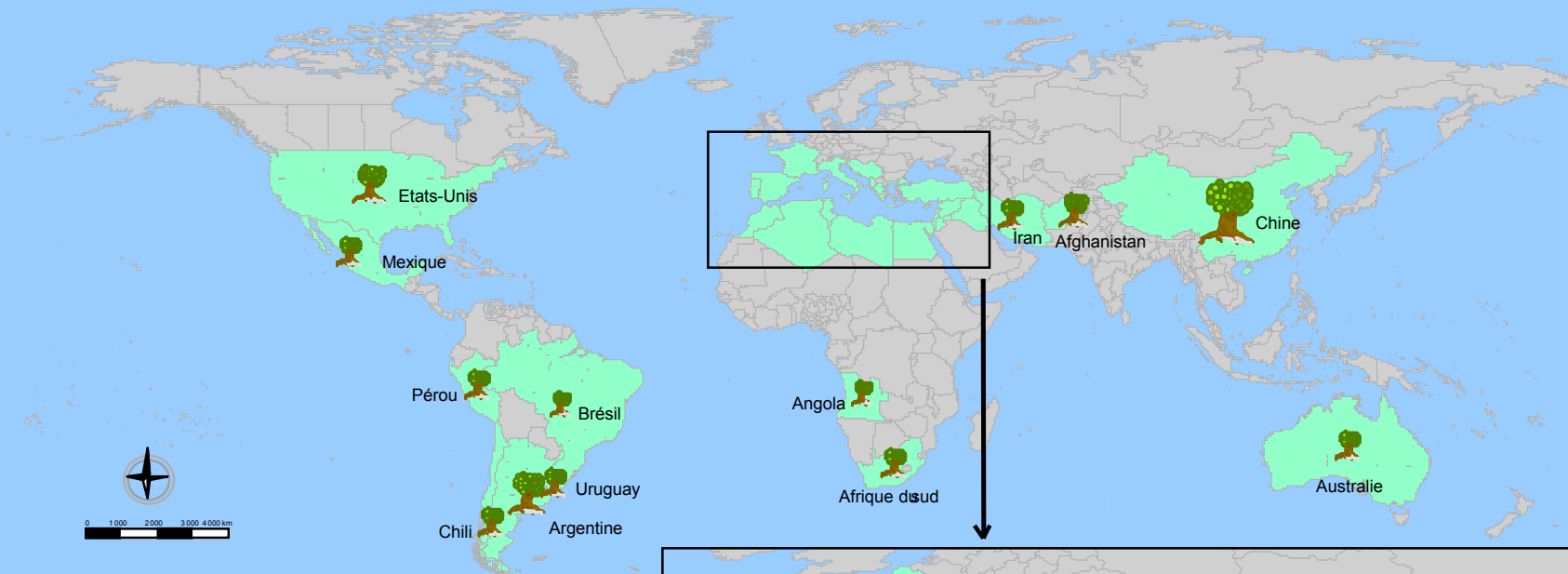
---

- ▶ Il y a 50 000 ans : apparition de l'olivier sauvage dans la région méditerranéenne
- ▶ 4000 ans avant JC : début de la culture de l'olivier (Crête, Est du bassin méditerranéen)
- ▶ 1200 à 500 ans avant JC : extension à travers la Méditerranée au gré des civilisations et des conquêtes
- ▶ 500 ans avant JC : l'olivier est présent dans tout le bassin méditerranéen  
Ses utilisations se développent : cuisine, soins du corps, éclairage...





## ► L'OLIVIER DANS LE MONDE



## Nombre d'oliviers par pays



Nombre d'oliviers (000)

23 - 167000



Fonds IGN, conception O. Reymbaut, mise en forme A. Barnouin. 1998. Institut du Monde de l'Olivier.

# LES PRINCIPALES VARIÉTÉS D'OLIVES

---

A huile : Arbequine (Espagne / Argentine), Picual (Espagne), Frantoio (Italie), Moraiolo (Italie), Leccino (Italie), Koroneiki (Grèce), Chemlal (Algérie), Chemlali (Tunisie)

De table : Manzanila (Espagne / Etats-Unis / Israël – vert ou tournante), Kalamata (Grèce - noir), Conservolia (Grèce), Nocellara del Belice (Italie – vert), Ascolana (Italie – vert), Meski (Tunisie), Gemlik (Turquie)

A double fin : Hojiblanca (Espagne), Carolea (Italie), Picholine marocaine (Maroc), Galega (Portugal), Redondil (Portugal), Al-Doebly (Syrie)





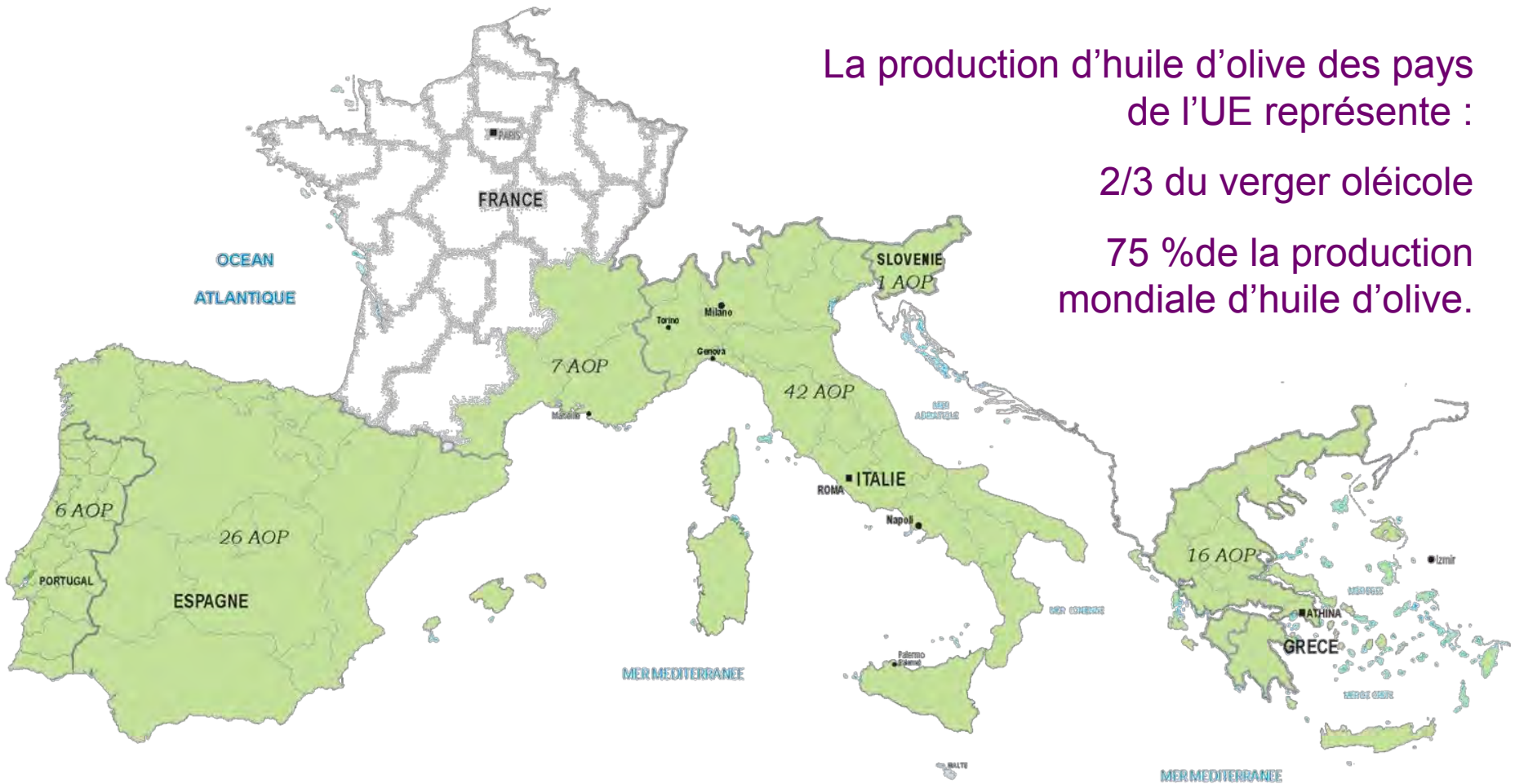
## ► L'OLIVIER DANS L'UNION EUROPÉENNE



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

# LES PAYS OLÉICOLES EN EUROPE

La production d'huile d'olive des pays de l'UE représente :  
2/3 du verger oléicole  
75 % de la production mondiale d'huile d'olive.



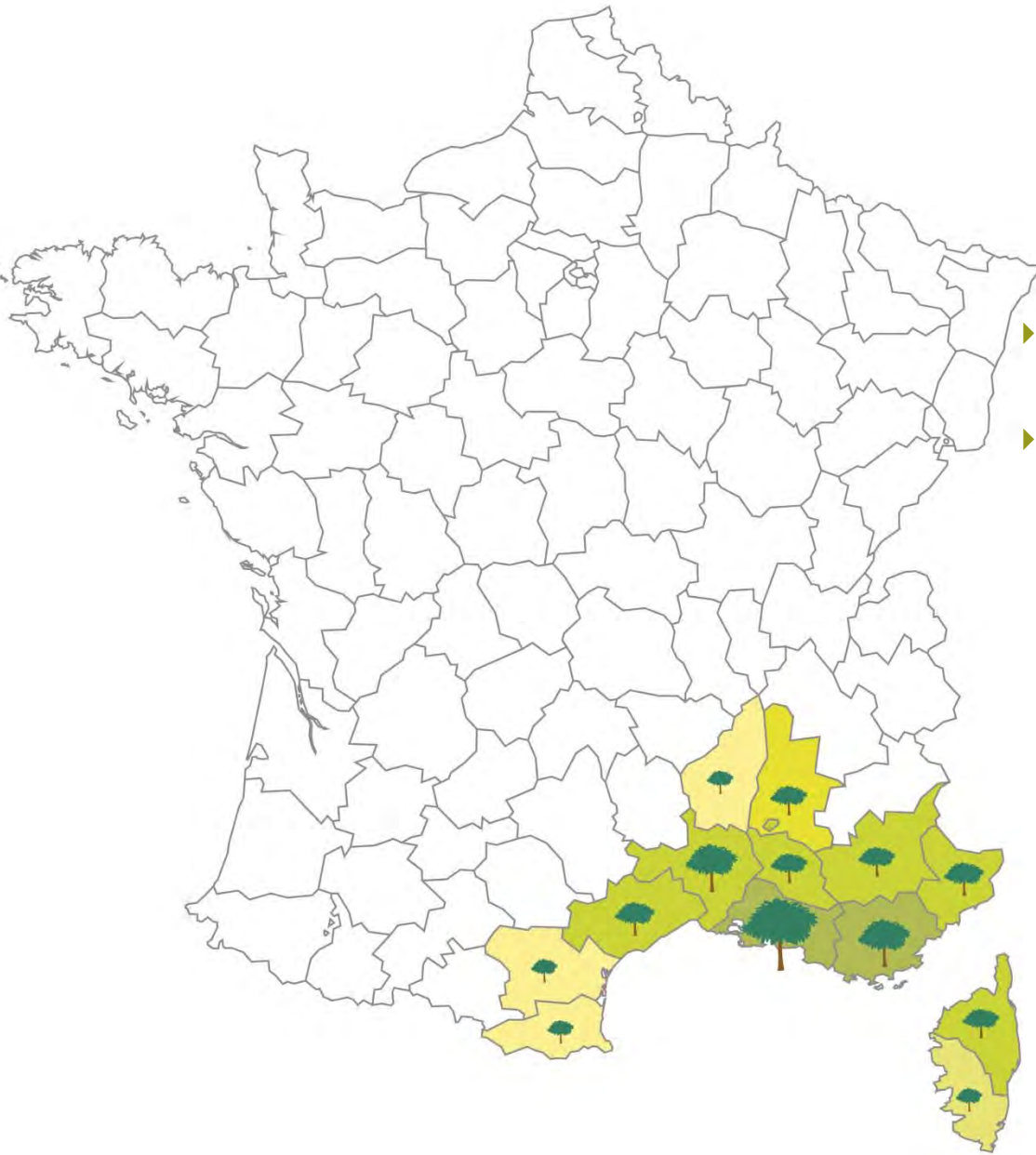




## ► L'OLIVIER EN FRANCE



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

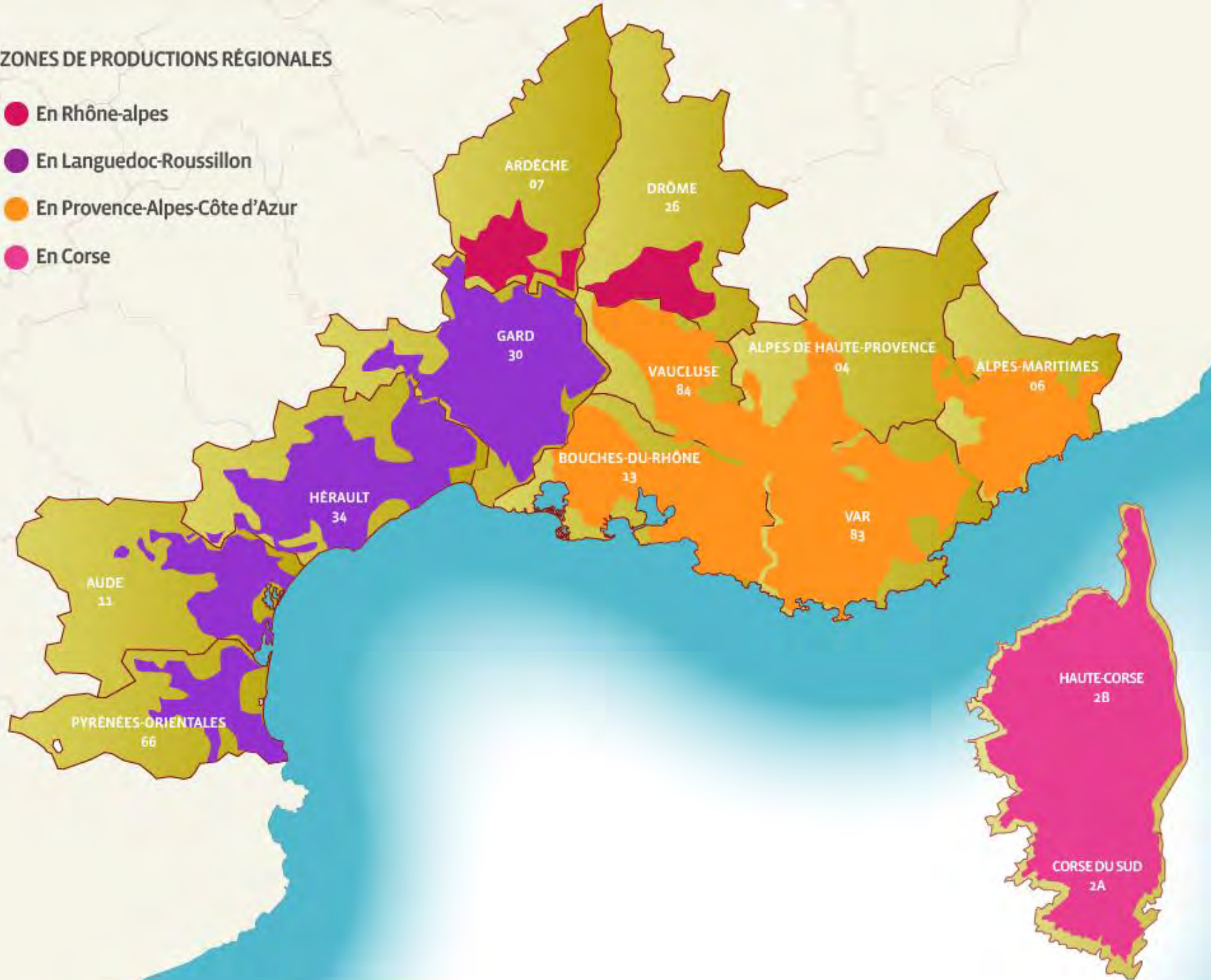


- ▶ Treize départements oléicoles
- ▶ Plus de 20 bassins de production typiques dont 8 en A.O.C.
  - ▶ Nyons
  - ▶ Vallée des Baux de Provence
  - ▶ Aix en Provence
  - ▶ Haute Provence
  - ▶ Nice
  - ▶ Nîmes
  - ▶ Corse – Oliu di Corsica
  - ▶ Provence

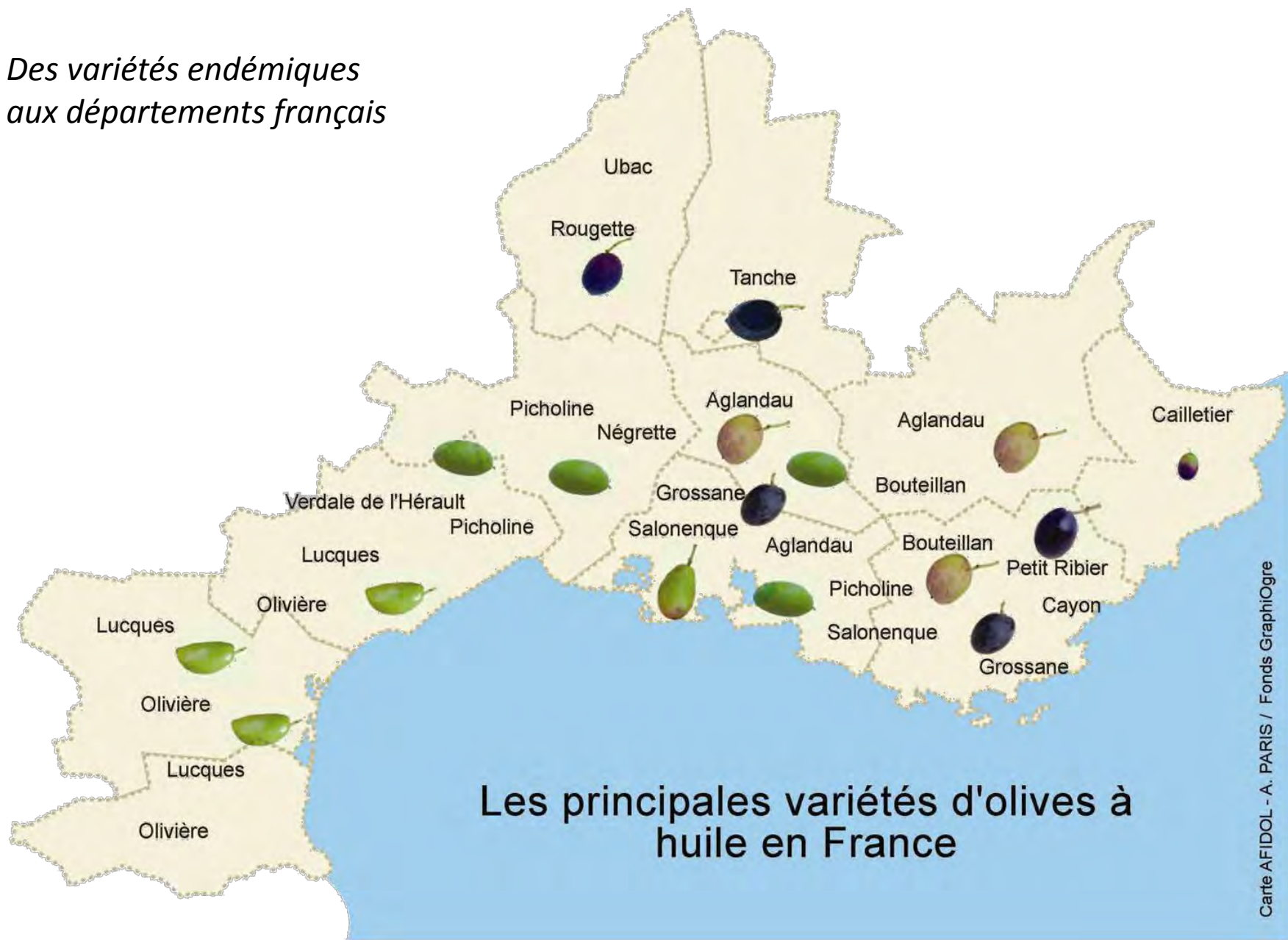


## ZONES DE PRODUCTIONS RÉGIONALES

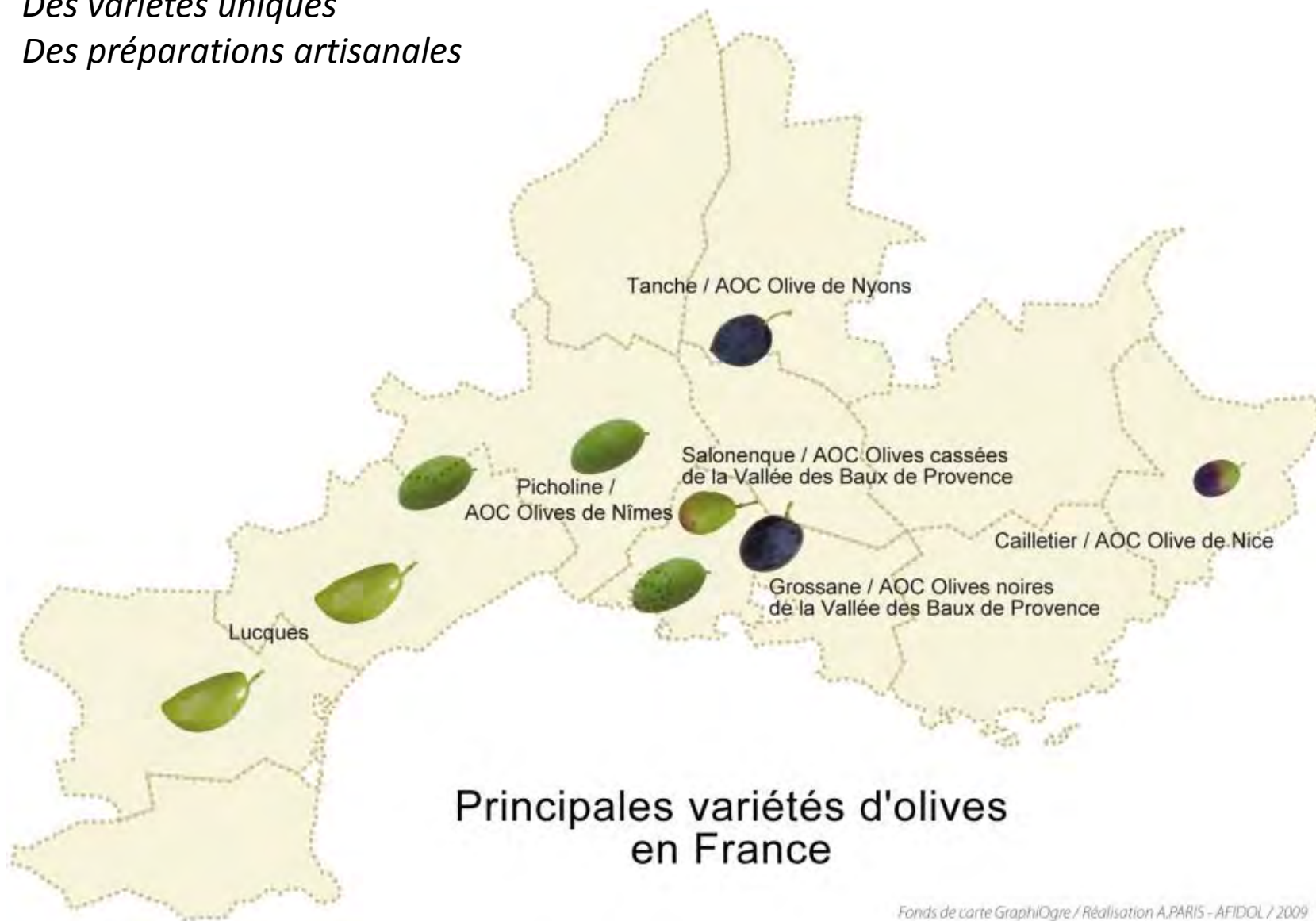
- En Rhône-alpes
- En Languedoc-Roussillon
- En Provence-Alpes-Côte d'Azur
- En Corse



*Des variétés endémiques  
aux départements français*



*Des variétés uniques*  
*Des préparations artisanales*



5 kg  
d'olives  
environ  
= 1 litre  
d'huile  
d'olive  
vierge

# L' extraction de l'huile d'olive vierge extra



- ▶ Récolte
- ▶ Effeillage
- ▶ Lavage : élimine les résidus (terre, pesticides...)
- ▶ Broyage : écrase les olives en une pâte et fait sortir les gouttelettes d'huile
- ▶ Malaxage : réunit les gouttelettes en gouttes plus grosses
- ▶ Extraction de l'huile :
  - ▶ par pression
  - ▶ par centrifugation
- ▶ Séparation des phases : séparation de l'huile et de l'eau

L'huile d'olive vierge extra  
est un pur jus de fruit

Huile d'olive vierge et vierge extra : huiles d'olive obtenues par des procédés exclusivement mécaniques ou physiques n'entraînant aucune altération du produit

▶ **huile d'olive vierge extra**

- ▶ taux d'acidité  $<$  ou  $=$  0,8 %
- ▶ qualité irréprochable, aucun défaut

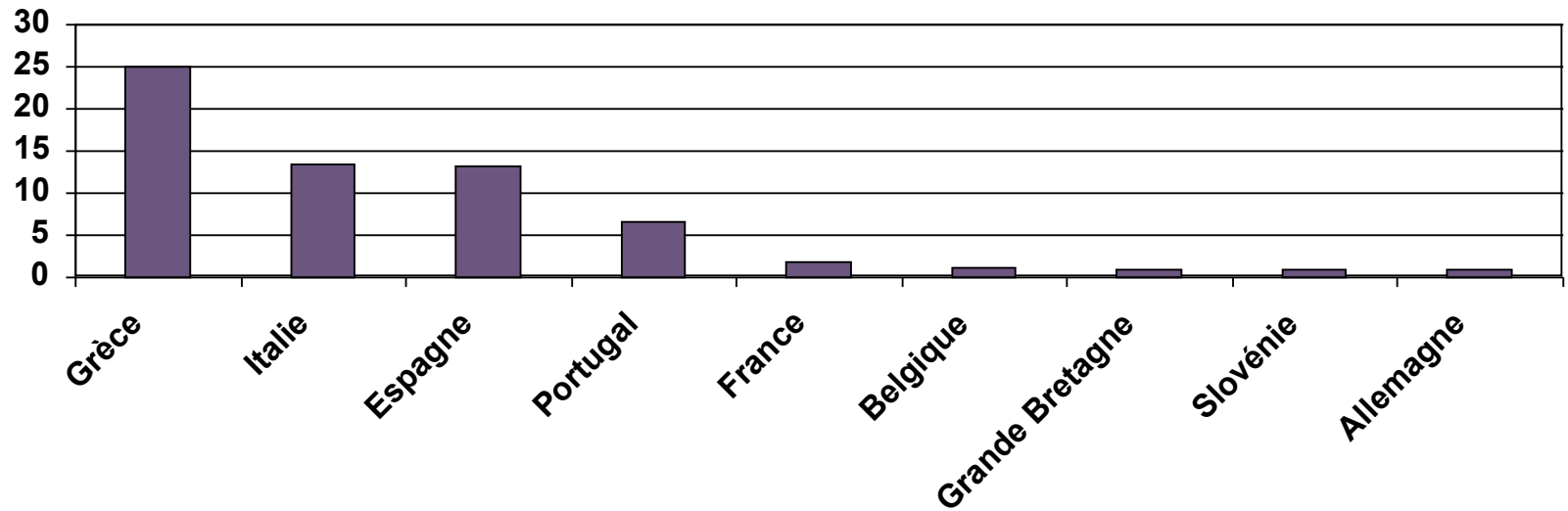
▶ **huile d'olive vierge :**

- ▶ taux d'acidité  $<$  ou  $=$  2 %
- ▶ qualité supérieure, possibilité d'un défaut gustatif ou olfactif léger

Huile d'olive : huile constituée par un mélange d'huile d'olive vierge et d'huile d'olive raffinée (ayant subi un traitement chimique)

## Les consommations moyennes en Europe en litres par an et par habitant

---







# *L'APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE*



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgrimer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

# L'AOP, c'est un produit

Seul un produit ayant des caractéristiques spécifiques et une certaine notoriété peut obtenir une appellation d'origine contrôlée.

Chaque huile d'olive ou olive en AOP est unique.

# L'AOP, c'est un terroir

Les spécificités d'un produit en AOP sont liées, en partie, à son terroir. C'est pourquoi, une autre géographique est strictement définie et réglementée. Cette zone correspond à des spécificités climatiques et géologiques qui caractérisent le produit.

# L'AOP, c'est un savoir-faire

Le facteur humain, de part son expérience, son savoir-faire, son implication (...), a permis au produit de devenir ce qu'il est et leu permet de se développer.

Ce savoir-faire, acquis au fil des expériences et des échanges est retranscrit (dans ses grandes lignes) dans le dossier de l'AOP et dans le décret qui établit l'appellation.





*Pour l'huile d'olive, il existe aujourd'hui plus de 1000 huiles d'olive enregistrées en Appellation d'Origine Protégée dans l'Union Européenne.*

**Chacune possède des caractéristiques organoleptiques spécifiques dues aux variétés utilisées, au terroir et au savoir-faire des hommes.**



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



## La France compte :

- 8 huiles d'olive en Appellation d'Origine (AOP/AOC)
- 5 olives en Appellation d'Origine (AOP)
- 1 pâte d'olive en Appellation d'Origine (AOP)



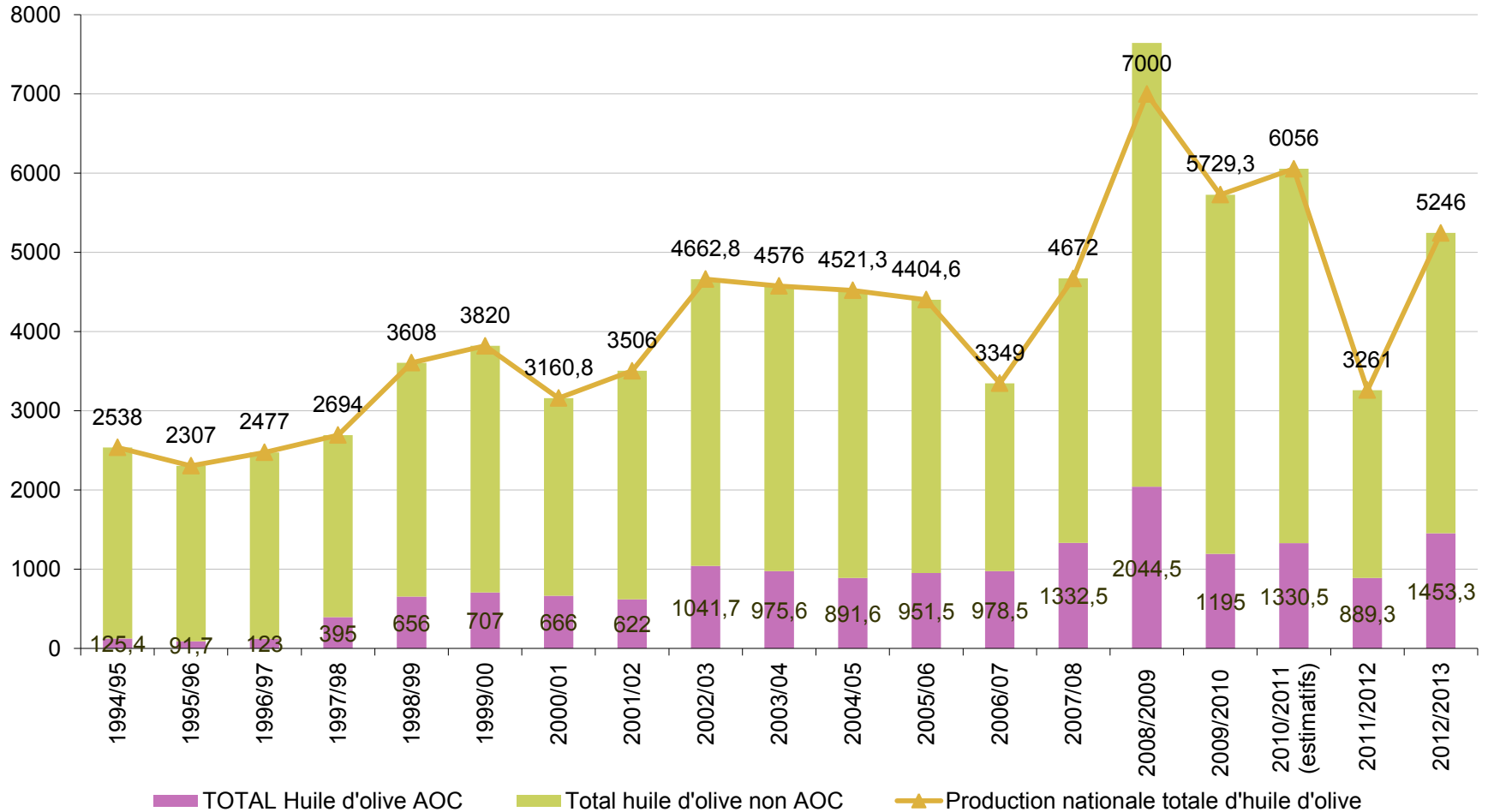


- AOP Nîmes
- AOP Nyons
- AOC Provence
- AOP Vallée des Baux-de-Provence
- AOP Haute-Provence
- AOP Aix-en-Provence
- AOP Nice
- AOP Corse

# Les AOP représente environ 20 à 25 % de la production française d'huile d'olive

## Evolution de la part d'huile d'olive AOC dans la production française d'huile d'olive

(en t., sources INAO/ONIGC/Syndicats, graph. AParis/Afidol)



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



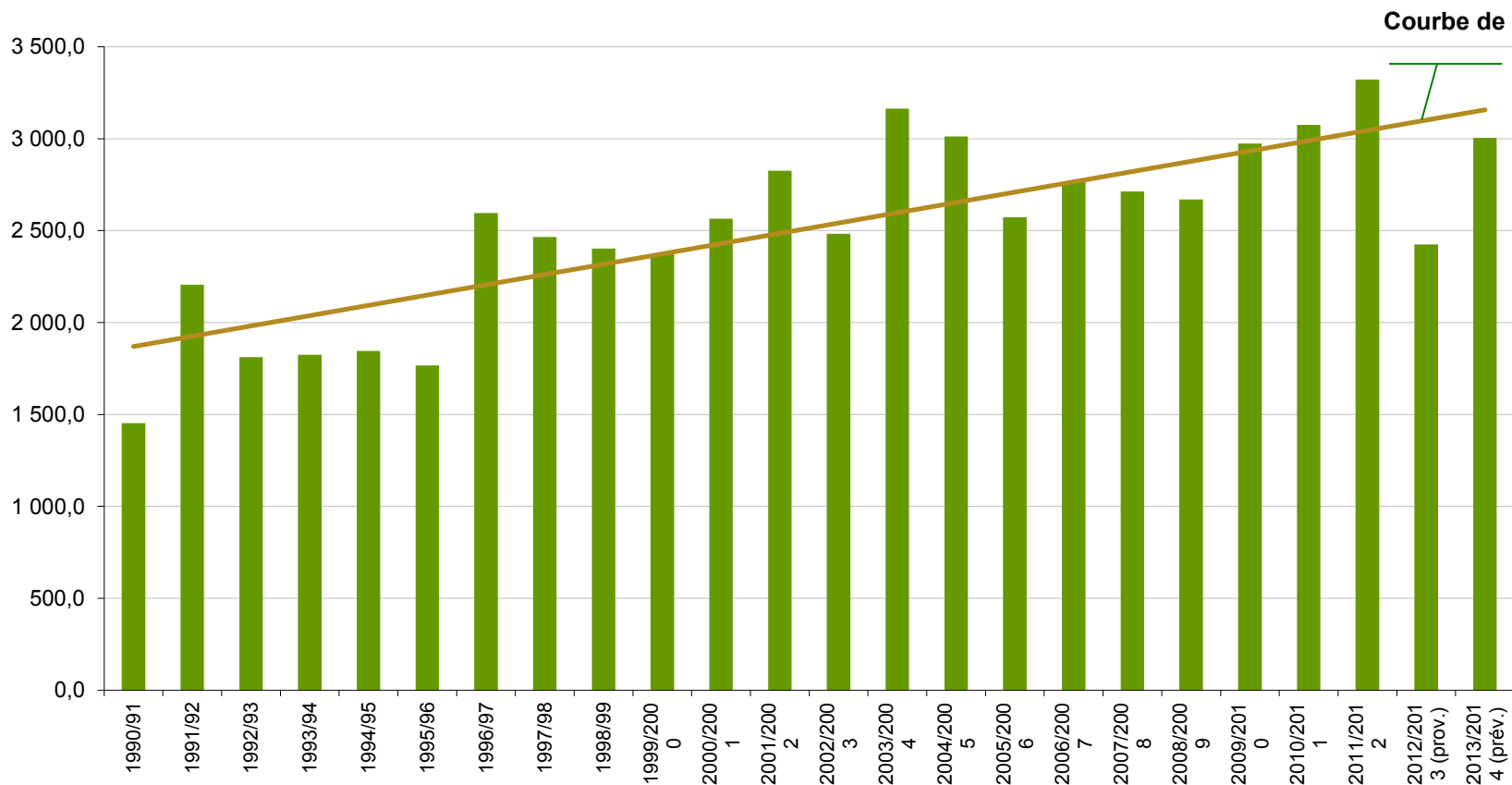
# LA PRODUCTION D'HUILE D'OLIVE

► Production moyenne : 2,8 à 3,2 millions de tonnes

L'Union Européenne représente plus de 75 % de la production mondiale d'huile d'olive

### Evolution de la production mondiale d'huile d'olive depuis 1990

(en tonnes, source COI, graph. A.Paris/Afidol)



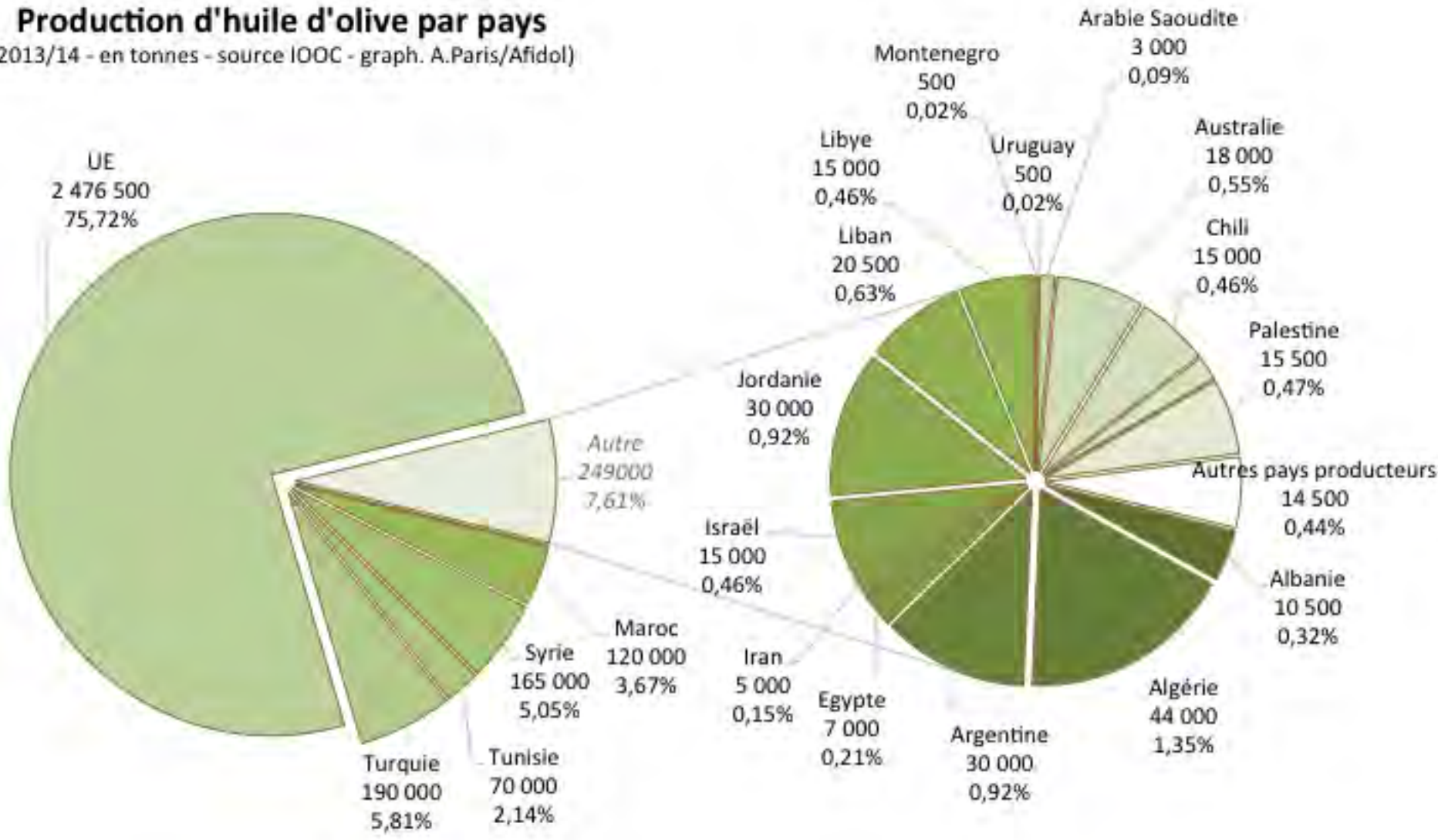
Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.





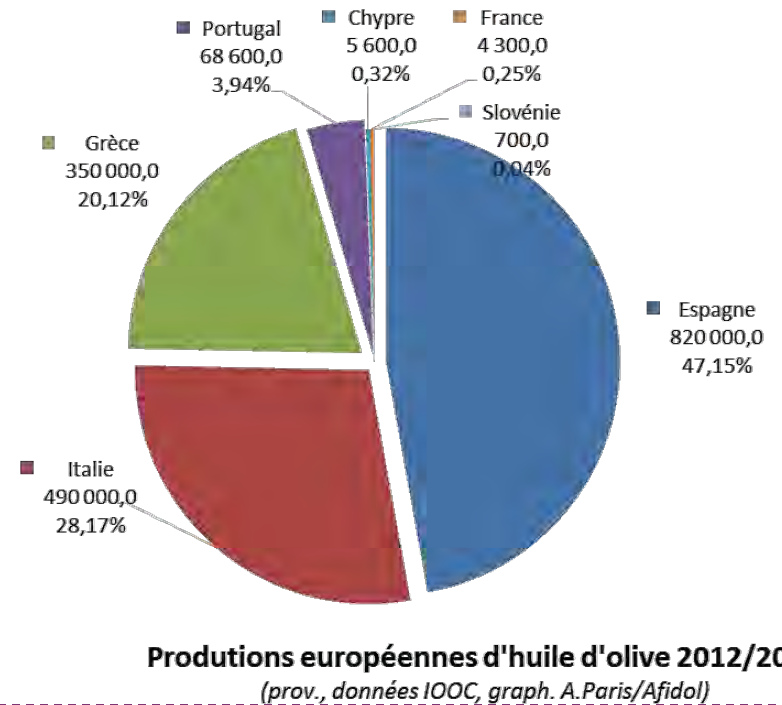
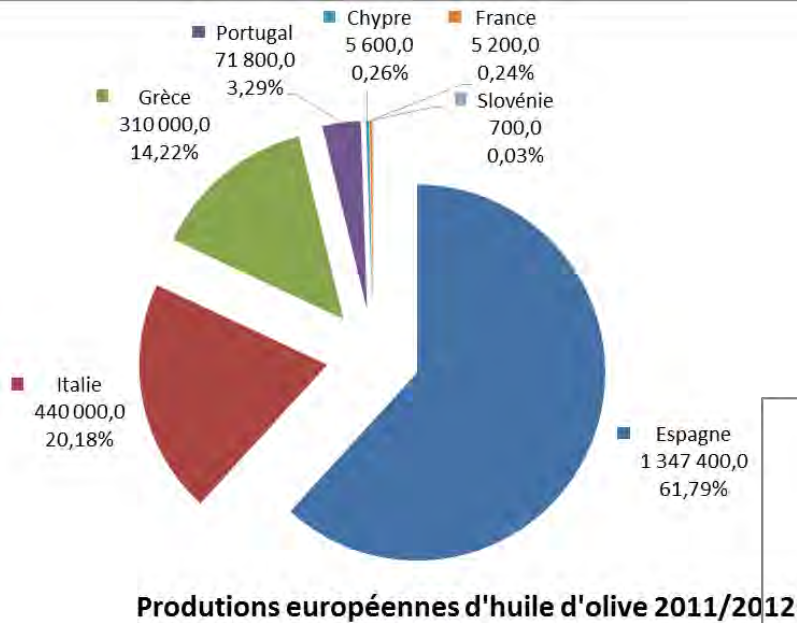
# Production d'huile d'olive par pays

(2013/14 - en tonnes - source IOOC - graph. A.Paris/Afidol)





# L'Union européenne = 70 à 75 % de la production mondiale d'huile d'olive



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

## LA PRODUCTION FRANÇAISE

---

La production d'huile d'olive issue d'olives récoltées en France et triturées en France se situe aux environs de 5 à 6 000 tonnes chaque année.

Elle représente seulement 0,16 % de la production mondiale  
0,22 % de la consommation  
européenne

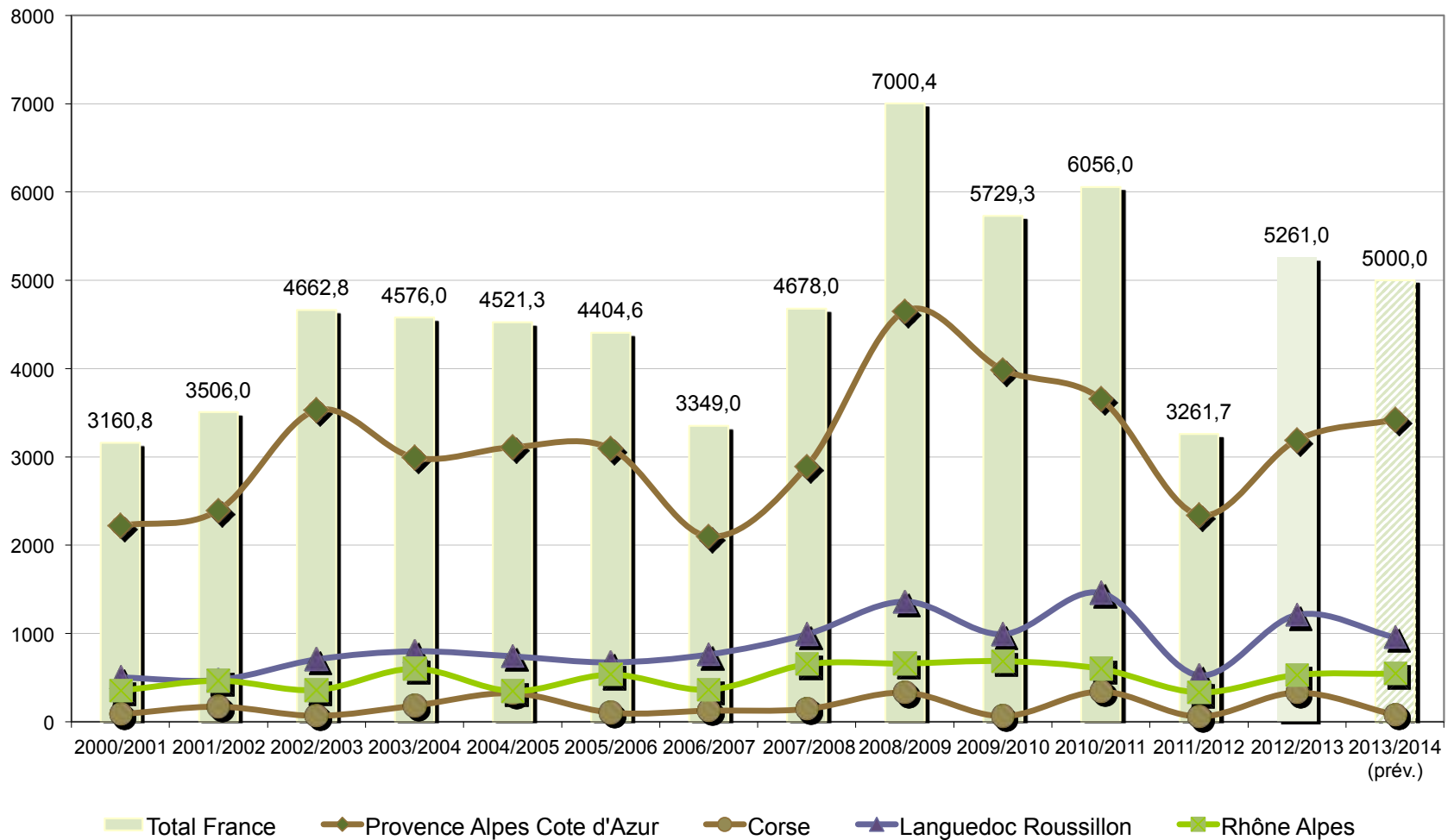
L'huile d'olive produite est à **90 % de l'huile d'olive vierge extra**. Les 10 % restant étant de l'huile d'olive vierge.

Il s'agit **d'huiles de terroir** (huiles variétales, huiles AOC...), chacune représentant une micro-production.



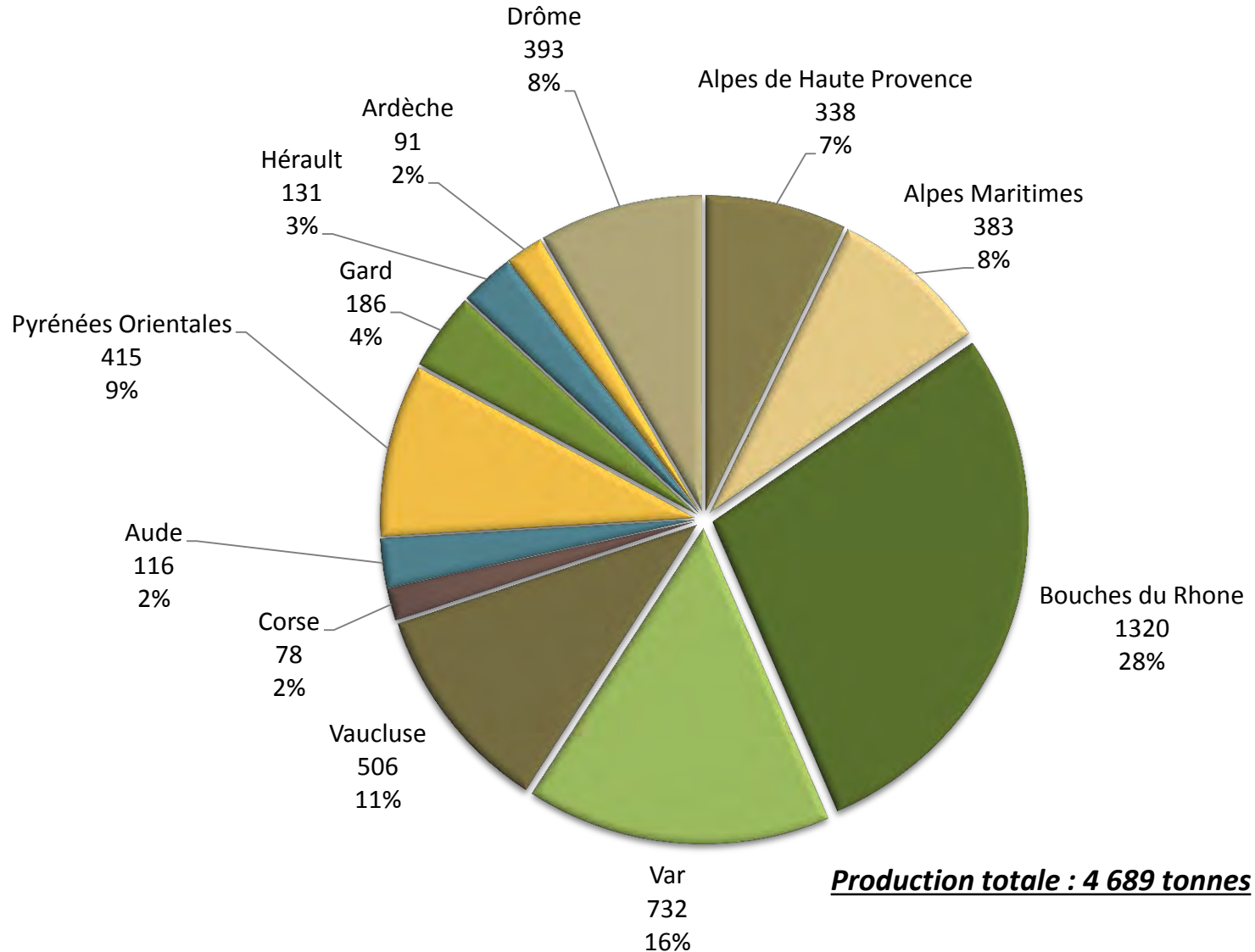
# Evolution de la production française d'huile d'olive depuis 2001

(en t, source France Agrimer/AFIDOL, Graph Afidol/A.P)



# Production Huile d'Olive par département - France 2013/2014

(en tonnes - données France Agrimer - Graph Afidol / AParis)



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



# LA CONSOMMATION D'HUILE D'OLIVE



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



## *LA CONSOMMATION DANS LE MONDE*



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



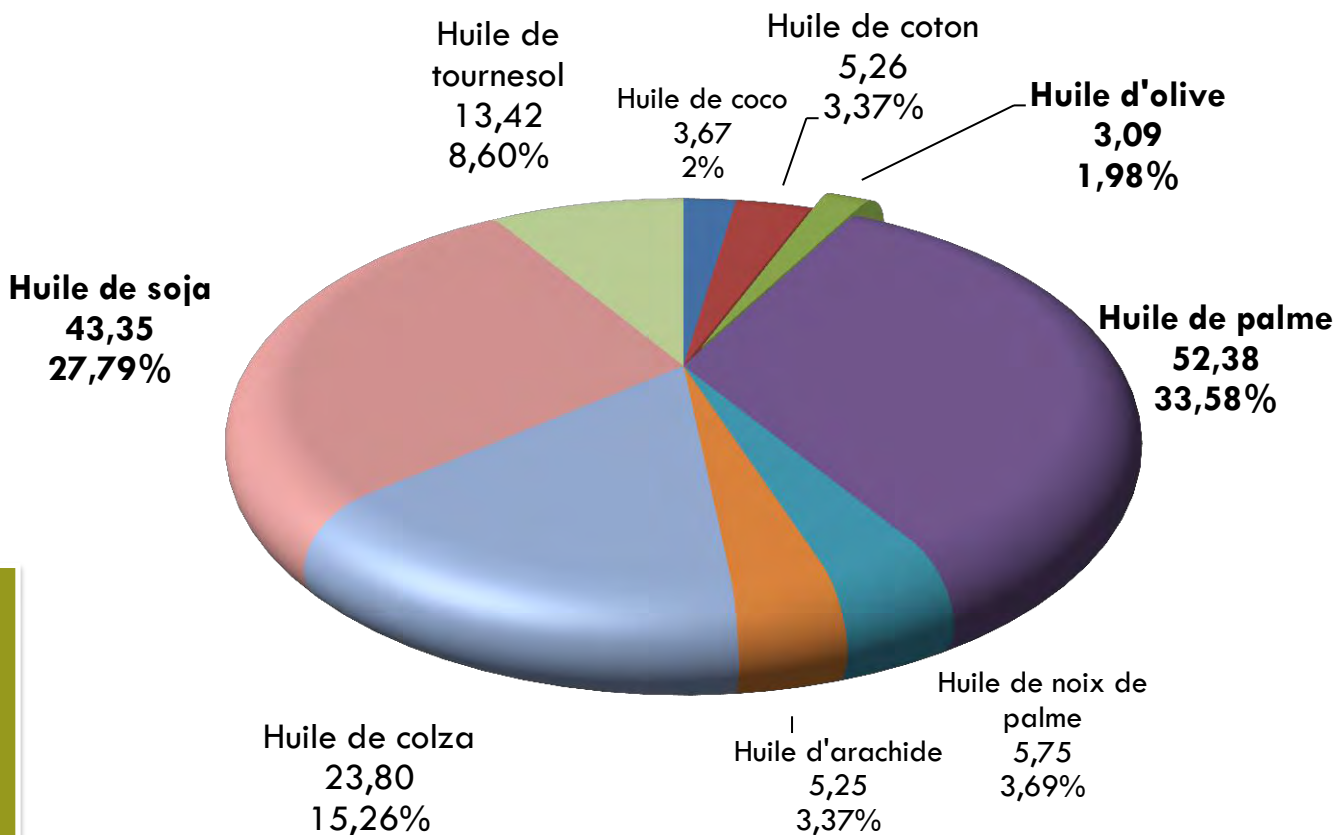
# LE MARCHÉ DE L'HUILE D'OLIVE

## Consommation mondiale des principales huiles végétales

(1 000 tonnes, prev. 2012/2013, source USDA, graph. A.Paris/Afidol)

Les huiles les plus consommées sont :

- l'huile de palme
- l'huile de soja
- l'huile de colza
- et l'huile de tournesol



La part de l'huile d'olive dans la consommation d'huiles végétale diminue :  
3 % en 2007  
1,98 % en 2012





## *Campagne 2011/2012*

**Consommation mondiale :** 3 085 000 tonnes  
➤ Union Européenne 1 790 000 t (soit 58 %)

## *Campagne 2012/2013*

**Consommation mondiale :** 3 041 000 tonnes  
➤ Union Européenne 1 690 000 t (soit 55,6 %)

## *Campagne 2013/2014*

**Consommation mondiale :** 3 056 500 tonnes  
➤ Union Européenne 1 758 000 t (soit 57,5 %)

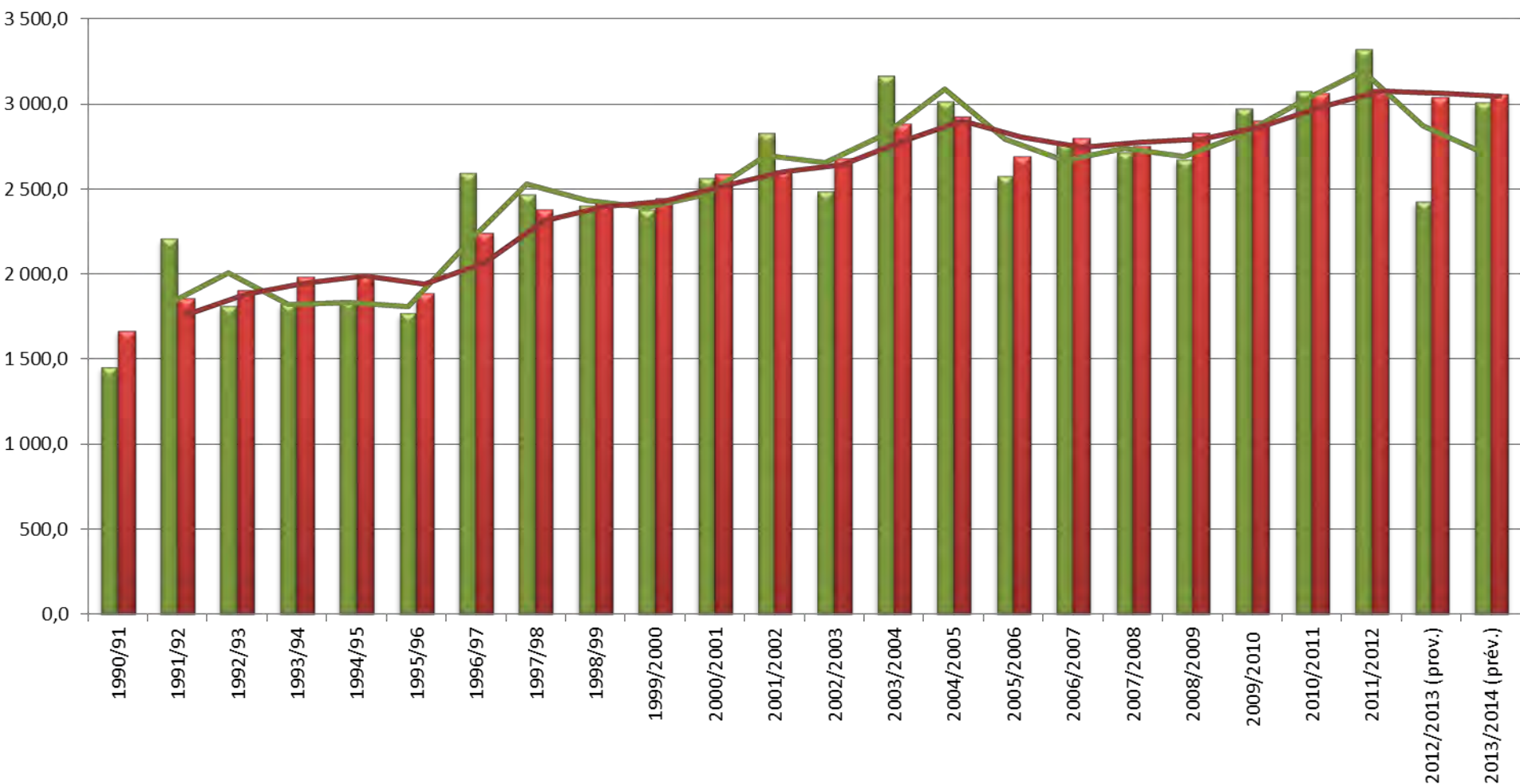




# LE MARCHÉ DE L'HUILE D'OLIVE

## EVOLUTION PRODUCTION ET CONSOMMATION MONDIALE D'HUILE D'OLIVE

(en 1 000 t, source COI, graph. Afidol/AParis)



Production

Actions cofinancées par l'ADE, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

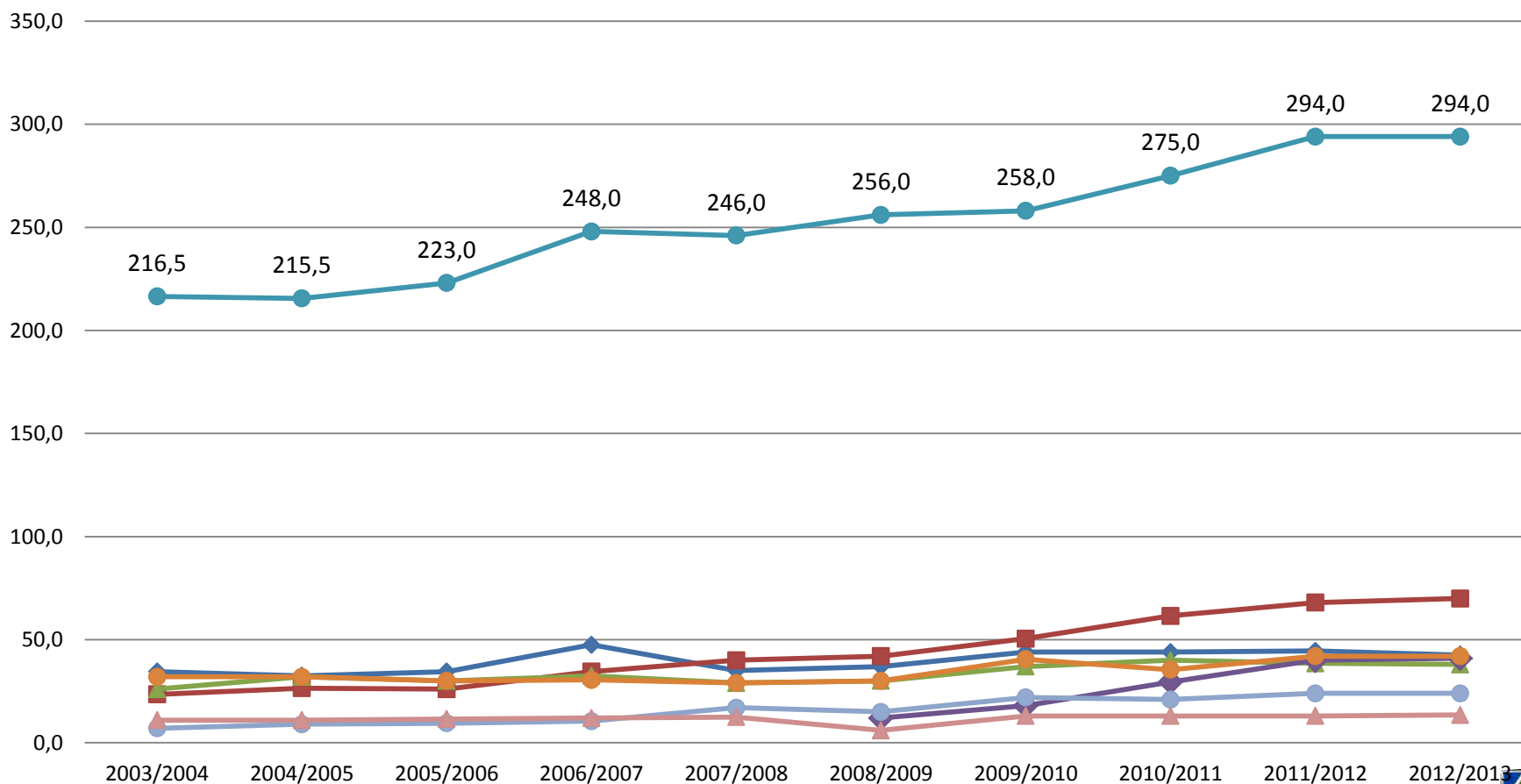
Consommation





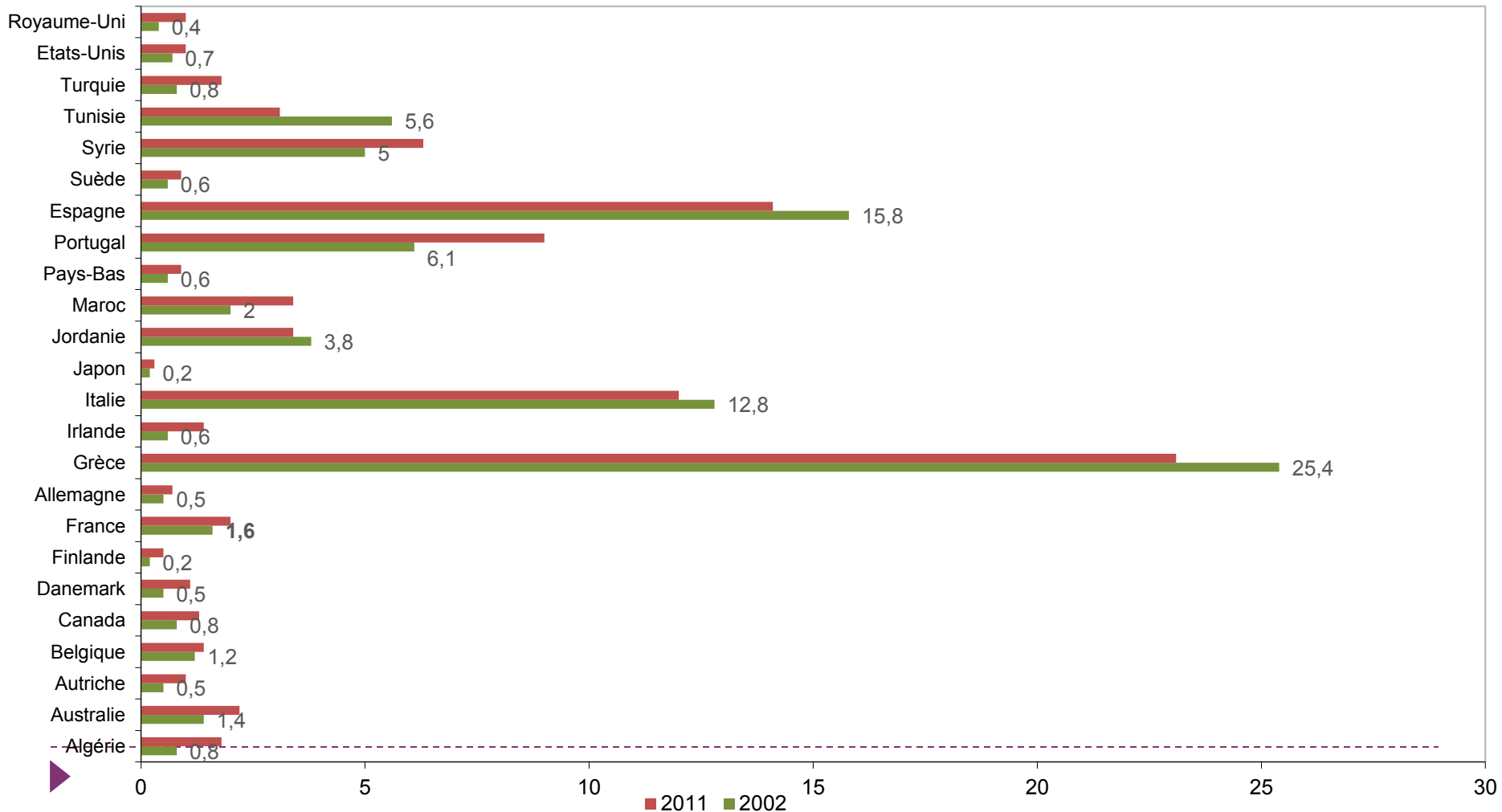
# LE MARCHÉ DE L'HUILE D'OLIV

## Evolution de consommation des principaux pays consommateurs non producteurs d'huile d'olive (en 1 000 t - données COI - graph. AParis / Afidol)



# Consommation

**Consommation d'huile d'olive par habitant**  
(en l d'huile d'olive par habitant par an - source COI, graph. A.Paris/Afidol)





## *LA CONSOMMATION EN EUROPE*



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

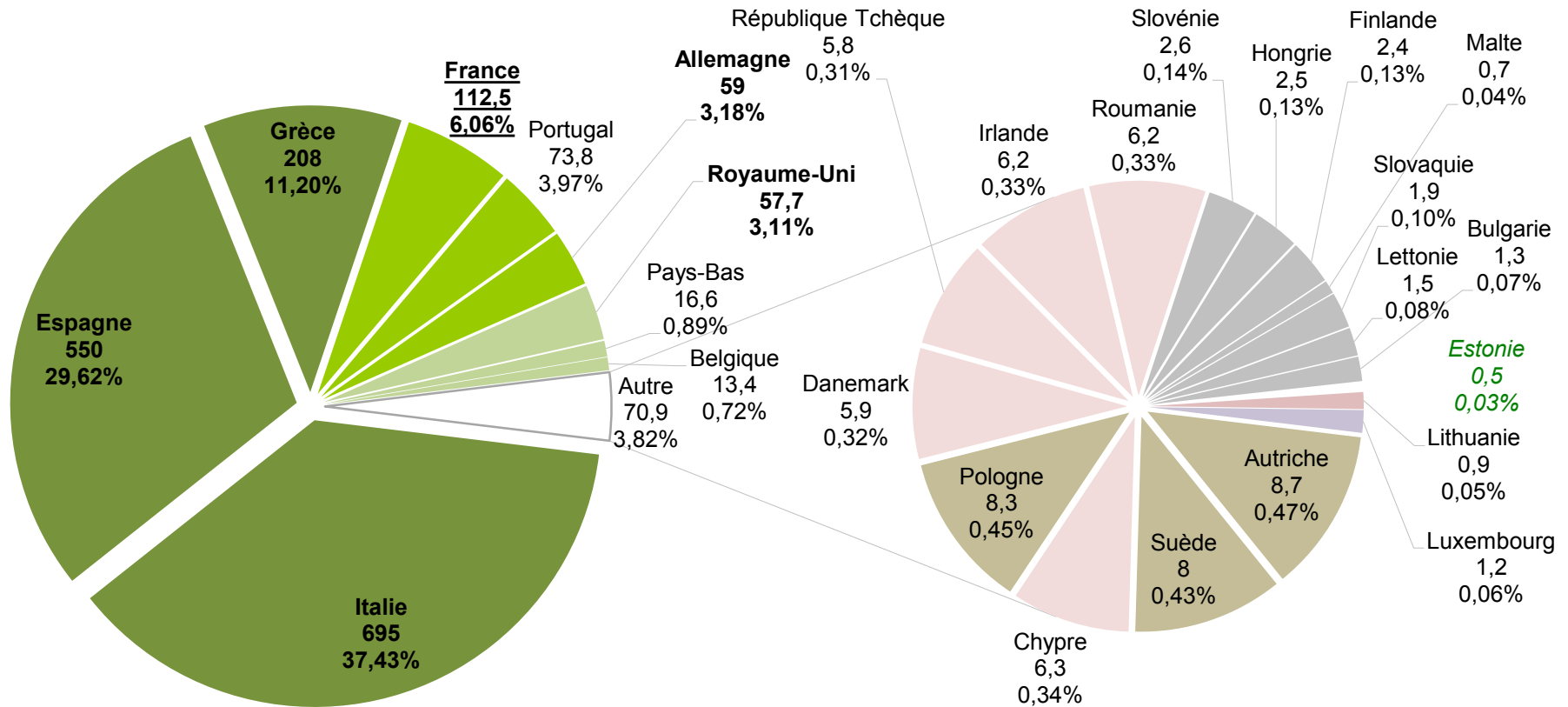


# LE MARCHÉ DE L'HUILE D'OLIVE

## Part de chaque pays dans la consommation européenne d'huile d'olive

(en 1 000 t. - 2012/13 - source IOOC – prévisonnel, graph. A.Paris/Afidol)

**Total prévisonnel : 1 856 900 tonnes**



Source : G.O.I. / graph. A.Paris / Afidol



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEL





# LA CONSOMMATION EN FRANCE



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.





---

Importations totales : 105 106 t

↘ (- 3629 t)

Exportations totales : 4 121 t

↘ (- 170 t)

Production française : 5 246 t

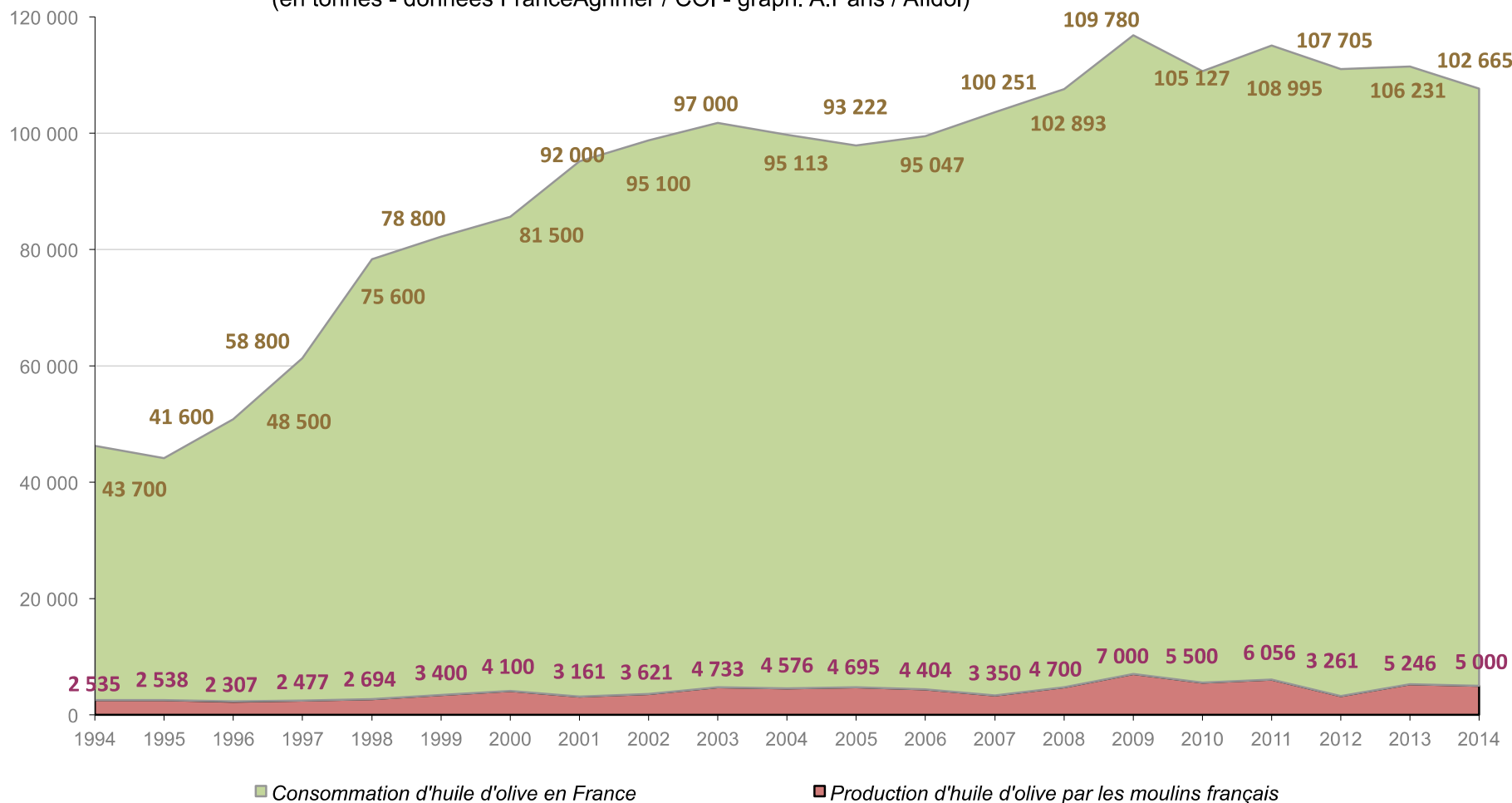
Consommation française estimée : **106 231 t** ↘ (- 1,4 %) / 2<sup>ème</sup> année de  
baisse consécutive





## Evolution de la production d'huile d'olive de France et de la consommation d'huile d'olive en France

(en tonnes - données FranceAgrimer / COI - graph. A.Paris / Afidol)

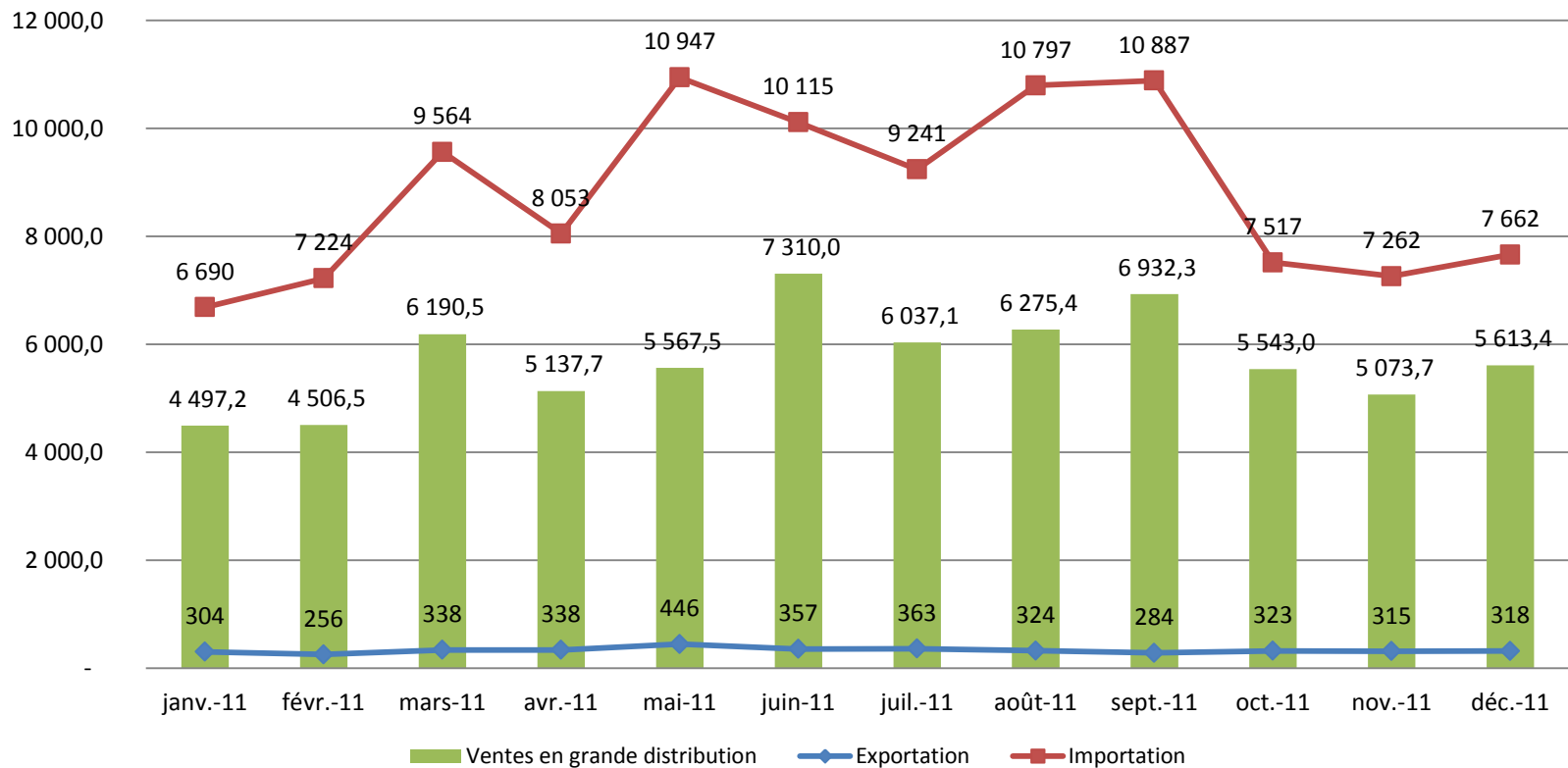


Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgrimer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

# Une consommation qui reste saisonnière pour partie

## Evolution mensuelle des importations, exportations et ventes en grande distribution d'huile d'olive

(en tonnes - données douanes - graph. A.Paris / Afidol)



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

# LES VENTES EN GRANDE DISTRIBUTION

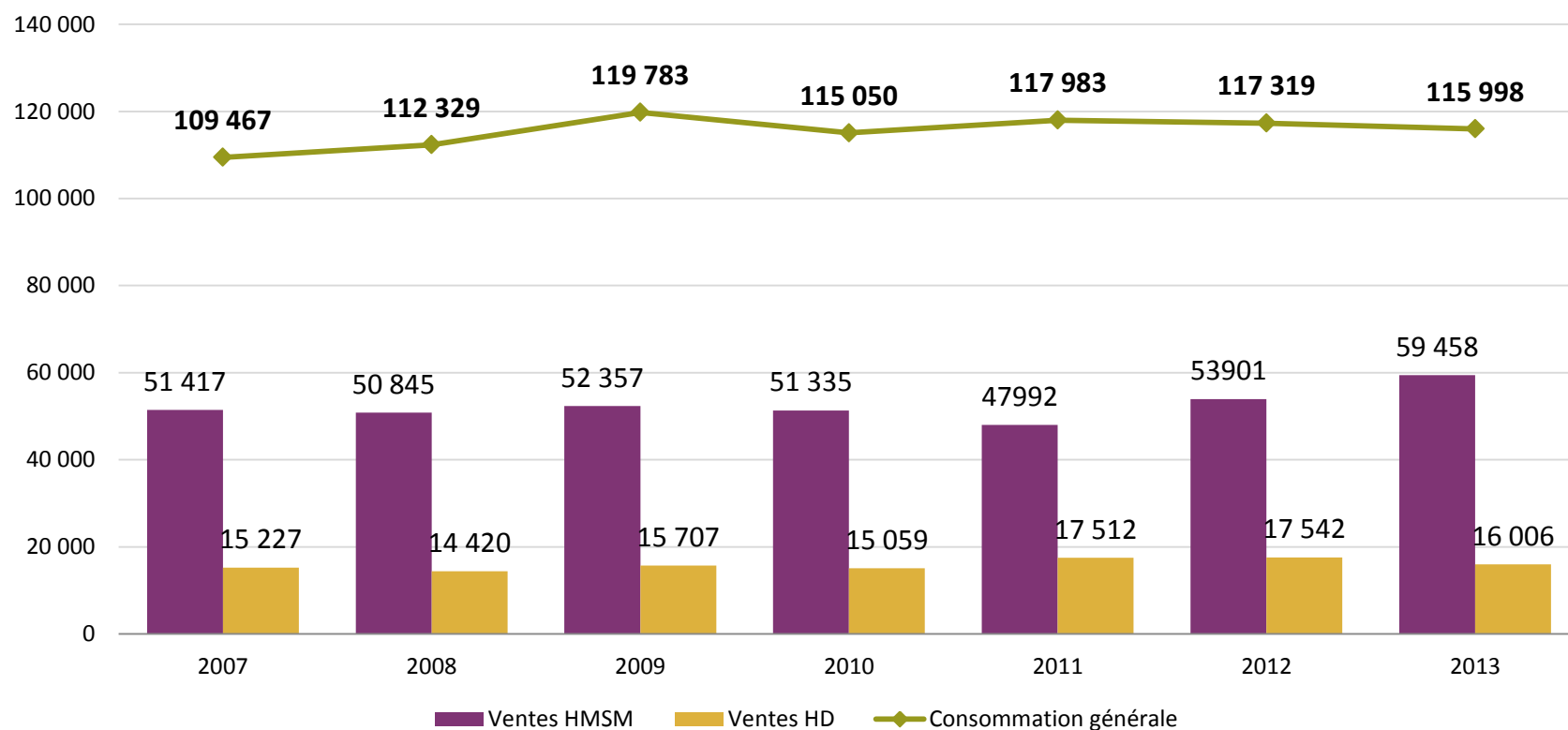
---



# Le marché de l'huile d'olive en France

## Evolution de la consommation française d'huile d'olive et ventes en grande distribution

(source : douanes / Nielsen & IRI, graph. A.Paris/Afidol)

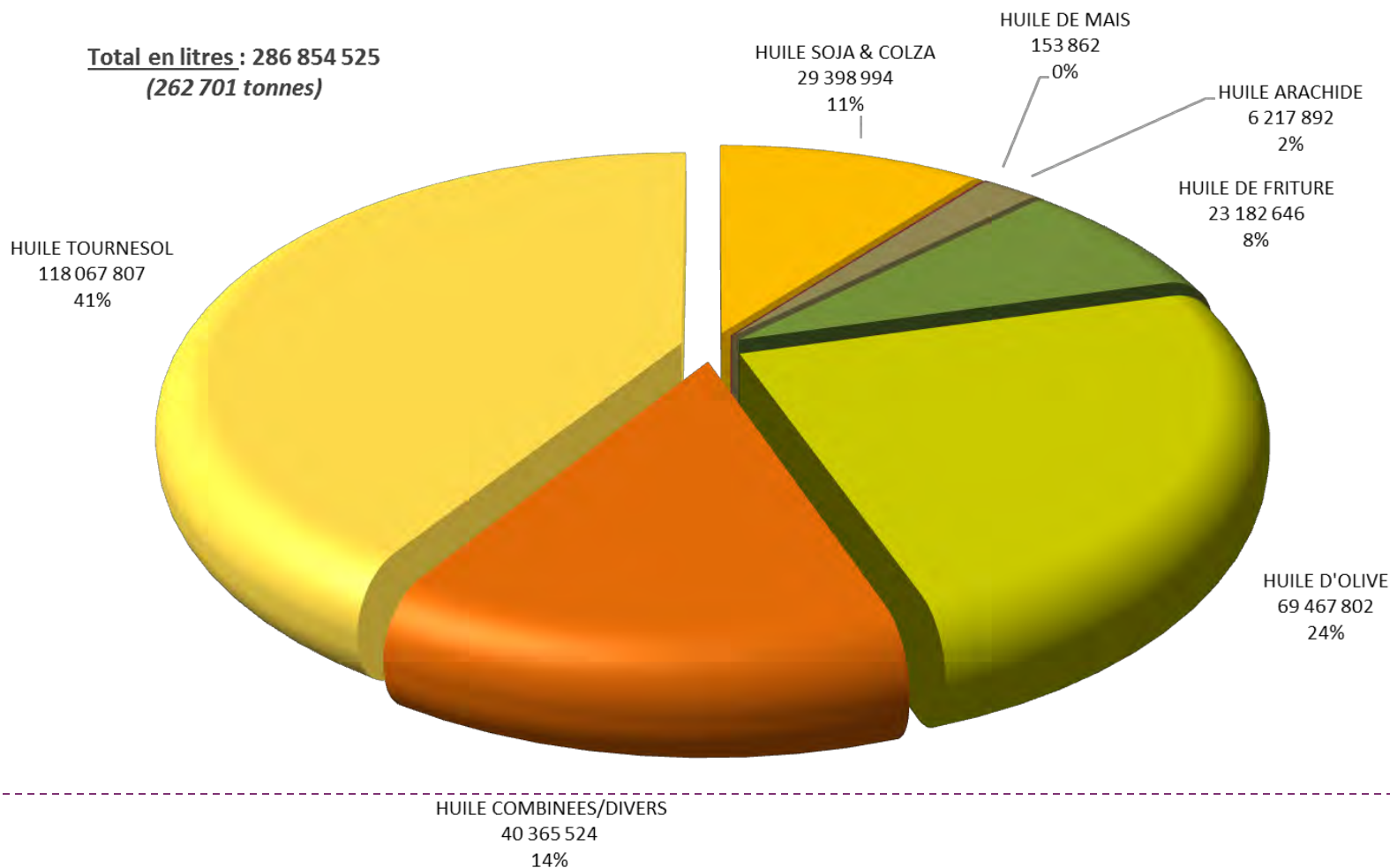


	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
% des ventes en grande distribution	60,9	58,1	56,8	57,7	55,5	60,9	65,1

# Ventes d'huiles en grande distribution

## Répartition des ventes d'huiles végétales en grande distribution

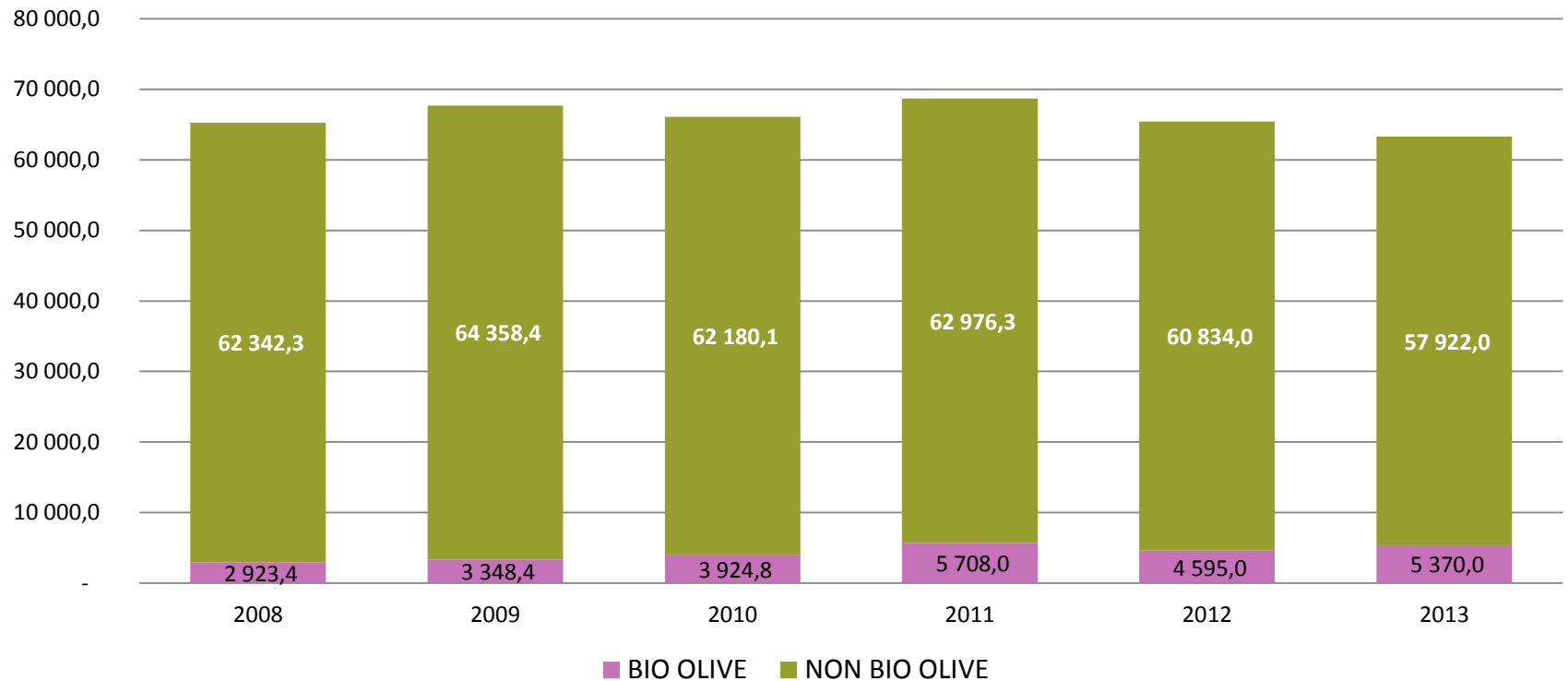
(2013, en litres, données IRI, graph. A.Paris/Afidol)



# Le marché de l'huile d'olive en France

## Evolution des ventes d'huiles d'olive bio et non bio en grande distribution

(en 1 000 l, données Nielsen, graph. A.Pairs/Afidol)



en %	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Part de marché de l'huile d'olive bio	4,48	4,95	5,94	8,31	7,02	8,48

# Les Huiles d'Olive de France en Grande Distribution

---

Données IRI :

2012 : 221 tonnes en marque propre

2013 : 233 tonnes en marque propre

⇒ En augmentation

⇒ A rajouter, les ventes d'huiles française sous MDD

⇒ Environ 300 tonnes

**Total ventes GD : 500 à 600 tonnes**

Prix moyen constaté : 22,40 € (21,80 € en 2012)



---

Un prix moyen beaucoup plus élevé qu'en vente

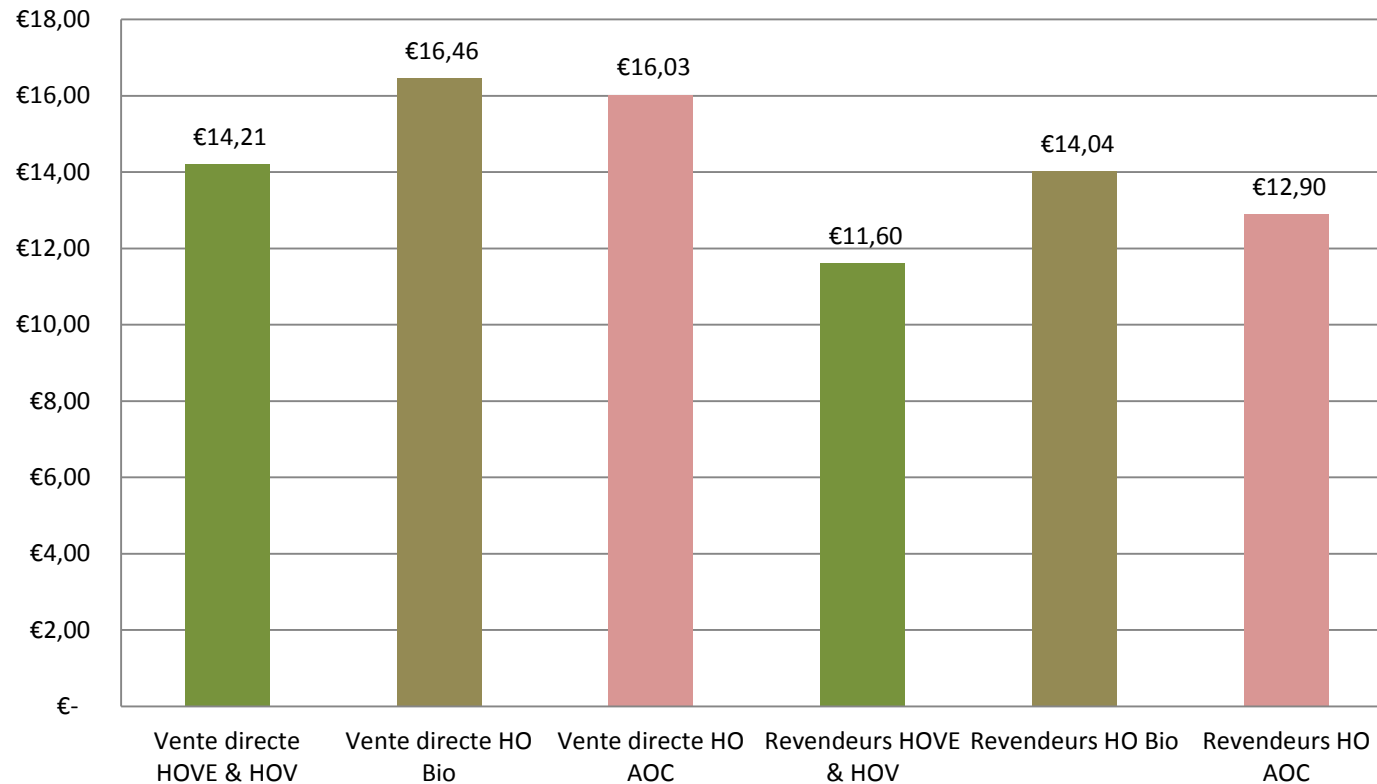
directe



# Les Huiles d'Olive de France

## Prix moyen de vente des Huiles d'Olive du Midi de la France par type et par circuit

(vente directe / vente revendeur, enquête 47 moulins 2011, Afidol, graph. A.Paris)



HOV / HOVE : Mini : 9,87 € / Maxi 22 €

HO Bio : 12,80 € / 21 €

HOAOC : 12 € à 20 €

---

## Le prix ?

Prix moyen Huile d'olive vierge extra vendue en France : 5,70 € / litre

*10 à 20 € / litre pour les huiles d'olive en AOP*

Prix moyen de l'huile de tournesol : 1,50 € / litre

## Pourquoi des différences de prix?

Des coûts de production élevés plus élevés dans certaines régions (main d'œuvre importante pour la taille, la récolte, 5 kg d'olives minimum pour 1 litre d'huile...)

Mais un produit unique facilement valorisable :

Un Pur Jus de Fruit

Des savoir-faire spécifiques à chaque territoire

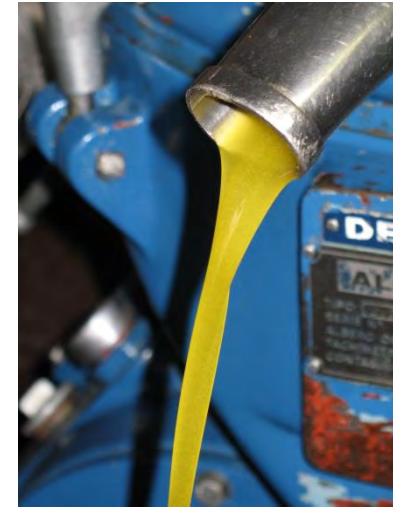
Des variétés particulières et endémiques

Des goûts différents



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgrimer, le Ministère de l'Agriculture et COPEX





# L'EXTRACTION DE L'HUILE D'OLIVE VIERGE

*L'huile d'olive : un pur jus de fruit*

L'olivier s'adapte à son environnement général : type de sol, climat... On peut ainsi trouver différents type de plantation.

Zone semi-désertique



Densité de plantation minimale: 20 x 20 m

Plantations intensives



Densité de plantation minimale: 4 x 4 m

Zone montagneuse



Banquette avec muret en pierre



On compte environ 1 000 variétés d'oliviers dans le monde, chacune se trouvant sur un territoire particulier.



# La récolte

La période de récolte varie en fonction de la variété et de la région de production. Elle se situe entre septembre et juin.

La récolte se fait

- à la main
- par gaulage
- au peigne manuel dans des filets
- au peigne électrique dans des filets
- au secoueur dans des filets
- au vibreur dans des filets



---

Récolte des olives à bonne maturité (variable selon les variétés et les régions)

Importance d'un fruit frais et sain.



# L'HUILE EST DANS L'OLIVE

---

- ▶ Une huile d'olive vierge est obtenue à partir d'olives, uniquement par des procédés mécaniques ou par d'autres procédés physiques, dans des conditions thermiques notamment, qui n'entraînent pas d'altérations de l'huile, et n'ayant subi aucun autre traitement que le lavage, la décantation, la centrifugation et la filtration.
- ▶ Pour extraire l'huile de l'olive, deux systèmes coexistent :
  - le système par pression
  - le système par extraction



Après l'arrivée au moulin, les olives sont triées et effeuillées ...



Puis lavées.



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



## Le système par pression

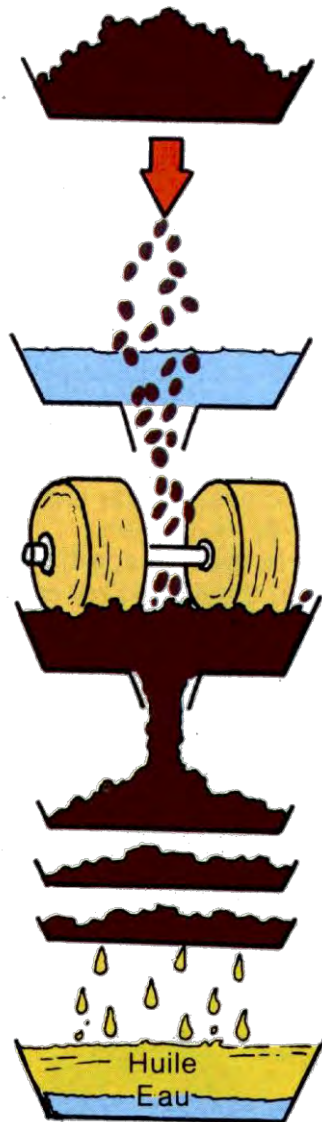
Tri

Lavage

Trituration

Pression

Décantation



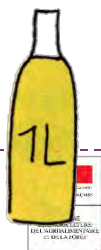
Les olives sont **triturerées** au moyen de meules ou de broyeurs.

La pâte est ensuite **malaxée** pendant 30 minutes environ à une température inférieure à 27° C.

La pâte ainsi homogénéisée est placée dans des scourtins qui sont empilés, sur un chariot, intercalés de disques de métal pour augmenter la **pression**. Le chariot est placé dans d'une presse hydraulique.

La pression laisse s'échapper un liquide composé d'huile et d'eau de végétation ou margines qui sont séparées soit par **décantation** soit par **centrifugation**.

Capacité  
moyenne  
de  
production :  
300 à 400  
kg / h



## Les huiles d'olive vierges Extraction moderne

5 kg d'Olives

Effeillage

Lavage

Broyage

Malaxage

Séparation des phases  
solides et liquides

Séparation des phases  
huileuses et aqueuses

Grignons

Margines

1 l. d'huile  
d'olive vierge

## Le système par extraction

Les olives sont d'abord triturées par des broyeurs à hélice ou à marteaux en métal.

La pâte est ensuite **malaxée** pendant 30 minutes environ à une température inférieure à 27° C.

La pâte est dirigée vers un décanteur qui permet de séparer les phases solides et liquides (principe des différences de densité).

La phase liquide est dirigée vers une centrifugeuse qui permet de séparer l'huile de l'eau.

Capacité  
moyenne  
de  
production :  
1,5 t / h

L'huile est stockée dans des cuves en acier inoxydable puis embouteillée au fur et à mesure des besoins. Avant embouteillage, elle peut être filtrée ou non.



# 5 KG D'OLIVES = 1 L D'HUILE

En fonction de la ou des variétés, des méthodes de culture et d'extraction de l'huile, les rendements en olives et en huile sont différents.

	kg olives/arbres récolté	kg huile/100 kg d'olives	kg olives/ l huile
<b>Portugal</b>	7,40	13,80	6,64
<b>France</b>	13,19	17,54	5,22
<b>Italie</b>	19,00	18,20	5,03
<b>Espagne</b>	25,10	20,50	4,47
<b>Grèce</b>	26,01	19,82	4,62



## COMMENT CHOISIR SON HUILE ?

*Les huiles d'olive de terroir : des aides culinaires intemporelles !*

## HUILE D'OLIVE VIERGE

---

**Terme générique désignant l'huile d'olive obtenue à partir des olives, uniquement par des procédés mécaniques ou par d'autres procédés physiques, dans des conditions thermiques notamment, qui n'entraînent pas d'altération de l'huile, et n'ayant subi aucun traitement autre que le lavage, la décantation, la centrifugation et la filtration.**

Cette mention désigne également une catégorie d'huile d'olive définie par le règlement CE n° 2568/91 et ainsi sa dénomination commerciale.



# LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'HUILE D'OLIVE

---

Ces catégories sont définies par le règlement CE n° 2568/91, elles correspondent également à la **dénomination commerciale applicable pour chacun de ces produits**. Pour chacune, il existe 28 paramètres d'analyses physico-chimiques et organoleptiques regroupés en paramètres de pureté et de qualité.

## ✓ LES PURS JUS DE FRUITS

### Huile d'olive vierge extra

- ∞ taux d'acidité (AGL)  $\leq 0,8$
- ∞ indice de peroxyde  $\leq 20$
- ∞ goût parfaitement irréprochable

### Huile d'olive vierge

- ∞ taux d'acidité (AGL)  $\leq 2$
- ∞ indice de peroxyde  $\leq 20$
- ∞ goût irréprochable



# LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'HUILE D'OLIVE

---

## ✓ LES AUTRES PRODUITS

### Huile d'olive – mélange d'huile d'olive raffinée et d'huile d'olive vierge

∞ mélange d'huile d'olive raffinée (*raffinée = chauffée à haute température ou traitée chimiquement*) et d'huile d'olive vierge

### Huile de grignons d'olive

∞ mélange d'huile de grignons d'olive et d'huile d'olive vierge

◆ Sur l'étiquette, la **dénomination du produit** est une mention obligatoire pour toute les denrées alimentaires.





## **Origine du produit : mention obligatoire.**

*Mention interdite pour les huiles d'olive autres que « vierge extra » ou « vierge ».*

### **Origine régionale**

- ∞ obligatoire pour les huiles d'olive bénéficiant d'une Appellation d'Origine Protégée ou d'une Indication Géographique Protégée.
- ∞ Seule la mention « AOP huile d'olive de + le nom de l'AOP »(ou de l'IGP) est possible
- ∞ interdite pour les autres.

### **Origine nationale (Etat membre)ou européenne**

- ∞ obligatoire
- ∞ elle doit correspondre au pays dans laquelle les olives ont été récoltées et où se situe le moulin dans lequel elles ont été triturées. Si les pays d'origine sont différents, l'étiquette doit le mentionner (« huile ... obtenue en .... À partir d'olives récoltées en ... » ou « Origine UE » ou « Origine UE et non UE »).

### **Origine nationale (pays tiers) – hors Union Européenne**

- ∞ obligatoire
- ∞ elle doit correspondre soit au pays où les olives ont été récoltées et triturées soit au pays dans lequel a eu lieu la dernière transformation des olives (si les olives ont été récoltées dans un pays et triturées dans un autre).



# ORIGINE GARANTIE !

Connaitre l'origine de l'huile d'olive vierge...

Seules les mentions indiquant clairement l'origine de l'huile d'olive sur l'étiquette garantissent la provenance des olives et le lieu d'extraction de l'huile.



En France, les oliviers sont cultivés **uniquement** dans le Midi : Provence Alpes Côte d'Azur, Languedoc-Roussillon, Sud Rhône-Alpes et Corse.

L'origine de l'huile d'olive est définie par le lieu de récolte des olives et d'extraction de l'huile. Par exemple, l'une des mentions suivantes « Huile d'Olive de France », « Produit de France », « Origine France » ou le logo correspondant vous garantit que l'huile d'olive vierge a été extraite en France à partir d'olives récoltées dans l'une des zones de production française.



Il existe 8 appellations d'origine en France pour l'huile d'olive (96 AOP en Europe) : Nyons, Vallée des Baux de Provence, Aix-en-Provence, Haute-Provence, Nice, Nîmes, Corse - Olio di Corsica, Provence.

Les mentions A.O.C (Appellation d'Origine Contrôlée) ou A.O.P (Appellation d'Origine Protégée) et leurs logos vous garantissent **des huiles d'olive issues d'un terroir particulier, d'un savoir-faire et de variétés traditionnelles.**



**Une adresse indiquée sur l'étiquette n'apporte AUCUNE GARANTIE sur l'origine de l'huile d'olive vierge contrairement aux mentions citées ci-dessus !**



Association Française Interprofessionnelle de l'Olive  
Maison des Agriculteurs 22 av. Henri Pontier 13626 AIX EN PROVENCE  
Tél. 04 67 06 23 46 - [www.huilesetolives.fr](http://www.huilesetolives.fr)



Réalisation: AFIDOL / Impression: AFIDOL - Ne pas jeter sur la voie publique - Crédit photos: Afidol et Stockexchange



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

## Les autres mentions que l'on peut trouver sur une étiquette

**Date limite d'utilisation optimale** : mention obligatoire. Elle court à partir de la date d'embouteillage.

« **Première pression à froid** » ou « **extrait à froid** » : mentions facultatives. Ces deux mentions sont désormais réglementées par la législation européenne. Précise le mode d'extraction, traditionnel pour « première pression à froid » et continue pour « extrait à froid ». Les températures d'extraction doivent être inférieure ou égale à 27° C.

**Mode d'utilisation** : ce sont des indications de type « à conserver à l'abri de l'air et de la lumière » qu'il faut suivre pour conserver au produit sa qualité initiale.

**Année de récolte** : mention facultative.

**Indications organoleptiques** : parfums & arômes de l'huile (au même titre que pour le vin).

**Toute mention, obligatoire ou facultative, portée sur l'étiquetage doit pouvoir être justifiée.**





# LA DÉGUSTATION DES HUILES D'OLIVE

*Humer, goûter, ressentir...*

# L'ANALYSE ORGANOLEPTIQUE

---

Analyse sensorielle de l'huile d'olive dont l'objectif est la recherche de ses qualités et ses défauts (descripteurs définis à l'avance). Cette analyse peut également rechercher la typicité d'une huile d'olive (arômes, charpente, ...).

## Utilisations de l'analyse organoleptique :

- Qualification d'une huile d'olive vierge pour l'octroi de sa dénomination commerciale (huile d'olive vierge ou vierge extra) : recherche des qualités et des défauts.
- Agrément A.O.P. : dégustation de chaque lot présentés pour une recherche de typicité. L'agrément n'est donné que si l'huile d'olive correspond bien aux caractéristiques organoleptique de l'Appellation d'origine concernée.



# LA DÉGUSTATION DE L'HUILE D'OLIVE VIERGE

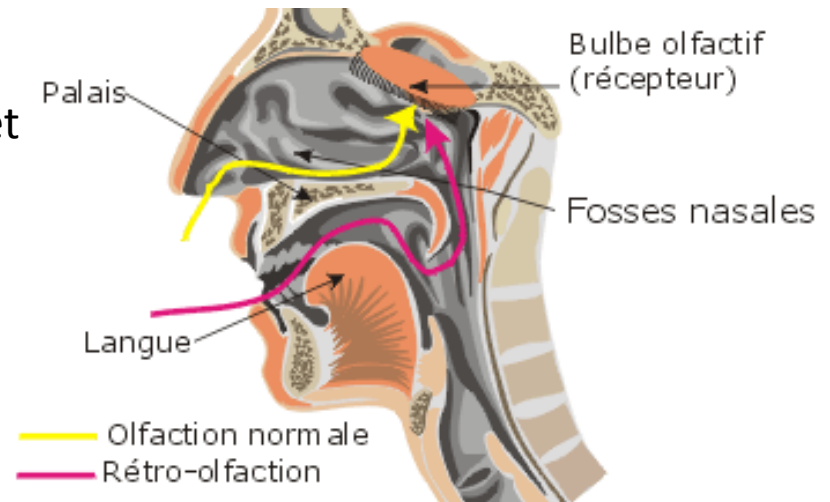
- ▶ La dégustation de l'huile d'olive passe par l'odorat (olfaction et rétro-olfaction) et le goût.

Préalable indispensable à toute dégustation : la **recherche olfactive des arômes**, elle permet de définir certaines des caractéristiques positive ou négative de l'huile d'olive :

-Évaluation de l'intensité olfactive du fruité et identification de certains arômes particuliers qui le composent.

-Evaluation de la présence éventuelle de certains défauts tel que le rance, le chôme...

*(on se préparera alors, le cas échéant, à la recherche de ces défauts en bouche).*



# LA DÉGUSTATION DE L'HUILE D'OLIVE VIERGE

Au niveau du goût, pour assurer une analyse la plus fine possible, il est conseillé :

- d'absorber l'huile avec une certaine ventilation, l'air absorbé, immédiatement expulsé par voie rétro-nasale, procure de nouvelles informations olfactives avant l'apparition des sensations gustatives.

- de poursuivre l'analyse par l'alternance d'aérations fortes, de brassage du mélange salive-huile, et d'aérations légères. Chaque mouvement permet de fixer la recherche sur un caractère particulier : les aérations fortes permettent d'analyser les arômes les plus volatils ainsi que la plupart des défauts ; les aérations légères permettent d'apprécier l'intensité du fruité dans son ensemble (corps), et le fonctionnement de la voie rétro-nasale avec l'aération minimale permet d'étudier les arômes les plus lourds (arômes de fond).

La dégustation va permettre d'évaluer l'intensité et la composition du fruité (notes aromatiques simples ou complexes) l'intensité de l'amertume et/ou de l'ardence ou, le cas échéant de celle du ou des défauts présents.



# PRINCIPAUX DESCRIPTEURS DES HUILES D'OLIVE VIERGES

---

## Descripteurs positifs :

Fruité (odeur & goût de l'olive)

Amer

Piquant ( sensation gustative de picotement)

## Descripteurs négatifs (défauts)

Chômé (dû à la fermentation avancée des olives)

Moisi

Vineux/vinaigré/acide/aigre (formation d'acide acétique/fermentation)

Lies (huile récupérée des boues décantées)

Métallique

Rance ( huile auto-oxydée, contact avec l'air et/ou la lumière)

Etc...

*Les défauts qui peuvent marquer une huile sont généralement liés à une mauvaise matière première (olive sales, moisies...), à du matériel de mise en œuvre mal entretenu (scourtins mal lavés...) ou à un défaut de stockage de l'huile (au moulin, en magasin ou chez soi). Chaque maillon, du producteur au consommateur, est donc responsable à son échelle de la bonne qualité de l'huile d'olive.*





# DESCRIPTION DES « BONNES » HUILES D'OLIVE

---

Deux composantes principales :

**Le fruité** dont on peut décrire la composition (sensations aromatiques : artichaut, pommes, ...) et l'intensité (léger, moyen, intense).

= ensemble des sensations aromatiques positives.

**La structure** : elle est composée de l'amertume et de l'ardence qui sont plus ou moins intenses.

**amertume** = goût

**ardence** (piquant) = sensation tactile



# LA FICHE DE DÉGUSTATION

## 1 - Sentir puis goûter un peu d'huile d'olive

2 – Pour chaque caractéristique (fruité, amertume, ardeur) positionner son intensité perçue dans l'huile dégustée sur la flèche entre 0 et 10.

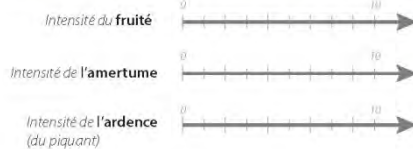
3 – Cocher dans le tableau les caractéristiques aromatiques ressenties en fonction de leur intensité.

4 – Situer le goût de l'huile dans l'étoile.

5 – Imaginer les aliments avec lesquels cette huile peut se marier ou les plats qu'elle peut sublimer.

### NOTATION ORGANOLEPTIQUE

#### 1 - Déterminer l'intensité des caractéristiques principales



#### 2 - Indiquer les caractéristiques aromatiques

NOTES AROMATIQUES	INTENSITE DE 0 A 10 <small>(cochez la case correspondante. 0 = case la plus à gauche, 10 = case la plus à droite)</small>				
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



Notes :

Harmonies culinaires :

www.huiledolivealecoledechefs.com

Programme d'huile d'olive à l'école des chefs - cofinancé par l'AFIDOL, COPEXO, le Ministère de l'Agriculture et FranceAgriMer.



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



# CARACTÉRISTIQUES ORGANOLEPTIQUES DES HUILES D'OLIVES EN AOP ET DE QUELQUES HUILES VARIÉTALES

*Découvrez les huiles de nos terroirs*

## L'AOP HUILE D'OLIVE DE NYONS

AO depuis : 1994

Nombre d'oliviers : 261 000

Production moyenne annuelle d'huile d'olive : 300 tonnes

Production moyenne annuelle d'olives de table : 250 tonnes

Variété prédominante : la Tanche



### L'huile d'olive AOP Nyons

*C'est Huile d'olive de type « fruité mûr » caractérisée par des arômes de pomme verte et de foin frais au nez, de noisette fraîche, d'amande, de noix et aux notes légèrement beurrées en bouche.*

## L'AOP HUILE D'OLIVE DE NICE

AO depuis : 2001

Production moyenne annuelle d'huile d'olive : 25 tonnes

Production moyenne annuelle d'olive : 30 tonnes

Variétés prédominantes : Cailletier.

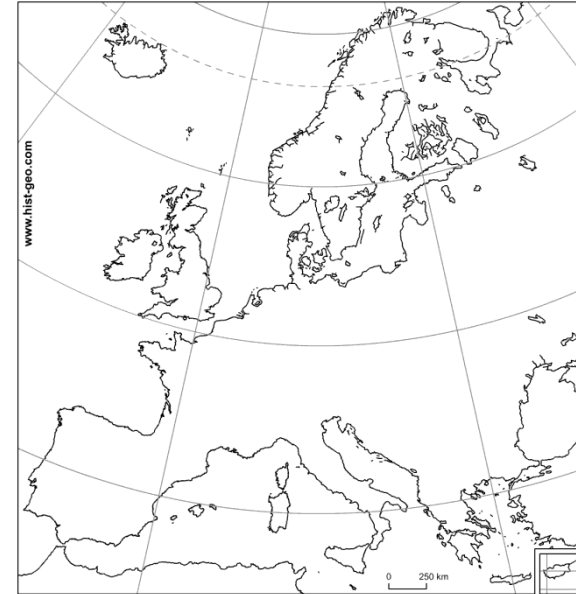
N°  
2**L'AOP Huile d'Olive de Nice**

*Huile d'olive de type « fruité mûr » caractérisée par sa douceur fruitée, aux arômes d'amande fraîche et d'amande très intenses accompagnés de notes de genêts, de foin frais et d'artichaut cru.*

*L'huile d'olive AOC Nice, par sa douceur, plaît à tous, petits et grands. Elle accompagne généreusement les salades, les légumes comme les pommes de terre et les poissons fins mais peu aussi relever une salade de fraises ou d'oranges.*

## L' HUILE D'OLIVE DE L'UNION EUROPÉENNE

Assemblage d'huiles d'olive de différents pays de l'Union Européenne

N°  
3

*Huile d'olive de type « fruité vert léger » caractérisée par une certaine amertume, un piquant légèrement marqué avec des arômes herbacés et de fruits (rouges, mûrs...).*



## L'AOP HUILE D'OLIVE DE NÎMES

AO depuis : 2004

Nombre d'oliviers : 450 000 dont 70 000 en AOC

Production moyenne annuelle d'huile d'olive : 50 tonnes

Production moyenne annuelle d'olives : 30 tonnes

Variétés prédominantes : Picholine, Négrette, Noirette.



### Huile d'olive AOP Nîmes

*Huile d'olive caractérisée par ses arômes intenses de fruits rouges, de prune, d'amande, d'artichaut cru avec une amertume marquée et une ardeur nette. Huile d'olive issue d'au moins 70 % d'olives de la variété Picholine à laquelle peuvent s'ajouter la Négrette, la Noirette et des variétés secondaires.*

HUILE GOÛT INTENSE



## L'AOP HUILE D'OLIVE DE LA VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE

---

AO depuis : 1997

Nombre d'oliviers : 586 000

Production moyenne annuelle d'huile d'olive : 450 tonnes

Production moyenne annuelle d'olives de table : 130 tonnes

Variétés prédominantes : Salonenque, Aglandau, Grossane, Verdale des Bouches-du-Rhône, Bérugette.



### L'huile d'olive AOP Vallée des Baux-de-Provence

La zone AOP propose 2 types de fruités.

- Des **huiles d'olive AOP Vallée des Baux-de-Provence en fruité vert**, caractérisée par ses notes légèrement poivrées, ses arômes dominants d'artichaut cru accompagnés de notes de noisette fraîche, d'amande fraîche, d'amande, d'herbe ;

- et des **huiles d'olive AOP Vallée des Baux-de-Provence en fruité noir** aux arômes caractéristiques de cacao, de truffes et de champignons.



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



HUILE GOÛT INTENSE



## L'AOP HUILE D'OLIVE DE HAUTE-PROVENCE

AO depuis : 1999

Production moyenne annuelle d'huile d'olive : 70 tonnes

Variétés prédominantes : Aglandau (*secondaires* :  
*Bouteillan, Picholine, Tanche et variétés locales anciennes*).



### L'AOP Huile d'Olive de Haute-Provence

*La richesse aromatique de l'huile d'olive AOC Haute Provence lui permet tous les accords culinaires. Mais sa puissance excellerà dans les applications sur des salades avec des produits au goût marqué (artichauts, poivrons), sur des viandes telles que l'agneau, le pigeon, le gibier... et des féculents, une écrasée de pommes de terre, un risotto de petit épeautre...*

*Elle est caractérisée par un nez d'herbe fraîchement coupée, d'artichaut cru ou de feuille de tomates.*

*En bouche, les saveurs d'artichaut cru dominant accompagnés de l'amertume de l'amande et harmonieusement relevés d'une note fruitée de banane verte ou poire.*



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgrimer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.



AO depuis : 2007 (AOP en cours d'obtention)

Production moyenne annuelle d'huile d'olive : 200 tonnes

Variétés prédominantes : Aglandau, bouteillan, cayon, salonenque.



Le panel aromatique des huiles d'olive produites sur la zone AOC Provence est large et diversifiée. Deux types de fruité coexistent.

### L'AOC Huile d'Olive de Provence



*Elle est caractérisée par un nez peu intense avec des odeurs de fruits rouges, herbacées et d'artichaut cru pouvant être associées à l'orgeat et la cannelle. En bouche, le fruité est intense et caractérisé par l'herbacé, l'artichaut cru, pouvant être complétés par des arômes de banane, de noisettes, d'amandes fraîches et de feuilles de tomates. En fin de bouche, le piquant peut être présent.*

### L'AOC Huile d'Olive de Provence - olives mûrées



*Elle est caractérisée par un nez et un fruité intenses, marqué par des odeurs de sous-bois, de fumé ou d'artichaut violet cuit, pouvant être associées au chocolat ou aux fruits mûrs. La bouche est ample et pleine.*



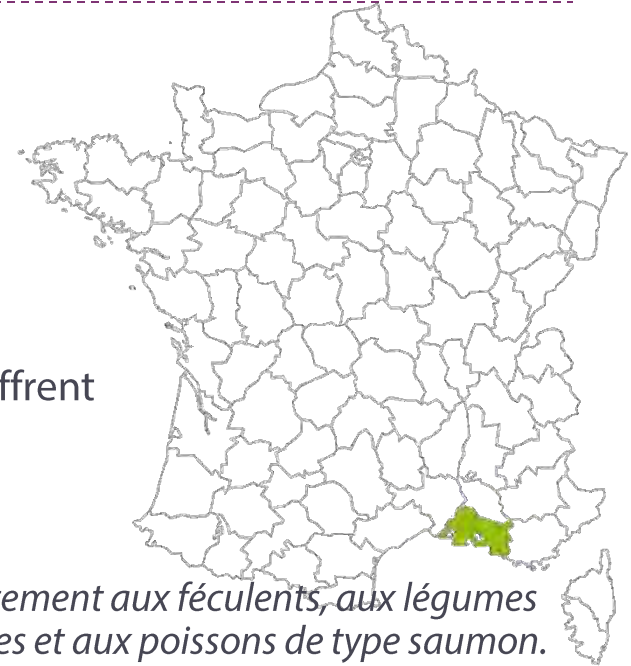
## L'AOC HUILE D'OLIVE D'AIX-EN-PROVENCE

AO depuis : 1999

Production moyenne annuelle d'huile d'olive : 130 tonnes

Variétés prédominantes : Aglandau, Cayanne et Salonenque.

Les huiles d'olive produites sur la zone AOP Aix en Provence offrent deux types de fruités.



### L'AOP Huile d'Olive d'Aix en Provence - fruité vert

*L'huile d'olive AOC Aix en Provence en fruité vert convient parfaitement aux féculents, aux légumes méditerranéens (tomate, aubergine) mais également aux viandes et aux poissons de type saumon. C'est une huile d'olive herbacée aux arômes d'artichaut cru, de pomme, de verdure et d'amande souvent accompagnés d'ardence.*

### L'AOP Huile d'Olive d'Aix en Provence - fruité noir ou olives mûrées

*L'huile d'olive AOC Aix en Provence en fruité noir - olives mûrées se marient très bien aux crustacés et aux gibiers ainsi qu'à certaines salades (chicorées, endives, scaroles, frisées...). C'est une huile d'olive douce et complexe au nez dominé par des arômes de pain et d'olive noire, auxquels viennent s'ajouter des notes d'artichaut cuit, de cacao ou de vanille. En bouche, on retrouve le pain au levain et l'olive noire, si persistante.*

# L'AOP HUILE D'OLIVE DE CORSE – OLIU DI CORSICA

---

AO depuis : 2004

Production moyenne annuelle d'huile d'olive : 100 tonnes

Variétés prédominantes : Sabine (ou Aliva bianca), Ghjermana, Capannace (ou Raspulata), Avia Nera (ou Ghjermana du sud), Zinzala.



## L'AOP Huile d'Olive de Corse - Oliu di Corsica

*Par la diversité des variétés, des méthodes de récolte l'huile d'olive de Corse présente une palette aromatique exceptionnelle.*

*L'huile d'olive de Corse est marquée par sa douceur en bouche. C'est une huile d'olive aux arômes d'herbe fraîche, de légumes cuits, de fruits secs (principalement noisette), de menthe voire de myrte et de ciste (odeurs du maquis) et la pâtisserie.*

*Sa saveur si caractéristique provient vraisemblablement de la conjonction de deux situations particulières à la Corse.*

*D'une part la récolte des fruits à une maturité avancée, réduisant considérablement amertume et piquant, offre « in fine » une douceur remarquable. D'autre part, l'environnement aromatique du maquis corse est si intense que le fruit s'en imprègne. C'est sur des parfums et des goûts tels que la paille, l'artichaut, la courgette, le myrte, le miel, la pâtisserie, la pomme, la noix, la noisette, le cacao que l'on reconnaîtra l'huile d'olive corse.*



# La conservation de l'huile d'olive vierge extra

---

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

- ▶ de l'air : récipient bouché
- ▶ de la lumière : récipient neutre et opaque, ou dans un placard
- ▶ de la chaleur : stockage à 18° environ

## Temps de conservation

- ▶ bouteille non entamée : environ 18 mois
- ▶ bouteille entamée : environ 6 mois





UN INGRÉDIENT INDISPENSABLE

*Un ingrédient à part entière*

- ▶ 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.

- ▶ L'huile d'olive peut être utilisée aussi bien crue que cuite. Elle supporte très bien la chaleur (point de fumée à 210° C ce qui permet la friture). Elle peut servir à l'assaisonnement des salades, à la cuisson des œufs ou des frites comme à la confection de desserts.

- ▶ Il est conseillé d'utiliser les huiles d'olive vierge extra de terroir (AOP) en fin de cuisson, afin de conserver toute leur richesse aromatique.



## Fruité mûr / Goût subtil « léger à moyen »

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• douce en bouche</li><li>• parfois amertume ou piquant très léger</li><li>• arômes doux et subtils de type fruits secs, fruits mûrs, fleurs, fruits rouges, agrumes ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• poissons fins</li><li>• volailles (poulet, pintade)</li><li>• légumes crus (salades vertes, mâche, carottes)</li><li>• légumes cuits (légumes d'été...)</li><li>• pâtisseries, desserts, crèmes sucrées</li></ul> |
|--|---|

### Quelques exemples d'huiles d'olive en fruité mûr / goût subtil « léger à moyen »

- **France** : AOP Nyons, AOP Nice, variété Lucques, variété Tanche, variété Négrette, variété Cailletier, variété Sabine
- **Espagne** : AOP Sierra de Cadix, AOP Gata Hurdes, variété Cornicabra
- **Grèce** : AOP Sitia Lassithi, AOP Chania,
- **Italie** : AOP Umbria, AOP Riviera Ligure, variété Leccino, variété Taggiasca
- **Portugal** : AOP Azeites do Ribajeto, AOP Moura





## Fruité mûr / Goût subtil « *intense* »

- douce en bouche
- parfois une amertume ou un piquant léger à moyen
- arômes marqués de type fruits mûrs, fruits rouges, fleurs, agrumes, fruits secs...

- poissons
  - crustacés
  - viandes blanches (pintade, canard, lapin) et rouges (veau, porc)
  - légumes crus (tomates, aubergines...)
  - légumes cuits (légumes d'été et d'hiver)
  - pommes de terre
- Desserts, pâtisseries

### Quelques exemples d'huiles d'olive en fruité mûr / goût subtil « intense »

- **France** : AOP Corse, AOP Nîmes, variété Picholine, variété Ghermana
- **Espagne** : AOP Baena, AOP Priego de Cordoba, AOP Siurana, variété Hojiblanca, variété Picual
- **Italie** : AOP Apruntino Pescarese, AOP Val di Mazara
- **Portugal** : AOP Tras-os-Montès

## Fruité vert / Goût intense « léger à moyen »

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• amertume et/ou piquant léger à moyen</li><li>• arômes végétaux fins et subtils à marqués (artichaut, tomate, plant de tomate, banane verte...)</li><li>• arômes longs en bouche et bien distingués</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• légumes crus (tomates, aubergines, choux-fleurs, carottes...)</li><li>• légumes cuits (légumes d'été et d'hiver)</li><li>• légumineuses (lentilles, pois cassés...)</li><li>• poissons gras</li><li>• viandes blanches et rouges (veau, bœuf, porc...)</li><li>• féculents (pommes de terre, pâtes, riz...)</li></ul> |
|--|---|

### Quelques exemples d'huiles d'olive en fruité vert / goût intense « léger à moyen »

- **France** : AOP Corse, AOP Nîmes, AOP Aix en Provence, AOP Vallée des Baux de Provence, AOC Provence (AOP en cours), variété Picholine, variété Bouteillan, variété Olivière,
- **Espagne** : AOP Sierra Segura, AOP Siurana, AOP Antequera, AOP La Rioja, variété Arbequine
- **Italie** : AOP Dauno, AOP Terra di Bari, AOP Tuscia, AOP Toscana, variété Nocellara del Belice
- **Grèce** : AOP Peza Heraklion, variété koroneiki
- **Portugal** : AOP Tras-os-Montès
- **Slovénie** : AOP Istrie Slovénie

## Fruité vert / Goût intense « *intense* »

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• amertume et / ou piquant marqués</li><li>• arômes végétaux intenses (artichaut, tomate, plant de tomate, banane verte...)</li><li>• arômes longs en bouche et bien distingués</li><li>• marque fortement le palais</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• viandes rouges (bœuf, agneau...)</li><li>• abats</li><li>• gibier</li><li>• pâtes</li><li>• choux</li></ul> |
|--|---|

### Quelques exemples d'huiles d'olive en fruité vert / goût intense « intense »

- **France** : AOP Haute-Provence, variété Aglandau, variété Calian
- **Italie** : AOP Monte Etna, AOP Monti Iblei, AOP Sabina, variété Coratina

## Fruité noir / Goût à l'ancienne « léger à moyen »

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• extrêmement douce</li><li>• absence d'arômes végétaux, sans amertume ni piquant</li><li>• arômes subtils d'olive noire, de chocolat, de cacao, de fumé, de fruits confits,...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• gibier</li><li>• abats</li><li>• crustacés</li></ul> |
|---|--|

### Quelques exemples d'huiles d'olive en fruité noir / goût à l'ancienne « léger à moyen »

- France : AOP Vallée des Baux de Provence, AOP Aix en Provence, AOC Provence (AOP en cours)...

Type de fruité proposé par certains moulins (huiles en AOP ou non), le fruité noir ou «olives maturées» ne dépend pas de la variété ou du terroir mais uniquement du savoir-faire (et de sa volonté) du moulinier. Son intensité dépendra du nombre de jour de stockage des olives. Compte tenu de leur particularité gustative, ces huiles d'olive sont classées en « huile d'olive vierge ».

## Fruité noir / Goût à l'ancienne « *intense* »

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• extrêmement douce</li><li>• absence d'arômes végétaux, sans amertume ni piquant</li><li>• arômes très marqués d'olive noire, de sous-bois, de chocolat, de cacao, de fumé, de fruits confits...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• gibier</li><li>• abats</li><li>• crustacés</li></ul> |
|---|--|

### Quelques exemples d'huiles d'olive en fruité noir / goût à l'ancienne « intense »

- France : AOP Vallée des Baux de Provence, AOP Aix en Provence, AOC Provence (AOP en cours)...

Type de fruité proposé par certains moulins (huiles en AOP ou non), le fruité noir ou «olives mûrées» ne dépend pas de la variété ou du terroir mais uniquement du savoir-faire (et de sa volonté) du moulinier. Son intensité dépendra du nombre de jours de stockage des olives. Compte tenu de leur particularité gustative, ces huiles d'olive sont classées en « huile d'olive vierge ».



## Les olives du Midi de la France

*A déguster et à cuisiner !*

# LES OLIVES DU MIDI DE LA FRANCE

## L'AGLANDAU DU VERDALE DE CARPENTRAS



*Zone de culture* : Bouches-du-Rhône, Vaucluse, Alpes de Haute-Provence, et dans une moindre mesure Var, Gard, Hérault, Aude, Drôme.

*Utilisation* : huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés. C'est l'une des variétés principales autorisées dans l'AOP Vallée des Baux-de-Provence, l'AOP Aix-en-Provence, l'AOP Haute-Provence (minimum 80 %) et dans l'AOC Provence. Sous le nom de Béruguette, elle peut être utilisée pour l'olive cassée de la Vallée des Baux-de-Provence AOP.

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive aux arômes dominants d'artichaut, d'amande et parfois de poire, à l'amertume et à l'ardence plus ou moins intenses.

## LA GROSSANE



*Zone de culture* : Bouches-du-Rhône, Var, Gard.

*Utilisation* : olives noires AOP de la Vallée des Baux-de-Provence, huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés. C'est l'une des variétés principales autorisées dans l'AOP Vallée des Baux-de-Provence.

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive au fruité léger, aux arômes de pamplemousse et de tomate, sans ardeur ni amertume. En fruité noir, elle contribue à relever l'ensemble aromatique d'un assemblage de variétés avec des notes de fruits confits et de confiture.

## LA SALONENQUE



*Zone de culture* : Bouches-du-Rhône, Var.

*Utilisation* : olives cassées AOP de la Vallée des Baux-de-Provence, huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés. C'est l'une des variétés principales autorisées dans l'AOP Vallée des Baux-de-Provence et dans l'AOC Aix-en-Provence.

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive aux arômes d'artichaut, de noisette et de pomme, aux notes végétales très marquées.

## LA BOUTEILLAN



*Zone de culture* : Var, Bouches-du-Rhône, Alpes de Haute-Provence, Gard, Hérault, Aude.

*Utilisation* : huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés régionales.

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive qui va des arômes herbacés intenses à la poire mûre selon le degré de maturité.



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgriMer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.

# LES OLIVES DU MIDI DE LA FRANCE

## LA CAILLETIER

*Zone de culture* : Alpes-Maritimes, Var (est), Alpes de Haute-Provence (sud-est).

*Utilisation* : AOP olive de Nice, huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés. C'est la variété principale autorisée dans l'AOP Nice (+ de 95 %).

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive douce aux arômes d'amande fraîche très intenses accompagnés de notes de genêt et d'artichaut cru.



## LA TANCHE

*Zone de culture* : Drôme, Vaucluse (nord), Alpes de Haute-Provence.

*Utilisation* : AOP olives noires de Nyons, huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés. C'est la variété principale autorisée dans l'huile d'olive de Nyons AOP (+ de 95 %).

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive douce aux arômes dominants de noisette fraîche et de pomme, amertume très légère, sensation beurrée en bouche selon la maturité des olives.



## LA PICHOLINE

*Zone de culture* : Gard, Corse, Hérault, Aude, Pyrénées-Orientales, Bouches-du-Rhône, Vaucluse, Var, Alpes de Haute-Provence.

*Utilisation* : olives vertes AOP Nîmes, huile d'olive AOP Nîmes, huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés.

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive relativement ardente, parfois aux arômes dominants de prune, de fruits exotiques, de verdure et de vanille, amertume légère à marquée.



## LA LUCQUES

*Zone de culture* : Hérault, Aude, Pyrénées-Orientales, Gard.

*Utilisation* : olives vertes, huile d'olive de Nîmes AOP, huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés.

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive douce et légère aux arômes de fruits secs discrets.



## LE PETIT RIBIER

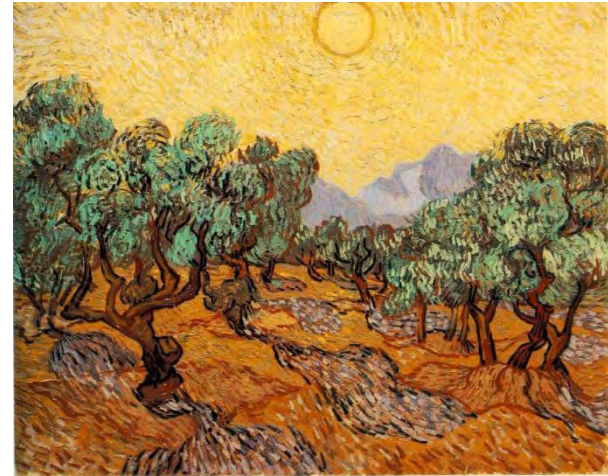
*Zone de culture* : Var, Alpes-Maritimes.

*Utilisation* : huile d'olive monovariétale ou en assemblage avec d'autres variétés régionales.

*Caractéristique de l'huile d'olive* : huile d'olive ardente avec des arômes de fruits rouges, d'artichaut et de verdure.







# INTÉRÊT NUTRITIONNEL DE L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

# L'ÉQUILIBRE EN TOUTE CHOSE !

---

## Besoins vitaux journaliers :

- Protéines : 10-20 % de l'apport calorique
  - Protéines animales : complètes par rapport aux différents acides aminés
  - Protéines végétales (céréales et légumineuses) : incomplètes par rapport aux acides aminés essentiels mais complémentaires
- Lipides : 30-35 % de l'apport calorique (lipide visible/lipide caché)
- Glucides : 50-55 % de l'apport calorique dont 15% sous forme de sucre rapide et 85% sous forme de sucres lents



# QUEL EST LE RÔLE DES DIFFÉRENTS NUTRIMENTS, OÙ LES TROUVE-T'ON ?

	<b>Rôle</b>	<b>Sources</b>
<b>Protéines</b>	Éléments de construction de l'organisme (protéines musculaires, enzymes, certaines hormones, ...)	Viande et produits carnés, lait et produits laitiers, poissons et fruits de mer, œufs céréales (blés, riz et maïs), légumes secs (pois, haricots, soja, lentilles, fèves)
<b>Glucides</b>	Source d'énergie Énergie immédiate (sucre rapide) Énergie retardée (sucres lents)	Sucres rapides : pâtisseries, sucreries Sucres lents : céréales et riz complets, légumineuses
<b>Lipides</b>	Source d'énergie Constituants des membranes cellulaires Précurseurs de molécules régulant les fonctions cellulaires (inflammation, ...)	Matières grasses (beurre, huiles végétales, ...), AGS* : beurre, AGMI* : huile d'olive AGPI* : huile de tournesol, Viande rouge, Fromages, Pâtisserie, viennoiserie
<b>Fibres alimentaires</b>	Régulation du transit intestinal Effet de satiété	Céréales, Fruits et légumes, Légumes secs

# LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

---

## ▶ L'ÉTUDE DES 7 PAYS

- ▶ Dans les années 1960, une étude épidémiologique étalée sur 15 ans et portant sur la mortalité par maladies cardio-vasculaires a été initiée par A.Keys (États-Unis) dans 7 pays (Finlande, États-Unis, Japon, Italie, Yougoslavie, Grèce et Pays Bas). De ce travail, il est ressorti que le risque de mortalité par maladies cardio-vasculaires est plus élevé pour les populations de l'Europe du Nord et des États-Unis que pour les populations de l'Europe du Sud.
- ▶ Face à ces résultats, les scientifiques se sont penchés sur les raisons de cette différence. Ni le climat, ni la génétique, ni le niveau de stress ne l'expliquent. En revanche, les habitudes alimentaires sont très différentes entre l'Europe du Nord, les États-Unis et l'Europe du Sud.

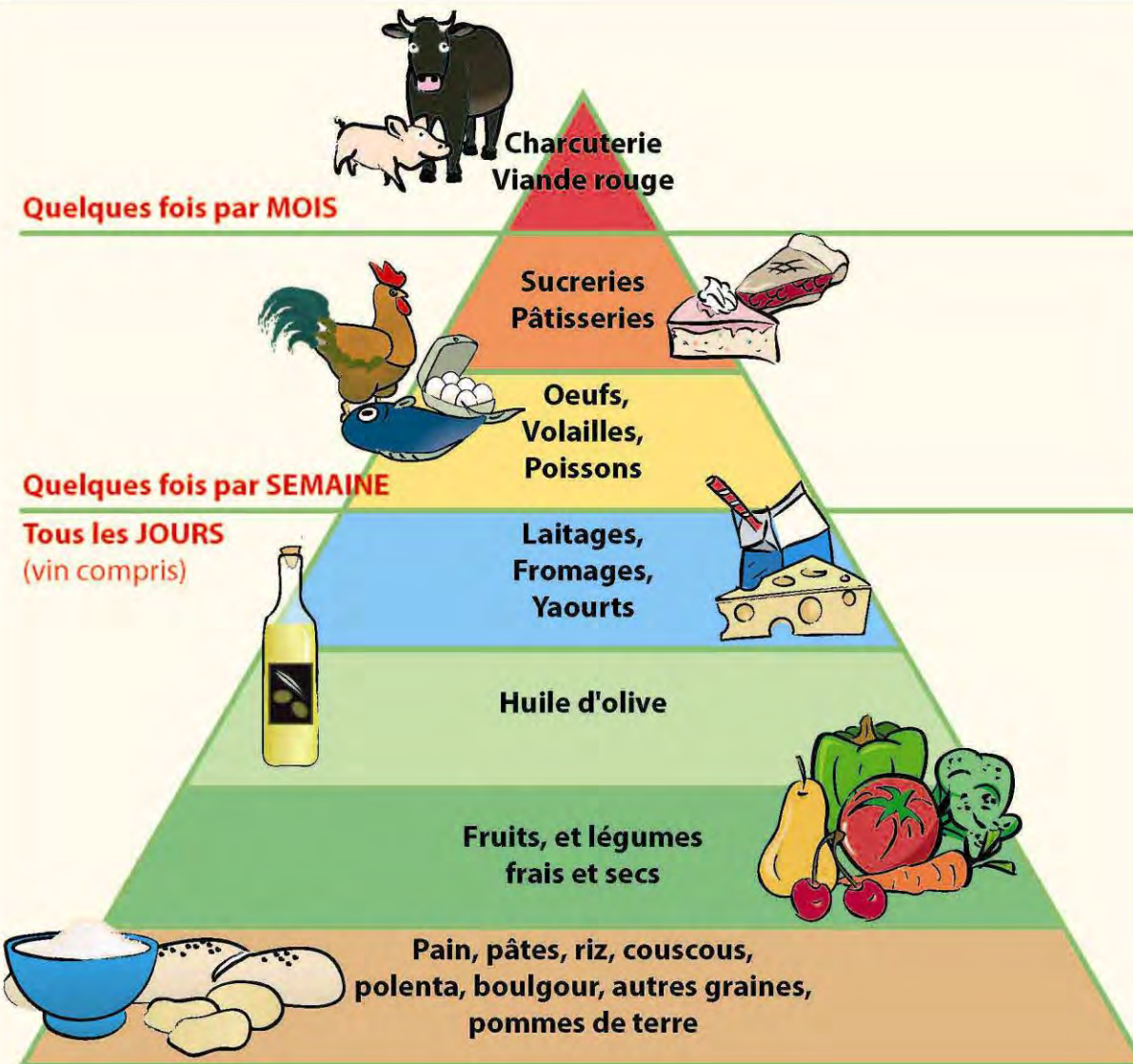
# LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

---

## ▶ L'ÉTUDE DES 7 PAYS

- ▶ La répartition des constituants essentiels de l'alimentation, à savoir les glucides, lipides et protides, est similaire entre les différentes zones, cependant, les aliments consommés ne sont pas les mêmes. Ainsi dans l'Europe du Sud, le régime alimentaire est plus riche en légumes et en fruits frais et secs, en céréales, en huile d'olive, en aromates, en vin que le régime alimentaire de l'Europe du Nord.
- ▶ Ces travaux ont finalement abouti à la définition d'un régime alimentaire sain appelé régime méditerranéen ou régime crétois qui permet de réduire le risque de maladie cardio-vasculaire.





**La pyramide, modèle du régime méditerranéen**

## COMPOSITION DE L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

---

**Lipides :** 99 %, dont :

- acides gras mono-insaturés : 55 à 80 %
- acides gras saturés : 8 à 25 %
- acides gras poly-insaturés : 4 à 22 %

**Vitamine E :** 150 mg/kg

**Polyphénols :** 10 à 50 mg/kg

**B-carotène :** 0,5 à 10 mg/kg

**C'est la graisse alimentaire la plus riche en acides gras mono-insaturés.**

L'huile d'olive vierge contient également d'autres composants, présents en faible quantité mais dont le rôle est très important, en particulier la vitamine E et les polyphénols. Les polyphénols sont des substances rares que l'on trouve essentiellement dans les légumes verts et les fruits et qui ont une action anti-oxydante.




# L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA & LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

---

Composition riche en acide gras monoinsaturés et en composés mineurs, dont des antioxydants (vitamine E, polyphénols...) :

⇒ une consommation d'huile d'olive en substitution de matières grasses d'origine animale (riches en acides gras saturés) permet :

- de **réduire les apports en acides gras saturés**
- et de **diminuer le risque de maladies cardio-vasculaire.**

 L'acide oléique (acide gras monoinsaturé) contribuerait à **diminuer le "mauvais" cholestérol LDL tout en stabilisant ou augmentant le "bon" cholestérol HDL.** Les antioxydants de l'huile d'olive viennent encore renforcer la résistance des HDL.



# LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

---

Pour profiter des qualités de l'huile d'olive vierge extra, il faut la consommer dans le cadre d'un régime alimentaire sain et équilibré.

Le régime de type méditerranéen peut être pris en exemple.

Réputé pour ses vertus nutritionnelles, il repose sur la consommation journalière de fruits et légumes frais et secs additionnés de plantes aromatiques et de condiments, de pain et de céréales, d'olives, de produits laitiers, d'huile d'olive vierge et de vin en quantités modérées.



# Annexes

---

Pour en savoir plus :

[www.lhuileolivealecoledeschefs.com](http://www.lhuileolivealecoledeschefs.com)

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



---

*Merci de votre attention*

Contact :

Tél. 04.75.26.90.90

**Association Française Interprofessionnel De l'Olive**

[www.lhuileolivealecoledeschefs.com](http://www.lhuileolivealecoledeschefs.com)

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



FranceAgriMer



Actions cofinancées par l'AFIDOL, FranceAgrimer, le Ministère de l'Agriculture et COPEXO.