

# CONNAÎTRE L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est un produit simple et complexe à la fois.

Simple parce l'huile est issue de la trituration des olives à l'exclusion de tout autre produit (du moins en ce qui concerne l'huile vierge de notre moulin).

Complexe car les variétés d'olives liées au terroir, associées au tour de main du Maître de moulin, confère un goût différent à chaque huile.

Complexe aussi par la réglementation concernant les différentes qualités d'huile.

Remarque préliminaire: en magasin, sur la très grande majorité des étiquettes vous trouvez la mention "**première pression à froid**" pour les huiles dites "vierges". Cette mention sur l'étiquette qui accompagne le produit n'est pas obligatoire.

Cela veut dire que l'huile a été obtenue lors d'un premier passage de la pâte d'olives dans les presses chargées de l'extraction dans les moulins héritiers des traditions du siècle dernier. Dans ces moulins il y avait (ou il y a encore) une deuxième pression "à chaud" qui permettait de récupérer un second jus. Il pouvait même y avoir d'autres pressions, mais ceci nous écarte du sujet qui nous concerne...

Toujours est-il que cette notion de "première pression" ne signifie plus grand-chose aujourd'hui car la plupart des moulins pratiquent la trituration "en continu": il n'y a qu'une seule trituration (on ne parle même plus de *pression*).

Les huiles d'olive se divisent en deux grandes catégories: les huiles dites vierges et les huiles raffinées.

## LES HUILES VIERGES.

Ces huiles sont obtenues à partir des olives, uniquement par des procédés mécaniques ou d'autres procédés physiques à l'exclusion de tout autre moyen. Elles ne subissent d'autres traitement que le lavage, le malaxage, la centrifugation, la décantation ou la filtration. Aucun produit chimique n'est utilisé. Il n'y a pas de mélange avec des huiles d'autre nature.

Ces huiles vierges se décomposent en 5 sous-catégories:

sous-catégories	acidité libre	indice de peroxyde *	note organoleptique
huile d'olive vierge lampante	>2%		<3,5
huile d'olive vierge	<2%	<20 méq O2/kg	comprise entre 5,6 et 6,5
huile d'olive vierge extra	<1%	<20 méq O2/kg	> 6,5
huile d'olive AOC Provence	<0,8%	<15 méq O2/kg	> 6,5
huile d'olive AOC Provence olives mûres	<1,5%	<15 méq O2/kg	> 6,5

\* méq O2/kg = milliéquivalents d'oxygène peroxydique pour 1 kg d'huile

## LES HUILES D'OLIVE RAFFINEES ([pour en savoir +](#))

- composées d'huiles d'olive raffinées et d'huile d'olive vierges
- huiles de grignons d'olive brute
- huiles de grignons d'olive raffinée
- huiles de grignons d'olive

### ACIDITE LIBRE

La matière grasse de l'huile d'olive est constituée de triglycérides. Lorsque ces triglycérides sont dégradés, les acides gras errent librement dans l'huile. Ils sont appelés "acides gras libres". Leur taux dans l'huile (grammes d'acide oléique pour 100 grammes d'huile) désigne l'acidité de l'huile.

L'acidité est un "marqueur" de l'altération de l'huile. Elle peut être liée à certaines variétés d'olives mais aussi à l'insuffisance de précautions prises lors de la récolte ou du stockage (olives véreuses en trop grand nombre, traitement sanitaire des arbres peu avant la récolte, olives moisies par un stockage prolongé et dans de mauvaises conditions, olives ramassées au sol).

### **INDICE DE PEROXYDE**

Il mesure l'état d'autoxydation de l'huile qui est lente mais inéluctable. Les précautions prises lors de la récolte, de la fabrication et du stockage de l'huile permettent de la retarder et d'en réduire les effets. Un indice de peroxyde bas indique que l'huile a été extraite rapidement après la récolte et qu'elle a été stockée dans de bonnes conditions. Il permet de penser que l'huile ne s'oxydera pas prématurément et se conservera au cours du temps.

## **CONSERVATION DE L'HUILE**

A l'inverse des vins, l'huile ne se bonifie pas en vieillissant. Seules quelques caractéristiques s'atténuent un peu avec l'âge (par exemple l'amertume). L'huile se conserve sans problème pendant environ deux ans sous réserve de ne pas l'exposer à la lumière et de la maintenir à une température la plus proche possible de 15°C. Pour éviter un rancissement il faut éviter que l'huile soit en contact direct avec l'oxygène de l'air (récipients pleins ou récipients de faible contenance). Dans les récipients entamés et de grande contenance, on peut remplacer l'air par de l'azote mais ceci n'est pas donné à tout le monde. Pour terminer, les huiles captent facilement les odeurs: évitez de les stocker dans des pièces "parfumées" auquel cas votre huile risque d'avoir une odeur autre que celle de l'huile d'olive.

# **L'ANALYSE SENSORIELLE**

Taux d'acidité et indice de peroxyde ne suffisent pas à définir une bonne huile. Même si ces indices sont bons, une huile d'excellente qualité pourra être "plate".

Pour définir une bonne huile, il est nécessaire d'effectuer une analyse sensorielle. Celle-ci peut être subjective si elle est faite par une ou deux personnes.

Les CONCOURS organisés autour de l'huile d'olive ont pour but de diminuer ce caractère subjectif: Concours Général de PARIS, régional de MARSEILLE pour ne citer que les plus importants.

En plus de l'acidité et du taux de peroxyde qui sont des critères de sélection, l'huile doit être irréprochable du point de vue goût, odeur et texture.

Les jurys des concours sont composés de plusieurs dégustateurs compétents qui permettent de leur conférer une certaine objectivité.

Les défauts sont codifiés de la manière suivante:

- le RANCE indique une mauvaise conservation
- le CHAUME indique que les olives ont fermenté avant d'être triturées (lire chaumé)
- le SEC indique que les olives ont séché avant trituration
- le VINEUX indique que les olives ont subi une fermentation en milieu pauvre en oxygène
- le MOISI indique que les olives ont moisi dans un milieu humide et chaud.

Les qualités de l'huile sont:

- le FRUITE représente l'ensemble des arômes issus de l'olive fraîche: fruité VERT, fruité MUR ou DOUX, fruité NOIR. Les arômes de pomme, d'amande, de banane, de fruits rouges, d'artichauts, d'herbe fraîche de fruits secs, de camomille, de genêt, et de nombreux autres peuvent être détectés.
- l'AMER est la marque du fruité de l'olive: les variétés d'olives donnent des huiles plus ou moins amères en début de saison. Cette amertume s'atténue au fur et à mesure de la maturité des olives. Par la suite l'huile perd de son amertume avec son vieillissement. L'amertume est associée à la présence d'antioxydants naturels. Les huiles amères se conservent généralement bien.
- le DOUX qui en est l'inverse
- le VERT PIQUANT ou l'ARDENCE qui provient d'olives vertes. Elle provoque une sensation tactile d'irritation. Elle diminue avec la maturité des olives. Avec le vieillissement l'ardence diminue plus vite que l'amertume.

# CHOISIR SON HUILE

Dans la jungle des huiles (dans le commerce pratiquement toutes les huiles vendues sont de qualité vierge extra), il est difficile pour le consommateur moyen de s'y retrouver car l'éventail des prix est large.

***Principe de base: il est risqué d'acheter une huile non identifiée par une étiquette***

En l'absence d'étiquette le service de répression des fraudes peut difficilement réprimer les arnaques.

Seule une connaissance minimale dans les produits peut orienter le choix du consommateur: la bonne lecture de l'étiquetage est la première arme à sa disposition.

Bien des arnaques se produisent dans les conditions suivantes:

- huiles de qualité quelconques dans de beaux emballages,
- emballages faisant allusion à une région de grande notoriété,
- vente dans un environnement chargé d'authenticité (marché local, foire régionale, stand en bord de route en région ou en période de grand flux touristique...)

***La mention du pays d'origine est obligatoire: Huile d'olive de France, produit d'Italie, d'Espagne....***

Eventuellement une dénomination d'origine du produit: AOC Provence, AOP....

**Le consommateur doit partir du principe que tout ce qui n'est pas écrit sur l'étiquette est sujet à doute et qu'il peut s'agir d'un assemblage sans provenance définie.**

Le choix du consommateur devra tenir compte du lieu d'achat sans pour cela en faire une religion (tous les commerçants ne sont pas forcément des fraudeurs!)

- **dans les grands magasins non spécialisés:**

\* pour des prix inférieurs à 9-10 € le litre vous aurez des produits sans origine définie bien souvent constitués d'assemblages. L'enseigne du commerçant peut constituer une garantie principalement si le produit visé est une marque marginale.

\* au dessus de 10 € on trouve des huiles "conformes" mais selon la région l'huile peut être de goût différent: il faut donc pouvoir goûter.

\* se méfier des "produits régionaux" qui n'ont aucune garantie de provenance.

- **dans les épiceries fines, traiteurs....**éviter les huiles sans indication de provenance claire et précise. L'honnêteté du commerçant n'est pas forcément à mettre en cause mais il peut avoir été abusé par son fournisseur.

- **dans les magasins spécialisés en huiles** il n'y a en général pas d'arnaques et les clients peuvent déguster avant d'acheter.

- **sur les marchés de Provence et magasins régionaux des régions touristiques** les commerçants misent souvent sur la crédulité des clients pour vendre des produits sans origine définie à des prix bien supérieurs. Il est risqué d'acheter.

- **dans les moulins à huile des lieux de production ou chez les producteurs** les escroqueries sont rares mais il convient d'être vigilant sur la mention d'origine.