

L'huile d'olive, la reine de l'été !

Longtemps considérée comme un ingrédient réservé à la cuisine méditerranéenne, l'huile d'olive revient dans la plupart des foyers. Cuite, crue, aromatisée, d'origine française ou étrangère, elle a désormais ses adeptes.

Aussi loin que l'on remonte dans l'histoire du bassin Méditerranéen, l'huile d'olive est présente. Même si aucune date précise ne peut être donnée, la culture de l'olivier a débuté aux alentours de 3.000 ans avant J.C. du côté de la Syrie, pour s'étendre vers la Grèce, l'Égypte, la Sicile, l'Italie et enfin la Provence.

Secrets de fabrication

Produit naturel, l'huile d'olive se fabrique avec une simplicité déconcertante. 6 étapes sont cependant nécessaires : la cueillette, le

lavage, le broyage, l'extraction, la décantation et le stockage.

► **La cueillette.** Débutant au cours du mois de novembre, la récolte des olives s'achève généralement au mois de février. Qu'elle soit faite à la main ou par une machine secoueuse, le principe reste le même, l'arbre est secoué de façon à faire tomber les olives sur des bâches tendues ou des filets.

► **Le lavage.** Après un triage minutieux pour retirer feuilles et brindilles, les olives sont lavées à l'eau froide.

► **Le broyage.** Les olives, non dénoyautées, sont

broyées à l'aide de deux meules, la pâte obtenue est alors malaxée pour donner un résultat parfaitement homogène.

► **L'extraction.** Également appelé pressurage, cette étape consiste à répartir en petite quantité (5 kg maximum) la pâte sur des scourtins (plateaux ronds en fibre naturelle ou synthétique), à leur tour empilés les uns sur les autres pour être pressés. Les scourtins retiennent alors la partie solide et laisse s'écouler un liquide composé d'huile et d'eau appelée margines.

► **La décantation.** Quelle soit faite à l'aide d'une centrifugeuse ou par décantation naturelle, cette étape permet de séparer l'huile, les déchets résiduels et l'eau de végétation, donnant ainsi une huile d'olive vierge.

► **Le stockage.** Ultime phase, l'huile est immédiatement stockée dans des cuves en inox pour éviter tout risque d'oxydation. Une fois mise en bouteilles, elle doit impérativement être



conservée à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Comment l'utiliser ?

Qui dit huile d'olive dit Méditerranée. Par conséquent tous les légumes du soleil, notamment la célèbre ratatouille mais également les tians de légumes, compote de fenouil, fondue de tomate, poivrons sautés,

Une bonne conservation

L'huile d'olive ne doit pas être conservée au-delà de 2 ans et sous certaines conditions. La bouteille doit être placée à l'abri de la lumière et dans un endroit frais (18°C maximum), en évitant de trop grandes variations de température. Lorsque l'huile se trouve dans un endroit où la température est inférieure à 8°C, elle se fige et se trouble, perdant la majeure partie de ses arômes en quelques mois.



Perle libanaise

Produite par les agriculteurs de Batroum (Liban), engagés dans le programme de qualité de la Fondation René Moawad, cette huile, issue de la première récolte de la nouvelle presse de Kfifane, séduit par son extraordinaire richesse et onctuosité.



Huile d'olive du Moulin de Kfifane, 13,60 € environ, le bidon de 500 ml.

www.oliviers-co.com

Douceur d'Italie

Produite à partir des plus belles olives du Sud de l'Italie récoltées à la main, et pressée en première pression à froid, la Colavita est une huile à la fois douce et fruitée.



Huile d'olive vierge extra Colavita, 6,10 € environ la bouteille de 250 ml.

Épicerie Delizius 30, rue des Moines 75017 Paris

Gourmandise limitée

Issue uniquement de la trituration d'olives de variété Picholine de la Vallée des Baux-de-Provence, cette huile vierge extra produite en petite quantité est un subtil mélange entre la vivacité de la variété Picholine et la tendresse du terroir de la vallée des Beaux.

La Picho', 13,10 € environ la bouteille de 50 cl.

Moulin [Saint-Michel] Cours Paul Revoil 13890 Mourès.



En tenue de soirée

Extra vierge, première pression à froid, non raffinée et non filtrée, cette huile d'olive AOC Vallée des Baux du Château d'Estoublon révèle des notes d'herbe fraîche et de foin coupé. Pour admirer encore plus le jaune or de sa robe, l'huile est proposée dans une bouteille ensermée dans un fourreau noir.

14 € environ le flacon de 500 ml.

Château d'Estoublon Route de Maussane 13156 Tarascon Cedex



courgettes... s'accommodent idéalement avec cette huile. Vous pouvez aussi vous en servir pour varier vos vinaigrettes en la mêlant à du vieux vinaigre de vin ou du jus de citron. Coté poisson aussi l'huile d'olive peut être l'occasion de varier les saveurs. Alors, n'hésitez pas à l'utiliser pour griller rougets, daurades, dos de saumon, bars ou steaks de thon. Quant aux adeptes

des légumes cuits à la vapeur, rien de tel pour relever leur goût que de les arroser d'un filet d'huile d'olive. Comme pour le vin, il existe différentes huiles d'olive, plus ou moins fruitées avec un goût puissant ou léger, des arômes, une couleur, une texture... Des dizaines de produits qui permettent de "jouer" des saveurs.

■ Séverine Germain

Pour gastronome voyageur

Les E.Leclerc propose, via une gamme de 5 huiles d'olive vierge extra d'origine garantie, de voyager à travers l'Europe du Sud. France, Espagne, Grèce, Italie et Portugal s'invitent dans vos assiettes à travers des huiles aux caractéristiques différentes mais généreuses.

Repère, Tables de monde, à partir

de 2,90 € environ la bouteille de 50 cl.

