

Les qualités à découvrir de l'ingrédient de base du régime nutritionnel méditerranéen

Les 10 secrets des huiles d'olive : Saviez-vous que... ?

- L'acidité de l'huile d'olive n'en modifie pas le goût et indique le niveau d'acides gras libres
- Les huiles d'olive aromatisées sont aisément réalisables à la maison
- L'huile d'olive est un ingrédient indispensable à l'élaboration de pains et de pâtisseries



Paris, le 30 juin 2010 – Aujourd'hui, on constate que les consommateurs sont de plus en plus conscients des avantages d'une alimentation saine. C'est pour cette raison que le régime nutritionnel méditerranéen est recommandé pour mener un style de vie sain. Ingrédient de grande tradition culturelle et culinaire en Espagne, certaines facettes essentielles de ce produit restent encore parfois méconnues du grand public.

L'huile d'olive est un ingrédient clé et essentiel de la gastronomie, de la cuisine méditerranéenne et française. Il apparaît aussi, dans différentes études, que la consommation française d'huile d'olive atteint approximativement les 100 000 tonnes d'huile d'olive par an dans les catégories Extra Vierge et Vierge.

Après le lancement de la plus grande campagne de promotion et de consommation de l'huile d'olive jamais orchestrée en Europe et en France, le secteur de l'huile d'olive/l'Interprofessionnelle de l'Huile d'Olive d'Espagne dévoile quelques caractéristiques clés pour mieux connaître cet ingrédient fondamental de la gastronomie méditerranéenne :

> Les 10 secrets des huiles d'olive :

① Quelles sont les différentes catégories des huiles d'olive ?

Trois catégories existent : **Extra Vierge, Vierge et l'huile d'olive**, mentions toujours indiquées sur la bouteille. Il est important de souligner que, parmi ces catégories, la qualité de l'huile d'olive est totalement indépendante de la variété des olives dont elle est extraite.

► **L'huile d'olive Extra Vierge** : Huile d'olive de catégorie supérieure obtenue directement du fruit et issue de procédés mécaniques (lavage-rinçage, pressage, broyage ou pression, décantage et/ou filtration). Cette huile présente un arôme et une saveur d'excellence et son acidité est inférieure à 0,8° (suivant les réglementations en vigueur).

► **L'huile d'olive Vierge** : Huile d'olive obtenue directement du fruit et issue de procédés mécaniques (lavage-rinçage, pressage, broyage ou pression, décantage et/ou filtration). D'un arôme et d'une saveur de qualité, avec une acidité inférieure à 2° (suivant les réglementations en vigueur).

► **L'huile d'olive** : elle provient exclusivement d'olives raffinées et d'huiles d'olives vierges. Cette huile contient exclusivement des huiles d'olive issues de procédés de raffinage (correction de l'odeur, de la couleur et/ou de l'acidité) et d'huiles obtenues directement d'olives traitées par procédés mécaniques (lavage-rinçage, pressage, broyage ou pression, décantage et/ou filtration). Elle présente une acidité inférieure à 1° (suivant les réglementations en vigueur).

② Les huiles d'olive ont-elles une large gamme de saveurs ?

Oui. Tout comme le vin, les Huiles d'Olive Extra Vierges ont des saveurs variables. Ses variétés de goûts et de couleurs dépendent de l'origine des olives utilisées pour leur élaboration et d'autres facteurs externes comme le climat, l'altitude et le type de sol.

③ Combien existent-ils de variétés d'olives ?

En Espagne, plus de 260 variétés d'olives sont cultivées. Les plus représentatives sont : la Picual, l'Hojiblanca, l'Arbequina, la Cornicabra, l'Empeltre, la Blanqueta, la Manzanilla, la Manzanilla cacereña, la Verdial, la Carrasqueña, la Lechin et Gordal.

④ Quel est le degré d'acidité de l'huile d'olive ?

L'acidité est un des paramètres chimiques de l'huile d'olive qui indique le niveau d'acides gras libres contenus dans l'huile (exprimé en % d'acide oléique). De plus, l'acidité mesurée détermine la qualité des olives sans affecter leur saveur. Un niveau d'acidité bas indique que les Huiles d'olives Extra Vierges sont obtenues à partir des meilleures olives et dans des conditions optimales tout au long du processus de production.

Huiles d'olive Extra Vierges 0,8%

Huiles d'olive Vierges 2,0%

Huiles d'olive 1,0%

⑤ Comment conserver les huiles d'olive ?

Sa conservation est préférable dans un endroit frais (15°C-20°C), à l'abri de la lumière. Sa consommation doit être effective à quelques mois de l'ouverture de la bouteille pour qu'elle garde ses propriétés intactes, ses qualités nutritionnelles, son goût frais et savoureux. La majorité des huiles d'olive sont conditionnées en bouteille en plastique, bouteille en verre, en petit bidon, ou en brick. Ces différents conditionnements requièrent des attentions particulières pour en maintenir la qualité.

⑥ Quelle est l'huile d'olive la plus appropriée pour assaisonner les salades et préparer certains plats ?

La plus populaire et reconnue est l'huile d'olive Extra Vierge, étant donnée sa large variété de saveurs. Elles sont idéales pour magnifier les saveurs des plats et adéquates pour accompagner un morceau de pain et préparer certains mets chauds ou froids.

⑦ Que sont les huiles d'olive aromatisées ?

Il existe de nombreuses variétés d'huiles d'olive aromatisées (basilic, truffe, thym...). La saveur intense des plantes aromatiques s'utilisent idéalement pour assaisonner des plats chauds, des salades ou rehausser le goût de certaines recettes. Elles sont très simples à élaborer à la maison en ajoutant une plante aromatique de votre choix dans une huile d'olive Extra Vierge.

⑧ Avec quelles huiles d'olive cuisiner ?

Toutes les variétés d'huiles d'olive sont adaptées pour la cuisine puisqu'elles subliment les goûts et les saveurs des autres ingrédients d'une recette. Elles sont donc idéales pour tout type de cuisson : plats mijotés ou mets frits, assaisonnement de salades, accompagnement de pâtes, cuisson des viandes, du riz, des poissons, etc.

⑨ L'huile d'olive peut-elle servir à l'élaboration de desserts, gâteaux ou de pains ?

Oui. Le régime ou diète méditerranéenne emploie les huiles d'olive tant pour la réalisation de plats sucrés ou de recettes salées. Elles sont un ingrédient indispensable dans l'élaboration de différentes sortes de pains, mais elles peuvent aussi se combiner parfaitement avec des ingrédients sucrés comme le chocolat.

⑩ Où sont produites les huiles d'olive ?

Principalement en Espagne. L'Europe produit 75% de la production mondiale d'huile d'olive et l'Espagne en produit approximativement 40%. L'Espagne est aussi le premier exportateur dans le monde. Les huiles d'olive sont dorénavant un ingrédient très apprécié des autres pays car son image est liée à un certain mode de vie sain et à ses propriétés culinaires.

En France, la production d'huile d'olive s'élève à environ 7 000 tonnes/an (source Afidol 2009) pour une consommation de 48 millions de litres/an (source Cat. Review). Associée au style de vie méditerranéen dont elle est un ingrédient clé, l'huile d'olive apporte des bienfaits nutritionnels pour la santé, la cuisine et le régime.

A propos de la campagne de promotion de l'huile d'olive

L'Organisation Interprofessionnelle de l'Huile d'Olive d'Espagne, le Ministère de l'Environnement et du Milieu rural et marin (MARM) et la Commission Européenne ont présenté récemment la plus importante campagne de promotion des Huiles d'Olive au niveau européen avec un budget supérieur à 16,5 millions d'euros. Ce programme se déroule sur une période de 3 ans, d'octobre 2009 à octobre 2012, en France, en Grande-Bretagne, en Belgique, au Pays-Bas et en Espagne. La répartition de son budget global fait apparaître que l'Organisation Interprofessionnelle investit près de 47% du montant total, le MARM intervient à hauteur de 13%, et les 40% restants sont apportés par des fonds européens, dont le budget sera équitablement réparti tout au long des 3 années.

Cette campagne sans précédent a pour objectif de sensibiliser notamment les consommateurs, et met en évidence les avantages pour la santé et les diversités dans les usages de consommation de cet ingrédient star de méditerranée.

Contacts presse France

| | | | | | | |
|----------------------------|--|----------------|--|------------------|--|-------------------------|
| Article Onze communication | | Sandrine Ledru | | ☎ 01 55 60 94 46 | | sledru@articleonze.com |
| Article Onze communication | | Sandra Epiard | | ☎ 01 55 60 94 46 | | sepiard@articleonze.com |

Article onze communication, 203 rue Gallieni, 92100 Boulogne, www.articleonze.com

Contacts presse Espagne

| | | | | | | |
|----------------------|--|----------------|--|--------------------|--|--|
| Abascal comunicación | | Teresa Abascal | | ☎ + 34 91 456 0444 | | tabascal@abascalcomunicacion.com |
| Abascal comunicación | | Myriam Rámila | | ☎ + 34 91 456 0444 | | mramila@abascalcomunicacion.com |

Abascal Comunicación

Ríos Rosas, 44 A 3º 28003 Madrid

Tlf. +34 91 456 04 44

Fax +34 91 535 24 43

www.abascalcomunicacion.com