

# Les huiles d'olive vierges

## Extraction continue

HUILE  
d'OLIVE de  
FRANCE

5 kg d'olives

**Effeuilage**

**Lavage**

Elimination  
des impuretés

**Broyage**

Obtention  
d'une pâte d'olive

**Malaxage**

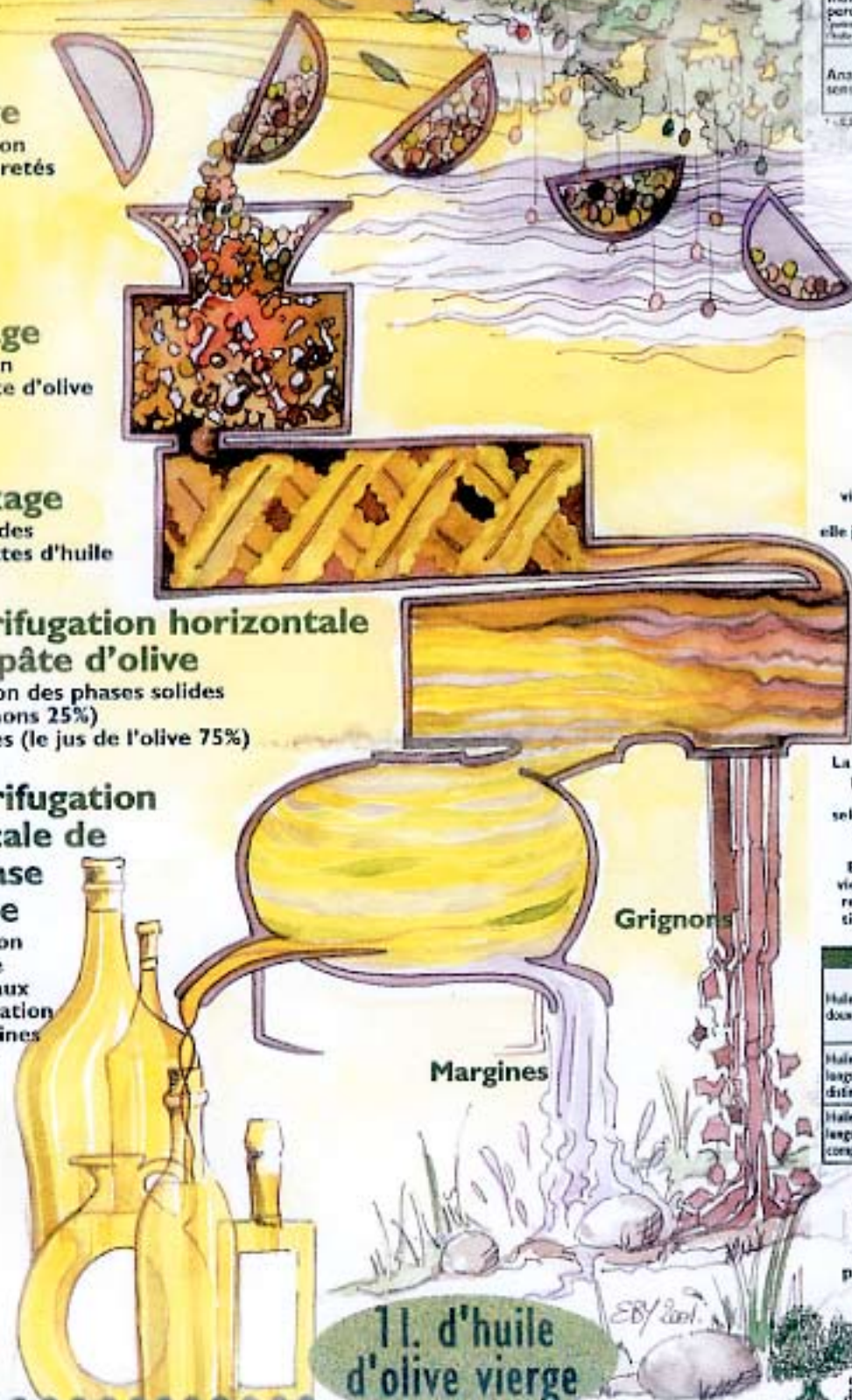
Réunion des  
gouttelettes d'huile

**Centrifugation horizontale  
de la pâte d'olive**

Séparation des phases solides  
(les grignons 25%)  
et liquides (le jus de l'olive 75%)

**Centrifugation  
verticale de  
la phase  
liquide**

Séparation  
de l'huile  
et des eaux  
de végétation  
ou margines



Les huiles d'olive vierges sont de purs jus de fruit de l'olivier extraits dans des conditions qui n'entraînent pas d'altérations de l'huile.

Dans le commerce de détail, on distingue 2 dénominations :

	L'huile d'olive VIERGE EXTRA	L'huile d'olive VIERGE
Acidité libre	≤ 1 %*	≤ 2 %
Indice de peroxyde (période de validité à court terme)	≤ 20 mEq O <sub>2</sub> /kg	≤ 28 mEq O <sub>2</sub> /kg
Analyse sensorielle	Goût parfaitement irréprochable	Goût irréprochable

\* 0,2 % à compter de 1<sup>er</sup> septembre 2003

Composition de l'huile d'olive vierge

Lipides dont	99% dont
Ac. gras saturés	8-25 %
Ac. gras monoinsaturés	55-60 %
Ac. gras polyinsaturés	4-22 %
Vitamine E en mg/kg	150
Chlorophylle en mg/kg	2,5
B-carotène en mg/kg	0,5-10

Caractéristiques

Apport calorique	9 Kcal/g
Point de solidification	entre -2°C et -6°C
Point de fusion	entre 5°C et 7°C
Indice d'iode	78-88
Point de fumée	289°C
Densité (4-28°C)	0,9138

La consommation d'huile d'olive vierge participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires, elle joue également un rôle au niveau de la digestion, de la motricité intestinale, du développement osseux et dans la protection contre l'apparition de certains cancers. Afin de profiter pleinement des bienfaits de l'huile d'olive sur la santé, sa consommation doit être replacée dans le cadre du régime alimentaire méditerranéen.

La dégustation d'une huile d'olive vierge permet de définir ses caractéristiques organoleptiques spécifiques puisque, selon le terroir et la variété, les huiles d'olive vierges présentent une grande diversité aromatique.

En gastronomie, pour les huiles d'olive vierges, comme pour les vins, il est intéressant d'utiliser les meilleures associations huiles d'olive-mets afin de mettre en valeur les aliments.

Caractères	Applications
Huiles d'olive aux arômes doux et subtils	Poissons, viandes légères, desserts, crèmes sucrées
Huiles d'olive aux arômes légers et bien distingués	Crustacés, légumes cuits et crus
Huiles d'olive aux arômes légers et complexes	Viandes rouges, agneaux, gibiers, féculents

Les huiles d'olive vierges peuvent être consommées aussi bien crues que cuites. Néanmoins, pour profiter pleinement de leurs saveurs, il est conseillé de les rajouter en fin de cuisson.

1 l. d'huile  
d'olive vierge

Institut  
du Monde  
de l'Olivier

