

TESTÉES ET APPROUVÉES

1. Carles Andreu, Catalogne, Espagne. C'est la moins chère de notre sélection. Elle porte le nom de cette bodega spécialisée dans le cava. 8,75 euros les 50 cl, sacacorchos.be

2. Oli, Catalogne, Espagne. Elle est issue du célèbre domaine Mas d'En Gil de Priorat et est aussi bonne que les vins qui y sont produits. 12,54 euros les 50 cl, labuenavida.be

3. Lavinyeta, Alt Empordà, Espagne. Pure et aromatique, elle provient d'une région de Catalogne située à la frontière française. 12,95 euros les 50 cl, wijnen-dekok.com

4. Cantaires, Jumilla, Espagne. Le beau résultat d'un partenariat entre un importateur belge et la maison Juan Gil, située dans le sud de l'Espagne. 12,95 euros les 50 cl, adibendum.be

5. Aubocassa, Majorque, Espagne. Un coup de cœur parmi les huiles d'olive espagnoles du domaine viticole Roda de La Rioja. A partir de 13,99 euros les 50 cl, labuenavida.be

6. Agricola Cottini, Valpolicella, Italie. Aussi raffinée que les vins produits dans ce domaine familial. 14,95 euros les 50 cl, adibendum.be

7. Poggioleto, Chianti, Italie. Un produit de haute qualité issu des magnifiques paysages vallonnés de Toscane. 17,60 euros les 50 cl, adibendum.be

8. Joseph, McLaren Vale, Australie. Grâce à l'huile d'olive, le viticulteur Joe Grilli (d'origine italienne) a introduit une nouvelle référence en Australie. 26,50 euros les 50 cl (en bouteille de 75 cl, 17,66 euros les 50 cl), adibendum.be

9. Palagio, Toscane, Italie. Une excellente huile du domaine viticole du musicien Sting. 20 euros les 50 cl, chateauxvini.be

10. Assuli, Sicile, Italie. Océaniques, mais une des meilleures. Une combinaison extraordinaire de trois types d'olives locales. 26,85 euros les 50 cl, wijnhuisvandenbulcke.be



'Le processus complet de transformation étant long et complexe, une huile de qualité ne peut jamais être vraiment bon marché. Ce principe vaut aussi pour le vin, non ?'

fait l'huile d'olive d'« or liquide ». Dans l'Antiquité, ces deux denrées étaient toutefois réservées à une élite. Et on considérait qu'elles avaient des qualités en termes de santé. Si l'huile d'olive a gardé cette réputation, le vin moins, puisque de nos jours, l'accent est mis sur les risques liés à l'alcool. « L'huile d'olive se compose essentiellement d'acides gras polyinsaturés et d'antioxydants, qui contribuent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire et réduisent les risques de cancer », résume la goûteuse sur le sujet.

UNE FABRICATION LENTE

Il est également intéressant de constater que, comme pour les raisins, il existe plusieurs variétés d'olives. L'Espagne produit notamment l'arbequina, la cornicabra, l'hojiblanca, la manzanilla et la picual. L'Italie est connue pour la frantoio, la leccino, la coratina, la nocellara et la taggiasca, et la Grèce pour la koroneiki, la kolovi, l'athinolia et la manaki. « On dénombre 2 600 variétés et, comme pour les raisins de cuve et de table, on distingue les olives à huile et de table. S'il est possible d'extraire l'huile de ces dernières, certaines variétés, peu oléifères et au goût trop prononcé, ne conviennent pas », ajoute la sommelière.

Les olives contiennent seulement 20 à 25 % d'huile, le reste se constituant d'eau et d'autres composants. Afin de prévenir leur oxydation, la transformation doit avoir lieu dans les plus brefs délais, tout comme celle des grappes. Dans un premier temps, elles sont pressées et mixées. Ensuite, l'huile est séparée des autres éléments dans une centrifugeuse.

L'huile de première pression et de pression à froid, commercialisée sous la qualification « vierge extra », est plus pure et a un goût plus suave, celle de catégorie directement inférieure étant appelée « vierge ».

« Malheureusement, ce produit fait aussi l'objet de fraudes, déplore notre experte. Le prix anormalement bas d'une bouteille qualifiée de vierge extra en est un indicateur. Le processus complet de transformation étant long et complexe, une huile de qualité ne peut jamais être vraiment bon marché. Ce principe vaut aussi pour le vin, non ? »

DES GAGES DE QUALITÉ

Les deux secteurs venus du Sud se distinguent néanmoins sur un point : presque toutes les huiles d'olive sont biologiques, ce qui n'est pas le cas des vignobles, dont l'équilibre est fragilisé par toutes sortes d'insectes, de maladies et de moisissures. « Comme les oliviers sont robustes, les maladies contagieuses

représentent rarement une menace pour eux : leur plus grand ennemi est la mouche de l'olive. Par conséquent, on recourt peu aux pesticides dans les oliveraies. »

Wilma souligne encore que l'appellation d'origine protégée « AOP », qui est connue dans le cas du vin, s'applique aussi aux olives. Ce terme est traduit différemment selon le pays. « Il est également obligatoire d'indiquer l'origine de l'huile : si elle provient d'un seul pays, le nom de celui-ci doit figurer sur l'étiquette. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il s'agit d'un mélange d'huiles d'origines différentes », complète la spécialiste, qui rappelle que les bouteilles en verre foncé ou les bidons en fer-blanc sont de rigueur – il s'agit de protéger l'huile d'olive de la lumière, qui altérerait rapidement sa qualité. »

« Certes, la date de péremption est déjà obligatoire, mais je voudrais aussi que, comme pour le vin, la date de récolte soit indiquée. Cela réduirait le risque d'acheter un produit de mauvaise qualité. » Une dernière différence mérite également d'être pointée : si l'Hexagone est généralement considéré comme le pays viticole par excellence, ce n'est pas, selon Wilma, le meilleur producteur d'huile d'olive. « Sa culture d'olives n'est pas suffisante pour justifier de gros investissements dans la production d'huile. Jouisant d'une renommée mondiale pour ses vins, la France affecte une grande part de ses terres à la viticulture, laissant peu de place à l'oléiculture. Et n'oublions pas que les Français sont friands de beurre », rappelle-t-elle.

Reste à savoir si comme pour le vin chaud, qui se prépare avec un vin de table bon marché, il est préférable de choisir une huile différente pour la cuisson. « La recherche a démontré que l'huile d'olive vierge extra est la plus adaptée et la plus sûre pour la pâtisserie et la cuisson. La saveur de l'huile d'olive n'imprègne pas vos aliments, car lorsqu'elle est chauffée, son goût caractéristique disparaît. En revanche, comme pour toutes les autres huiles, il est déconseillé de la chauffer à plus de 180 °C. De plus, l'huile d'olive étant coûteuse, ce serait du gâchis de l'utiliser pour la cuisson. Personnellement, j'ai recours à de l'huile vierge moins chère pour cuisiner et à une huile vierge extra de meilleure qualité pour assaisonner les salades. »

« **Huile d'olive, le manuel de référence, par Wilma van Grinsven-Padberg, éditions Lannoo. Retrouvez trois recettes tirées du livre sur www.levifweekend.be** »

