

# SPECIALITES DE FRUITS

Région PACA

## L'huile d'olive

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



### Description

L'huile d'olive, l'un des fondements de la cuisine méditerranéenne, est chantée en Provence selon toute une gamme d'appellations d'origine contrôlée (AOC), aux caractéristiques organoléptiques variant en fonction du terroir : huile d'olive d'Aix-en-Provence, huile d'olive de Haute-Provence, huile d'olive de la vallée des Baux-de-Provence, huile d'olive de Beaufort-de-Venise, huile d'olive de Nice.

Cette huile, à la transparence lumineuse, d'un or plus ou moins vert et au goût allant du doux au fruité, s'extrait, comme chacun le sait, de l'olive. Au sud des Baronnies, on utilise une variété d'olive unique, la tanche<sup>1</sup>, donnant des huiles fines et délicates ; dans la vallée des Baux (Alpilles), on utilise l'aglandau, la triparde, la saurine et la verdale, donnant des huiles très fruitées ; en région aixoise, l'olive dominante est l'aglandau, au goût fruité très prononcé ; en Vaucluse, comme autour de Beaufort-de-Venise, on préfère la verdale de Carpentras ; dans les Alpes-de-Haute-Provence, la colombale et l'aglandau dominant, même si dans la région des Mées, on préfère la tanche et la picholine ; dans le Var, enfin, les variétés d'olives utilisées abondent (cayet roux, bouteillan, ribier, cayon...) donnant des huiles aux caractères très différents selon les assemblages.

Il importe de cueillir les fruits à maturité et de les acheminer vers leur lieu d'extraction dans les trois jours qui suivent la cueillette. Les olives, une fois triées et lavées à l'eau froide, seront broyées et transformées en une pâte grossière, ensuite malaxée. La pression mécanique à froid qui suit représente une étape essentielle de la fabrication de l'huile d'olive, qui n'aura plus qu'à être décantée. Seules les mentions « huile d'olive vierge extra » (1 % d'acidité) et « huile d'olive vierge » (2 % d'acidité) attestent d'un produit obtenu par pression à froid. Elles sont, bien entendu, les meilleures...

L'huile d'olive possède des vertus pour la santé, sur le plan cardio-vasculaire notamment, grâce à sa teneur en vitamine A, vitamine E et en acides gras mono insaturés.

#### Dans l'assiette

En Provence, froide, cuite ou frite, l'huile d'olive ensoleille les salades, les sauces, les pâtes, les plats de légumes, de viande ou de poisson. Véritable « beurre » provençal, elle sublime le moindre croûton aillé.

#### Un peu d'histoire

L'histoire de l'huile d'olive épouse, bien sûr, celle de l'olive. L'huile produite en Provence a servi à la consécration des rois pendant plus d'un millénaire. Et, actuellement, l'huile d'olive est toujours l'huile sainte qui consacre les prêtres, les évêques, les nouveaux-nés et les morts...

Chauvinisme mis à part, les huiles d'olive de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur comptent parmi les meilleures au monde. Cependant, si elles ont une part importante dans la production nationale, elles ne représentent qu'une « goutte » dans la consommation française, contrainte d'importer 95 % de ses huiles d'olive (soit environ 90 000 tonnes par an) en provenance d'Espagne (premier producteur mondial et de loin !), d'Italie, de Grèce, du Maroc, de Tunisie...