



---

## Conseils pratiques du spécialiste de l'huile d'olive Urban Schiess\*

### Achats

- \_ Faites attention à la provenance
- \_ Achetez si possible votre huile d'olive chez un commerçant spécialisé. Il n'expose jamais ses huiles de qualité à la lumière du jour ou à la lumière artificielle, mais présente uniquement des flacons vides.
- \_ Achetez de l'huile d'olive produite à partir de la récolte de l'année. L'année de mise en bouteille devrait figurer sur la bouteille en plus de la date-limite de conservation.
- \_ Contrôlez la provenance des olives. Lisez les informations figurant en petits caractères sur l'étiquette (de l'huile d'olive italienne fabriquée avec des olives d'Europe n'est pas de l'huile d'olive italienne).
- \_ Achetez des huiles de producteurs qui cultivent eux-mêmes leurs olives.
- \_ Il n'existe pas d'huiles de qualité à bas prix! Dans le commerce spécialisé, on en trouve dès 20 francs les 50 dl.
- \_ Rendez-vous si possible directement chez les producteurs. Vous trouverez des adresses par exemple dans le guide FLOS OLEI: [www.flosolei.com](http://www.flosolei.com)

### Conservation

- \_ Protégez l'huile d'olive de l'oxygène, de la lumière et de la chaleur.
- \_ Refermez bien les bouteilles ouvertes. L'oxygène accélère le processus naturel d'oxydation de l'huile.
- \_ Utilisez rapidement l'huile, une fois la bouteille ouverte.
- \_ Conservez l'huile d'olive à l'abri de la lumière. La lumière et les rayons du soleil accélèrent le rancissement de l'huile d'olive.
- \_ Conservez l'huile d'olive à l'abri de la chaleur. Température de conservation optimale: entre 14 °C et 18 °C. Les températures de plus de 20 °C accélèrent le processus de vieillissement.

### Cuisson

L'huile d'olive peut être utilisée pour rôtir, frire et cuire au four, indépendamment de sa qualité. Le point de fumée est à environ 210 °C à la cuisson et à 170 °C pour la friture.



---

## Goût

- \_ Attributs négatifs de l'huile d'olive: elle peut rancir (cela arrive souvent), se figer, s'épaissir, moisir, développer une odeur humide ou terreuse ou des relents de bois mouillé, de vin ou de vinaigre. Ces attributs négatifs peuvent complètement gâcher une huile d'olive.
  
- \_ Attributs positifs d'une huile d'olive de qualité: le fruité, l'amertume et l'âcreté. Des notes d'âcreté et amères subtiles et fugaces ou longues et tenaces se développent en bouche et dans la gorge.
- \_ L'huile d'olive a en outre les arômes dominants suivants:
  - \_ odeur de gazon fraîchement tondu
  - \_ amande verte immature
  - \_ feuilles de tomates en grappes
  - \_ artichauts frais
  - \_ bananes vertes
  - \_ autres arômes possibles: herbes, roquette, radicchio, pomme verte et agrumes.

*\* Cuisinier professionnel, Urban Schiess est titulaire d'une licence pour l'huile d'olive et le chocolat de la ZHAW, département Life Sciences et Facility Management. Il est membre du panel suisse de l'huile d'olive et diplômé en formation pour adultes.*