BON À SAVOIR

Guide d'achat: huiles d’olive

Qu’est-ce qu’une huile d’olive?

En Suisse, la majorité des huiles d’olive vendues sont de qualité «vierge extra». Tout comme les «vierge», elles sont obtenues par des procédés exclusivement mécaniques, par pression ou centrifugation des olives.
Selon les normes fixées par le Conseil oléicole international (COI), elles doivent répondre à des critères à la fois chimiques et sensoriels. Une des différences principales entre la «vierge» et la «vierge extra» réside dans le taux d’acidité libre. Pour la première, il ne doit pas dépasser 2 g pour 100 g, pour la deuxième, le maximum est fixé à 0,8 g. Et les flacons sans mention? Il s’agit souvent d’un mélange de «vierge» avec de l’huile raffinée. Cette dernière est obtenue par un procédé chimique qui neutralise les acides et désodorise le liquide. Elle a donc beaucoup moins de goût.

Comment choisir son huile d’olive?

En magasin, les étiquettes sur les bouteilles indiquent souvent leur provenance ou leur qualité supposée. A quoi faut-il faire attention?

Origine

Plusieurs marques proposent des mélanges provenant de différents pays, même si les étiquettes suggèrent parfois le contraire. A plusieurs reprises, l’industrie de l’huile d’olive a été épinglée pour plusieurs cas de fraudes. En 2012, les autorités italiennes avaient ainsi découvert que quatre bouteilles exportées sur cinq contenaient de l’huile pressée en Grèce, en Espagne ou en Tunisie. Les experts conseillent d’opter pour un produit à l’indication géographique protégée (IGP), pour laquelle une instance indépendante vérifie la provenance des olives.

Odeur et saveur

Ces critères sont certes subjectifs, mais les experts en oléiculture s’accordent sur plusieurs points: un produit de qualité présente un parfum de fines herbes, de légumes verts en branche, d’artichaut ou de feuilles de tomate; à l’inverse, une mauvaise huile aura un parfum de foin, de beurre rance ou de vieilles noix. Pour le goût, des notes amères, piquantes ou fruitées sont jugées positives. Tandis que le rance, le moisi ou le vineux sont des signes négatifs.

Date de la récolte

Elle doit normalement être mentionnée sur la bouteille. Il faut bien vérifier car, contrairement au vin, l'huile ne vieillit pas bien. Plus elle est fraîche, plus ses composants naturels sont intacts.

Les substances bénéfiques ou problématiques

Les indications sur l'étiquette ne suffisent pas à identifier les huiles qui renferment des résidus de pesticides ou qui, au contraire, contiennent beaucoup de polyphénols, bénéfiques pour la santé. Mieux vaut consulter régulièrement les magazines de consommateurs, comme *Bon à Savoir*. Ces dernières années, nous avons réalisé trois tests (2012, 2013, 2016). Principal constat: un bon goût n'est pas toujours le signe d'une huile propre...

Substances bénéfiques

Polyphénols

Les polyphénols sont des molécules aux propriétés antioxydantes produites naturellement par les olives. Des recherches scientifiques ont prouvé qu'elles jouent un rôle positif dans la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires. Leur teneur dépend essentiellement du moment de la récolte. Plus elle est réalisée tôt dans l'année, plus la quantité de polyphénols sera élevée. Le climat et les méthodes de production peuvent aussi avoir un impact. Les experts considèrent qu'une huile de qualité devrait en contenir au moins 300 à 500 mg/l. En règle générale, quand c'est le cas, une vierge extra se conservera plus longtemps et aura un goût prononcé et amer. A noter que d'autres aliments renferment cette substance, comme le vin rouge et le thé.

Acides gras monoinsaturés

L'huile d'olive est une bonne source d'acides gras monoinsaturés. Le plus présent est l'acide oléique, qui peut aider à augmenter le bon cholestérol tout en abaissant le mauvais cholestérol.

Vitamine E

Quand elle n'est pas raffinée, l'huile d'olive est riche en vitamine E, un autre antioxydant important.

Substances problématiques

Résidus d’hydrocarbures

Ils peuvent provenir des gaz d’échappement des machines de récolte, du matériel d’emballage, ou d’une autre étape de la production. Les études manques sur les MOSH et les POSH. Mais sur les rats, ils ont provoqués des inflammations du foie.

Traces de pesticides

Différents pesticides, herbicides et fongicides sont parfois utilisés pour la culture des oliviers. Ils peuvent avoir des effets négatifs sur la santé et sur l’environnement.

Résidus de plastifiants

Des phtalates sont utilisés pour rendre les plastiques plus souples. Certains d’entre eux pourraient être cancérigènes et mutagènes.

Conseils et précautions

Utilisation à froid

Dans les vinaigrettes ou salades, mieux vaut choisir une huile «vierge extra» de qualité. Si les experts préfèrent les produits amers, piquants et fruités, cela reste une affaire de goût.

Pour la cuisson

Il est tout a fait possible de cuisiner des plats chauds avec de l’huile d’olive, à condition de ne pas la soumettre à des températures trop élevées (plus de 180 degrés).

Conservation

Pour éviter une dégradation du goût de l’huile, il faut la stocker, bien fermée, à l’abri de la lumière et de la chaleur. Faute de quoi elle risque de s’oxyder ou d’absorber les composés volatils l’entourant. Les bouteilles en plastique ou en verre non colorés ne sont pas idéales car elles laissent passer trop de lumière.

Etat au 7 septembre 2016