

De l'olive à l'huile d'olive

Tout commença par une dispute entre le dieu de la mer Poséidon et la déesse de la paix Athéna. Les Grecs venaient de bâtir leur plus belle cité et cherchaient un dieu à qui la dédier. Ils décidèrent de dévouer la ville au dieu ayant la plus belle offrande.

En guise de cadeau, Poséidon lança son trident dans le sol et fit s'écouler du sel, denrée précieuse à l'époque. De son côté, Athéna planta sa lance dans le sol et celle-ci se transforma en olivier. Les grecs apprécèrent tellement le fruit de cet arbre qu'ils nommèrent leur nouvelle cité Athènes. Aujourd'hui encore, un olivier se dresse dans la capitale grecque à l'endroit où Athéna aurait planté sa lance.

Avec une telle histoire entourant sa naissance, il est peu surprenant de constater que l'olive et son huile sont encore aujourd'hui associées à la noblesse, la richesse et le bon goût. La science moderne nous apprend que les anciens grecs avaient raison de vouer un culte à Athéna car l'huile d'olive est excellente pour la santé, contrairement à de nombreuses autres huiles végétales sur le marché.

La récolte

L'olivier est un arbre qui vit très bien dans un climat sec, venteux et chaud. Il n'est donc pas surprenant de constater que 98% des oliviers sont cultivés sur les bords de la mer Méditerranée, au cœur de l'Europe. Le fruit est récolté entre 6 à 8 mois après sa floraison.

Certaines compagnies ne ramassent que les fruits mûrs tombés de l'arbre, d'autres engagent des paysans pour frapper sur les oliviers avec des bâtons afin de faire tomber les olives tandis que les plus modernes ont acheté des machines pour faire ce travail. La plupart d'entre elles tapissent le sol de filets minces afin de récolter le fruit, ce qui donne une allure féérique aux champs d'oliviers en temps de récolte.

La pression

Le fruit doit être pressé dans les 24 heures suivant sa récolte. On évite ainsi l'oxydation qui en affecte le goût. Traditionnellement, l'olive était placée dans des tonneaux de bois. Des presses sur les olives en puisaient l'huile. Bien que certaines compagnies utilisent encore ces tonneaux et ces presses riches en histoire, des pompes hydrauliques sont maintenant la norme.

Peu importe le type de presse utilisée, cette technique a une caractéristique : aucune chaleur et aucun produit chimique n'interviennent dans le processus. Les huiles d'olives obtenues de cette façon sont donc étiquetées : Huiles pressées à froid.

Le pressage à chaud produit de l'huile d'olive, mais d'une façon un peu moins romantique. Le processus n'a rien à voir avec le goût mais tient plutôt du rendement industriel. En effet, le pressage à froid extrait environ 85% de l'huile des fruits. Grâce au pressage à chaud et à l'ajout de solvants provenant du pétrole, le rendement des fruits frôle la perfection. Après une série de raffinages, on obtiendra une huile propre à la consommation et possédant une vie allongée sur les tablettes des supermarchés. Cependant, le goût ne sera plus le même.

L'acidité

Les huiles d'olive sont classées selon leur acidité. L'huile d'olive extra vierge est la plus fruitée et la plus savoureuse des huiles d'olive. C'est également la plus chère. Son niveau d'acidité est très bas (moins de 1%). C'est également cette huile qui possède la plus grande quantité d'antioxydants, dont certaines études ont démontré qu'ils aidaient à réduire le mauvais cholestérol et

à augmenter le bon cholestérol. La couleur de cette huile varie de vert pâle à vert foncé, selon la couleur des fruits utilisés.

L'huile d'olive vierge possède une acidité un peu plus élevée que la précédente. Son goût est moins prononcé que la première et elle possède un peu moins d'anti-oxydants. Tant l'huile d'olive extra vierge que l'huile d'olive vierge sont pressées à froid.

L'huile d'olive pure, parfois appelée simple huile d'olive, est un mélange d'huile d'olive vierge et d'huile d'olive raffinée.

Le gras

Une huile d'olive, c'est du gras à l'état pur. Une cuillerée à thé (5 ml) d'huile d'olive fournira 40 calories. Contrairement aux autres huiles végétales, l'huile d'olive est principalement composée de gras mono-insaturés. Ce type de gras est nécessaire pour la santé et beaucoup moins néfaste que les gras saturés et que les gras poly-insaturés. La plupart des huiles végétales sont composées principalement de ce dernier type de gras (huile de tournesol, huile canola).

J'ai bien peur que l'appellation huile d'olive légère ne fasse référence qu'au goût de l'huile et non pas à sa teneur en calories. Une cuillerée à thé (5 ml) d'huile d'olive légère contiendra également 40 calories. Cette huile est très filtrée afin d'être plus légère au goût et en couleurs. Elle est excellente pour la cuisson.

Les huiles aromatisées

Quoi de plus beau dans une cuisine qu'une bouteille élancée, pleine d'huiles et d'herbes sèches? Rien de plus simple que de créer son huile aromatisée, si on suit certains conseils santé de base.

En premier lieu, lavez-vous toujours les mains avant de manipuler la nourriture. Par ailleurs, il faut savoir que les bactéries qui se retrouvent sur les plantes que nous utiliserons dans les huiles aromatisées croissent très rapidement dans un environnement sans oxygène. Vous pouvez imaginer leur bonheur de se retrouver dans un vase clos, entourées d'huile et pouvant proliférer comme bon leur semble.

Afin d'éviter de créer une salade César mortelle, il faut bien laver les herbes, épices et aromates qui seront utilisés lors de la confection de l'huile. Des herbes fraîches valent mieux que des herbes desséchées. Il convient aussi de les laisser sécher à l'air libre avant de les mettre en bouteille.

Une fois ces précautions prises, laissez votre inspiration vous guider. L'huile la plus savoureuse (et la plus dispendieuse) est l'huile d'olive extra vierge. Elle est fruitée et très peu acide. Plus la couleur sera foncée, plus son goût sera prononcé.

Basilic, marjolaine, menthe, laurier, origan sont quelques unes des épices les plus souvent utilisées lors de confection d'huiles aromatisées. Placez-en quelques branches dans votre bouteille, mais ne surchargez pas. Les herbes séchées achetées à l'épicerie conviendront si on a n'a pas accès à des herbes fraîches.

Quelques gouttes de jus de citron, de limette, d'huile de soya, ou de tabasco relèveront le goût de l'huile. Ajoutez des tomates séchées, des truffes, d'anchois ou autres afin de créer une huile unique et originale.

Le temps de macération devrait varier autour d'une semaine. En tout cas, vous devez respecter les règles de conservation énoncées un peu plus loin. Ne prenez pas de chances si vous avez des doutes sur votre huile ou si vous voyez apparaître des cultures bactériennes. Et, dans le pire des cas, vous pouvez toujours acheter des huiles déjà aromatisées à l'épicerie.

Certains ont des embouteillages très jolis qui mettent en valeur les herbes présentes dans la bouteille. D'autres sont simplement constituées d'extraits d'essences ajoutés à l'huile d'olive. À vous de bien lire les étiquettes.

La conservation

Frais et sombre : voici les seuls besoins de votre huile d'olive. Certaines bouteilles opaques offrent de protéger l'huile contre la lumière, qui affecte son goût et sa durée de vie.

Vous pouvez toujours placer l'huile d'olive au réfrigérateur. Elle deviendra alors épaisse et brumeuse, mais reprendra peu à peu son apparence normale à la température de la pièce. Le goût n'est pas affecté par cette apparence.

Si vous conservez votre huile d'olive à la température de la pièce, elle demeurera comestible jusqu'à 6 mois. Au réfrigérateur, sa durée de vie est étendue à environ un an. Cela est vrai tant pour les huiles d'olive ordinaires que pour les huiles aromatisées.

La cuisson

Peu importe ce que vous cuisez, l'huile d'olive conviendra toujours.

L'huile d'olive extra vierge et l'huile d'olive vierge sont les plus savoureuses au goût. Elles conviennent lorsqu'on cherche à mettre ce goût en valeur. Les vinaigrettes dans les salades ou les marinades en sont de beaux exemples. Plus l'huile aura une couleur foncée, plus son goût sera prononcé.

L'huile d'olive légère a été extrêmement filtrée. Sa couleur est plus pâle et son goût plus léger, moins prononcé. De plus, elle tolère mieux la cuisson à haute température. Elle est donc recommandée pour la cuisson dans un poêlon ou la friture.

L'huile d'olive ordinaire supporte les chaleurs modérées. Son goût se dissipe très rapidement lors de la cuisson. Elle n'est donc que très peu recommandée pour cuisiner avec chaleur.