

Conservation de l'huile d'olive

1. Pour tirer profit pleinement des saveurs d'une huile d'olive, il est préférable de la consommer dans les mois qui suivent son ouverture.

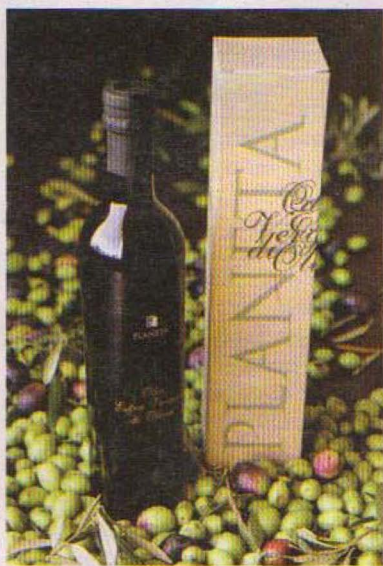
2. Une bonne huile d'olive est

embouteillée dans un contenant de verre opaque ou ombragé afin de la protéger de la lumière.

3. On conserve la bouteille dans un endroit frais et sec, et non sur le comptoir, près de la cuisinière.

Une huile sicilienne honorée

L'huile d'olive Planeta, qui provient du Val di Mazara, en Sicile, a reçu le prix de la Goutte d'Argent lors de la dernière compétition internationale Olive d'or de Montréal, en 2008, et l'Olive d'Or, en 2007. L'huile d'olive Planeta, qui regorge d'arômes fruités, est extraite par première pression à froid et conservée dans des réservoirs en acier inoxydable, à température contrôlée, jusqu'au moment de l'embouteillage. Elle conserve donc un maximum d'arômes et de propriétés nutritives. Grâce à la présence de moulins sur la propriété, les olives sont cueillies et transformées en huile en moins de trois heures, ce qui en augmente les qualités nutritives. Cette huile sera en vente dans la plupart des épicerie fines du Québec à compter du mois de mars, en format de 100 ml (prix suggéré: 5,99 \$) et de 500 ml (prix de détail suggéré: 21,99 \$).



C'EST BON POUR LE CŒUR!

L'huile d'olive contient environ 76 % d'acides gras monoinsaturés. On reconnaît les propriétés suivantes à ces acides:

- ils abaissent le taux de mauvais cholestérol (LDL);
- ils n'affectent pas le taux de bon cholestérol (HDL);
- ils apportent une protection contre les maladies cardiovasculaires et les calculs biliaires;
- ils diminuent le risque de souffrir d'arthrite rhumatoïde.

À NE PAS MANQUER À TVA

La chronique de Madame Chasse-taches à l'émission *Salut, bonjour! week-end*, le dimanche 8 mars, à 7 h 45