

# DÉLICATE

Issue de la variété d'olives Peranzana, cette huile délicate évoque la fraîcheur avec des notes douces et harmonieuses de pommes et d'amandes, relevées d'une agréable finale herbacée.



# MODÉRÉE

Issue de la variété d'olives Manzanilla Cacereña, cette huile à la persistance aromatique modérée offre d'agréables arômes d'herbes, d'artichaut, de tomate et de fruits mûrs.



# PRONONCÉE

Issue de la variété d'olives Coratina, cette huile prononcée est rehaussée par des arômes d'herbes, d'artichaut et de chicorée, et agrémentée de notes de romarin et d'amandes.



## ACCORDS

SALADE VERTE

FROMAGES DOUX  
ET CRÉMEUX

PÂTES AUX FRUITS DE MER

VINAIGRETTES,  
TREPETTES OU SAUCES

POISSON POCHÉ  
OU CUIT À LA VAPEUR

PÂTISSERIE

## ACCORDS

LÉGUMES-FEUILLES RELEVÉS

POULET OU DINDE RÔTIE

SOUPES ET RAGOÛTS

CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

POISSONS ET FRUITS  
DE MER GRILLÉS

TREPETTE POUR LE PAIN

## ACCORDS

LÉGUMES RÔTIS

PLATS ÉPICÉS

PLATS À BASE DE TOMATES

VIANDES GRILLÉES

FROMAGES FORTS

PLATS DE PÂTES COPIEUX

FAMIGLIA  
**FAVUZZI**  
*Aliments fins*

HUILE  
D'OLIVE

## RÈGLE D'ACCORD

Une huile aux arômes prononcés s'accorde avec des plats aux saveurs marquées. Une huile aux arômes délicats s'accorde avec des plats aux saveurs subtiles.

[favuzzi.com](http://favuzzi.com)

TOUT COMME LE VIN, L'HUILE D'OLIVE BÉNÉFICIE D'UNE PALETTE AROMATIQUE EXCEPTIONNELLE. DANS CHACUN DES CAS, LA VARIÉTÉ DU FRUIT, LE TERROIR ET LE SAVOIR-FAIRE DU PRODUCTEUR INFLUENCERONT LA QUALITÉ ET LE GOÛT DU PRODUIT.

# GUIDE HUILES D'OLIVE EXTRA VIERGES



# 5 ASTUCES POUR RECONNAÎTRE UNE HUILE EXTRA VIERGE DE QUALITÉ



## 1 VARIÉTÉS D'OLIVES ET TERROIR

La majorité des marques d'huiles ne fournissent pas d'information relative aux variétés d'olives ou à la région spécifique de production. Tout au plus, elles se contentent d'indiquer le pays d'origine, car ces huiles sont le résultat de mélanges de diverses régions ou de divers pays, ce qui donne un produit générique avec un profil aromatique insipide comportant des défauts organoleptiques et peu d'antioxydants. Recherchez le nom de la ou des variétés d'olives sur l'étiquette, ainsi que la province, la région ou la ville de production spécifique, et vous ferez un pas de plus vers une expérience délicieuse.



## 2 DATE DE RÉCOLTE

Une huile plus fraîche est généralement de meilleure qualité, car elle conserve davantage ses notes aromatiques et les composés qui la rendent bénéfique pour la santé. Recherchez des huiles récoltées au cours des 12 derniers mois. Les huiles génériques n'indiquent que la date de péremption.



## 3 ODEUR ET GOÛT

Sentez et goûtez votre huile avant de l'utiliser. Une huile de qualité évoquera la fraîcheur et présentera une interaction équilibrée de notes aromatiques propres aux terroirs d'origine et aux variétés utilisées, avec une finale harmonieuse de piquant et d'amertume. Évitez les huiles qui évoquent le parfum des noix rances ou qui ont un goût rappelant une tapenade d'olives noires.



## 4 TAUX D'ACIDITÉ

Le Conseil oléicole international (COI) définit l'huile d'olive extra vierge comme une huile dont le taux d'acidité ne dépasse pas 0,8 %. Le taux d'acidité mesure le pourcentage d'acides gras libres présents dans l'huile. Au cours du processus d'extraction, si les olives sont manipulées de manière incorrecte, exposées à une chaleur excessive ou stockées pendant une longue période, le taux d'acidité de l'huile obtenue peut augmenter. Un taux d'acidité plus faible, +/- 0,2%, est généralement considéré comme un signe de qualité supérieure pour l'huile d'olive extra vierge.



## 5 PRIX

L'huile d'olive extra vierge de qualité supérieure se vend plus cher. Si le prix seul n'est pas une garantie de qualité, ne vous attendez pas à ce qu'une huile d'olive à prix moindre vous offre une expérience de dégustation mémorable. Les huiles d'olive à bas prix sont aussi plus susceptibles d'être de qualité inférieure ou même d'être falsifiées avec d'autres types d'huiles.



## EXTRA VIERGE

L'huile d'olive extra vierge est la catégorie la plus élevée de l'huile d'olive. Il s'agit d'une huile d'olive obtenue à partir d'olives pures, pressées à froid, sans traitement ni raffinage supplémentaire, et qui doit répondre à certaines normes de qualité fixées par des organisations règlementaires, telles que le Conseil oléicole international (COI). Il est important de noter que toutes les huiles d'olive étiquetées « extra vierge » sur le marché ne répondent pas nécessairement à ces critères. Certains produits peuvent être mal étiquetés ou falsifiés. Il est donc conseillé d'utiliser les cinq astuces pour reconnaître une bonne huile d'olive extra vierge.

# LE SAVIEZ-VOUS ?



## OLIVES VERTES OLIVES MÛRES

Le stade de maturité auquel les olives sont récoltées peut avoir une incidence considérable sur les caractéristiques de l'huile. Des olives vertes, récoltées en début de saison, produiront un volume moindre, donc à prix plus élevé. Cette huile aura un goût plus intense et complexe, une plus forte concentration d'antioxydants et demeurera fraîche plus longtemps. En revanche, on produira plus d'huile à coût moindre avec des olives mûres et noircies, mais l'huile aura une intensité et une teneur en antioxydants plus faibles et elle se conservera moins longtemps.



## Friture

Pour la friture ou la finition, les peuples du bassin méditerranéen profitent des bienfaits de l'huile d'olive depuis des milliers d'années. Son point de fumée se situe entre 180 et 220 °C (356 et 428 °F), largement au-dessus des températures de friture recommandées qui sont de 155 à 180 °C (311 à 356 °F). De plus, elle conserve bien ses propriétés diététiques, qui découlent de sa forte teneur en antioxydants, et donne meilleur goût aux aliments. On peut la réutiliser plusieurs fois et son volume augmente lorsqu'on la réchauffe; il faut donc moins d'huile pour cuisiner et frire les aliments.



## EXTRACTION À FROID

Lors de l'extraction à froid, les olives sont broyées en pâte, puis la pâte est malaxée pour favoriser la libération de l'huile. L'huile est ensuite séparée de la pâte à l'aide de méthodes mécaniques telles que la centrifugation. Tout au long de ce processus, la température est soigneusement contrôlée, car elle doit rester au-dessous d'un certain seuil, généralement inférieur à 28 °C. Dans des conditions de limitation de la température, l'extraction à froid permet de minimiser l'oxydation et la dégradation de l'huile. La chaleur peut avoir un effet négatif sur la saveur, l'arôme et la valeur nutritionnelle de l'huile, ce qui donne un produit de moindre qualité.



## CONSERVATION

Pour profiter pleinement des saveurs, conservez l'huile dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Il est préférable de consommer l'huile d'olive extra vierge dans les 1 à 2 mois suivant l'ouverture du contenant. Pendant cette période, elle conserve sa saveur et son arôme frais. Choisissez une huile dans une bouteille en verre foncé ou un récipient métallique, car ces matériaux protègent mieux l'huile de l'exposition à la lumière. Évitez les contenants transparents ou en plastique.