



LES HUILES SE DÉVOIENT

© PHOTO CHRISTIAN TEUBNER

LES HUILES OCCUPENT UNE PLACE PRÉPONDÉRANTE DANS NOTRE ALIMENTATION. OR, BIEN SOUVENT ON LES UTILISE À TOUT-VA OU AVEC TROP DE MODÉRATION, EN MÉCONNAISSANT LEURS PROPRIÉTÉS RESPECTIVES. LEVONS LE VOILE.

PAR FABIENNE DUBOIS

L'huile est l'alliée de bien des préparations. On la retrouve en friture, dans les assaisonnements, les marinades et les macérations. On l'utilise même comme moyen de conservation (fromage, poisson...). Bref, elle dispose d'une place de choix dans notre cuisine. C'est pourquoi les magasins Champion lui consacre une place particulière en proposant plus d'une trentaine de références. Une grande famille où origine, goût et utilisation différencient les produits entre eux.

TOURNESOL, ARACHIDE ET MAÏS, TROIS HUILES

QUI AIMENT LE CHAUD
Ces deux huiles de base, proposées en bouteilles d'un, deux ou trois litres, occupent les deux tiers du rayon Champion. Toutefois, pour une friture qui se respecte, préférez l'arachide qui peut être utilisée jusqu'à 200 °C (on fait des frites à 170-180 °C), et peut servir une douzaine de fois à condition d'être filtrée après chaque utilisation. Pour les fritures douces (poêle, four), privilégiez l'huile de tournesol. Fluide jusqu'à 0 °C, elle convient bien aux sauces, tout comme la légère huile de maïs

riche en acide linoléique (nécessaire pour la croissance et la peau). Tournesol et arachide sont également parfaites pour assaisonner les salades.

OLIVE, L'HUILE PLEINE DE VERTUS

Avec son incomparable parfum, l'huile d'olive fait merveille dans les salades comme dans de nombreux plats (pâtes). De plus, elle nous fait du bien car elle aide à lutter contre le vieillissement et le diabète, et joue un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

HUILES MÉLANGÉES, POUR JOUER AVEC LES SAVEURS

Désormais, il est simple de métamorphoser le goût des entrées. Quelques gouttes

d'huile à l'estragon, au basilic, aux herbes de Provence ou à l'ail, et le tour est joué. Pour varier ses assaisonnements au gré de ses envies, Champion propose différents « parfums » dans des petites contenances très pratiques

(50 cl). Et vous pourrez également essayer Isio 4, une huile combinée qui répond de façon optimale à nos différents besoins nutritionnels.

COLZA, SOJA, NOIX, SÉSAME, NOISETTE, DES VÉGÉTALES QUI SE DÉGUSTENT À FROID

Pas question de les cuire, ces huiles sont vouées aux sauces. Les légères huiles de colza et de soja, au goût neutre, se comportent merveilleusement dans les assaisonnements. Forte en goût, l'huile de noix triomphe avec les crudités, les endives et les champignons. Délicieuse et fragile, elle exige d'être conservée à l'abri de la lumière et pas trop longtemps car elle rancit facilement. Autre duo de goût : les huiles de sésame et de noisette. Leurs parfums typés enrichiront de façon originale une entrée à base de salade verte.

HUILES SPÉCIALES POUR PLATS SPÉCIAUX

Chez Champion, vous trouverez également de l'huile spéciale pour les pizzas ainsi que de l'huile de pépins de raisin recommandée notamment pour les macérations et les fondus bourguignonnes. ■

RAFFINÉE, VIERGE OU EXTRA-VIERGE ?

- Le raffinage, qui se fait à chaud, rend l'huile limpide, de goût et d'odeur agréables. Il lui assure une bonne conservation et n'altère pas ses qualités nutritionnelles ; les vitamines et les lipides qui la composent sont respectés.

- La mention « vierge » ou « extra-vierge » signifie que l'huile n'a pas été raffinée. C'est principalement le cas d'huiles extraites de chair de fruits à goûts recherchés comme l'olive. Ne pas les raffiner permet ainsi de conserver toute la finesse de leur goût.

Huiles d'ol

* « vierge-extra »



Face à l'engouement « terroir », les fabricants proposent des bouteilles à l'origine bien identifiée (Provence, Toscane...). Parfois, des huiles d'olive plus standard sont tout aussi satisfaisantes.

« **T**exture moelleuse et veloutée, grande richesse aromatique avec des notes beurrées, des arômes de miel, d'agrumes, de fruits exotiques, une pointe de noisette grillée. » Le commentaire de dégustation évoque celui d'un grand vin. Il n'en est rien. C'est d'huile d'olive qu'il s'agit. De fait, les deux produits ont plus d'un point commun. Comme pour le vin, les experts de l'huile d'olive parlent de crus, de terroirs, de millésimes. Un monde encore méconnu du grand public pour qui la plupart des produits vendus en grandes surfaces se ressemblent peu ou prou. Issus d'assemblages d'huiles de diverses origines, notamment espagnoles, ils ont en effet pour eux un goût constant qui ne risque guère de dérouter le chaland. Revers de la médaille, le manque de typicité. D'où la nouvelle tendance du secteur,



F. MUZZI/SYGMA; R. MARCIALIS/FREE LANCE

bien en phase avec la vogue des produits du terroir : proposer des huiles à l'origine clairement identifiée.

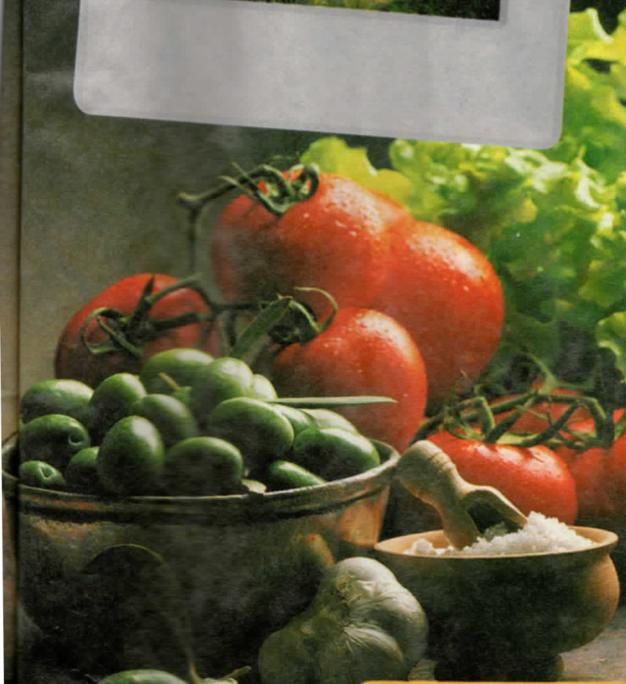
Les grands fabricants, comme Lesieur, mais aussi les distributeurs (Carrefour, Monoprix, Continent) pour les produits à leurs marques, ou encore des producteurs plus modestes jouent qui la Toscane, qui la Catalogne, la Provence, l'Andalousie ou la Grèce. Certains détaillants vont encore plus loin, à l'instar de la chaîne Oliviers & Co⁽¹⁾ qui propose plus de vingt cuvées diffé-

rentes, à des prix eux aussi réservés aux vrais amateurs : 50 à 110 F le demi-litre (7,62 à 16,77 €). L'étiquette de chaque bouteille précise le pays et la région de production, mais aussi le nom du domaine et l'année de récolte. Des informations indispensables selon Eric Verdier, dégustateur et responsable qualité d'Oliviers & Co. « Si je vous fais goûter six huiles de différents domaines, le lendemain vous reconnaîtrez chacune d'entre elles », assure-t-il. Quant à la précision sur le millésime, elle

Ce test concerne

Vingt huiles d'olive « vierge-extra » de 16,95 à 89,90 F (2,58 à 13,71 €) le litre.

ive



APPELLATIONS

Pratiquement toutes les huiles d'olive vendues en France sont « vierges, extra, obtenues par première pression à froid ». Définitions.

→ **Vierge.** L'huile est obtenue par des moyens mécaniques soit en pressant la pâte d'olives dans des plateaux de fibre tressée, soit en la centrifugeant. À l'inverse, les huiles raffinées sont obtenues en partie par des moyens chimiques – utilisation de solvants, désodorisation – ici interdits.

→ **Vierge-extra.** Ne peut s'appeler « extra » qu'une

huile répondant à certains critères de qualité : acidité inférieure à 1 % et note d'au moins 6,5 sur 9 aux tests de dégustation (voir le système de notation en vigueur, p. 43).

→ **Première pression à froid.** Précision indiquée uniquement pour des raisons de marketing, l'obtention à froid étant obligatoire pour les huiles vierge-extra

garantit au client que l'huile n'a pas été stockée trop longtemps avant embouteillage. Les connaisseurs la comparent en effet à un jus de fruits qu'il convient de consommer le plus frais possible.

L'identification de l'origine passe aussi par la multiplication des appellations d'origine contrôlée (AOC). Après celles de Nyons et des Baux-de-Provence, les huiles d'Aix-en-Provence, de Manosque et de Nice espèrent décrocher le prestigieux « label ». Autant de démarches qui collent bien avec le souhait de plus en plus affirmé des consommateurs d'être informés sur la provenance de ce qu'ils achètent.

Réglementation trop lâche

Malheureusement, la nouvelle réglementation européenne va à contre-courant de ce besoin de transparence. Bruxelles vient en effet de décider qu'on pourrait faire figurer comme pays d'origine celui où se situe le moulin qui presse les olives. Par exemple, le propriétaire d'un moulin italien pourra acheter des olives en Tunisie et faire passer son huile pour italienne. « *Le phénomène risque de se produire en France, redoute Christian Teulade, président de la Fédération des syndicats d'AOC oléicoles. Il existe plus d'une centaine de moulins qui importent d'Espagne des olives de plus ou moins bonne qualité et la vendent aux touristes près de 100 F le litre alors que ça*



(la chaleur facilite l'extraction mais dénature le goût). D'autre part, avec les presses modernes, une seule pression suffit toujours.

Gare aux apparences

Parmi toutes les huiles d'olive actuellement disponibles sur le marché, deux dénominations sont plus rares.

- **Huile de grignons d'olive**
Rarement vendue, elle est extraite par solvants chimiques à partir des « scories » qui restent après extraction de l'huile vierge. Elle est ensuite raffinée et n'a aucun goût d'huile d'olive.
- **Huile 100 % pure.** Paradoxalement, il s'agit d'un produit bas de gamme, mélange d'huile vierge et raffinée.

leur coûte trois francs six sous. Si en plus, la nouvelle réglementation autorise à faire valoir l'origine française sur l'étiquette, la plupart des consommateurs risquent d'être grugés. »

Reste donc, pour ceux qui veulent être sûrs de la provenance, à se fier à l'AOC ou aux étiquettes les plus détaillées (provenance des olives, adresse du moulin...). Sachant que ces produits identifiés coûtent au bas mot 100 F (15,24€) le litre. Néanmoins, ils sont en général beaucoup plus parfumés et on peut en utiliser moins pour le même résultat. Cela dit, ceux qui ne sont pas spécialement amateurs et préfèrent placer leurs économies ailleurs peuvent se fier aux résultats de notre test. L'une des meilleures huiles, la Lesieur, coûte à peine 30 F (4,57€) le litre. De fait, de l'avis des professionnels, y compris ceux qui donnent dans le haut de gamme, le marché de ces huiles standard s'est considérablement amélioré. Et si nos dégustateurs n'ont été vraiment enthousiasmés que par le quart des échantillons, tous les produits ou presque, en revanche, satisfont aux normes chimiques de l'appellation « vierge-extra ». Un résultat impensable il y a vingt ans. Dans le domaine de l'huile d'olive comme dans celui du vin, la « piquette » se trouve aujourd'hui réduite à la portion congrue. ■

Fabienne Maleysson

Dossier technique Eric Bonneff

(1) Magasins à Paris, Strasbourg, Cannes, Saint-Tropez et Mane (04).

Les cinq meilleures huiles

Les producteurs ont fait de gros progrès. Cinq huiles d'olive émergent nettement de ce test. Critère privilégié : la dégustation.



- **Lesieur (35 F/l)**
- **Carapelli/ Il Numerato Toscare (89,90 F/l)**
- **Guénard/Toscane (86,80 F/l)**
- **Oli/ Carte d'Or (42,50 F/l)**
- **Carapelli/Firenze (38,87 F/l)**

Ces cinq huiles obtiennent les meilleures notes aux tests de dégustation. Les experts leur reconnaissent une bonne saveur fruitée, une légère amertume et une note discrète de « piquant », caractère apprécié des connaisseurs tant qu'il n'est pas trop prononcé. Elles ont

en commun une absence d'arrière-goût désagréable. Côté analyses de laboratoire, toutes sont conformes aux normes. Il est possible de trouver une bonne huile à prix doux, la preuve par Lesieur qui est près de trois fois moins chère que deux des « meilleurs choix ».

PHOTOS J. BONNEFOY POUR QUE CHOISIR



20 HUILES D'OLIVES

	LESIEUR	CARAPELLI Il Numerato Toscane	GUÉNARD Toscane	OLI Carte d'Or	CARAPELLI Firenze	RUSTICA Leclerc	PUGET	CARREFOUR	LEADER PRICE
VOLUME	1l	0,50l	0,25l	1l	0,75l	1l	1l	1l	0,75l
PRIX (en F/en €)	35/5,34	44,95/6,85	21,70/3,31	42,50/6,48	29,15/4,44	25,45/3,88	33,80/5,15	28,90/4,41	14,95/2,22
au litre (en F/en €)	-	89,90/13,71	86,80/13,23	-	38,87/5,93	-	-	-	19,93/3,04
ANALYSES CHIMIQUES									
qualité	★★★	★★	★★	★★★	★★	★★★	★★	★★	★★
authenticité et caractère vierge	★★★	★★★	★★★	★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
DÉGUSTATION	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★	★★
JUGEMENT notes sur 20	15	14,5	14,5	14	14	11,5	11,5	11,5	11,5
GLOBAL appréciation	★★	★★	★★	★★	★★	★	★	★	★

- ★★★ TRÈS BON
- ★★ BON
- ★ MOYEN
- MÉDIOCRE
- MAUVAIS



COMMENT NOUS AVONS PROCÉDÉ

Notre sélection d'huiles d'olive vierge-extra, très large, comprend les leaders du secteur (Lesieur, Puget...), les marques de distributeurs et quelques « premiers prix ». Nous avons aussi pris en compte des marques plus confidentielles, des produits biologiques (de plus en plus prisés) et deux marques alléguant d'une origine précise, la Toscane (tendance actuelle du marché).

ANALYSES CHIMIQUES

→ Qualité de fabrication

Deux paramètres, selon la réglementation, permettent de l'évaluer.

• **L'acidité.** C'est un bon indicateur de la maturité des olives et de leur qualité sanitaire. Des olives trop mûres, laissées trop longtemps à l'abandon au soleil, donneront une huile trop acide. La réglementation impose une acidité inférieure à 1 % pour les huiles « vierge-extra » et à 2 % pour les huiles vierges.

• **L'oxydation.** On l'évalue en mesurant l'indice de peroxydes, des composés qui se forment lors de l'oxydation. Une autre mesure, l'absorbance des ultraviolets, permet d'affiner l'évaluation. Une oxydation faible montre que le stockage des olives a été mené dans de bonnes conditions et que l'huile a été extraite suffisamment vite après la récolte. Une huile trop oxydée se conservera mal.

→ Authenticité et caractère « vierge ».

Nous avons vérifié que nos échantillons provenaient bien d'huiles d'olive authentiques, c'est-à-dire non coupées avec d'autres huiles, en analysant leur composition (en acides gras et en triglycérides). Le caractère vierge, c'est-à-dire non raffiné, des huiles a aussi été vérifié (recherche d'une molécule témoin d'un raffinage).

DÉGUSTATION

L'huile d'olive est un des rares produits pour les-

quels la dégustation par des experts est prise en compte pour déterminer l'appellation. La dénomination « vierge » ou « vierge-extra » n'est accordée qu'avec l'aval d'un des panels agréés par le Conseil oléicole international. Nous avons donc demandé à trois panels accrédités – l'un français, l'autre italien, le troisième espagnol – de déguster les produits testés. Le test est bien sûr mené à l'aveugle, les huiles étant présentées dans des verres de couleur bleue afin que la teinte du produit n'influence pas le jury. Comme le veut la réglementation, les experts ont noté chaque produit suivant une liste de qualités – fruité, amertume, piquant, goût de pomme, etc. – et de défauts – aigre, vineux, chômé (signe de fermentation), moisi, rance, métal-



Deux étapes de la fabrication d'huile d'olive : le stockage et le pressurage mécanique dans des plateaux de fibre tressée.

lique... Le jury donne ensuite une note globale sur 9 points. Pour avoir droit à l'appellation « vierge-extra », l'huile doit obtenir au moins 6,5 sur 9 ; pour pouvoir être « vierge » au moins 5,5 ; l'huile courante doit être notée au moins 3,5.

F. MUZZI/SYGMA; A. MALAUSA/BIOS

	L'OLIVAE	CARBONELL	GALLO VICTOR GUEDES	AMPHORA	CONTINENT Italie	LA VIE CLAIRE BIOLOGIQUE	PHILIPPE VIGEAN Andalousie biologique	STOC	LE RAMEAU D'ARGENT	MONOPRIX GOURMET	BOUTON D'OR
Volume	1 l	0,75 l	1 l	1 l	0,75 l	1 l	1 l	0,75 l	1 l	0,50 l	0,50 l
Prix	2,695/2,58	33,95/5,18	33,65/5,13	20,80/3,17	23,50/3,58	61,90/9,44	56,85/8,67	21,50/3,28	16,95/2,58	15/2,29	14,95/2,28
Autres	-	45,27/6,90	-	-	31,33/4,78	-	-	28,67/4,37	-	30/4,57	29,90/4,56
Qualité	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★★	★★	★★	■	★
Autres	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
Autres	★★	★★	★★	★★	★★	■	■	■	■	★★	■
Autres	11	11	11	11	10,5	7,5	7,5	7	6,5	6	5,5
Autres	★	★	★	★	★	■	■	■	■	■	■

■ Diététique

Du bon usage des matières grasses

Longtemps décriées, les matières grasses sont pourtant indispensables à notre organisme. Encore faut-il utiliser ces lipides d'origine animale et végétale à bon escient.

Les matières grasses, constitutives de la membrane cellulaire, sont essentielles au bon fonctionnement de notre organisme. Mais il faut distinguer bonnes et mauvaises graisses.

Le beurre, source de vitamine A

Le beurre (82 % de lipides) est la seule matière grasse qui fournit de la vitamine A en quantité non négligeable. Cette vitamine profite à la croissance, aux yeux, à la santé de la peau et nous protège contre les infections. Le beurre contient environ 250 mg de cholestérol pour 100 g, sachant que l'apport jour-

nalier recommandé est d'environ 325 mg. Comme tout lipide, il doit être consommé modérément. Attention au beurre cuit, délicieux mais peu digeste.

Les pâtes à tartiner allégées contiennent moitié moins de matières grasses et de calories que le beurre. Leurs composants gras peuvent être d'origine végétale, laitière ou mixte. La proportion d'eau est plus ou moins importante et peut atteindre 75 %. Elles ne doivent pas être utilisées pour la friture mais consommées uniquement crues, fondues sur des aliments chauds ou incorporées dans des sauces ou des pâtisseries. Le choix de ce type de pro-

duit dépend des goûts et des objectifs diététiques : poids ou prévention cardio-vasculaire.

Pour la friture : de l'huile d'arachide seulement

Les margarines d'origine 100 % végétale (82 % de matières grasses, exactement comme le beurre) offrent un bon apport en acides gras essentiels et en vitamines A et E. Elles se tartinent plus facilement que le beurre ; il est plus aisé d'en mettre moins sur ses tartines.

Les huiles, quant à elles, renferment 100 % de lipides. Il faut savoir que, dans l'ensemble, un régime riche en acides gras

polyinsaturés – huiles de tournesol, de maïs (et margarine correspondante), de soja, de noix, de pépins de raisin – et acides gras monoinsaturés – huiles d'olive, de colza, d'arachide – freine la montée du taux de cholestérol. De plus, l'huile d'olive contient sept fois plus de vitamine E que le beurre. Attention cependant : hormis l'huile d'arachide, les huiles insaturées supportent mal la cuisson et doivent donc être utilisées crues.

Les acides gras insaturés contre le cholestérol

Si les graisses saturées (graisses animales) augmentent le cho-

lestérol et sont des facteurs de risque cardio-vasculaire, les acides gras poly- et monoinsaturés font au contraire baisser le cholestérol.

Pour une bonne hygiène de vie, il faut limiter l'apport total en graisses (pas plus de 35 % des apports énergétiques), privilégier les matières grasses crues et surtout répartir différemment les lipides : moins de graisses animales (beurre, crème, lait entier, fromages gras, viandes grasses, etc.) et plus de graisses végétales, avec des huiles variées (olive, tournesol, maïs, soja, colza). ■

Ted Hanlaire



Pour une bonne hygiène de vie, variez les huiles et limitez les graisses animales.