

Huile d'olive les arnaques à connaître

Neo-nutrition

Chère lectrice,
Cher lecteur,

La dernière fois, je vous parlais du pressage de l'huile d'olive.

Aujourd'hui, vous allez découvrir ce qui fait une bonne huile d'olive.

Bien comprendre les appellations

La meilleure, c'est l'huile d'olive vierge extra (extraite de la première pression à froid).

Pour être vierge, elle doit :

Avoir été extraite de façon mécanique (non chimique), par pression ou centrifugation

Contenir au maximum 2 % d'acide oléique.

Pour être vierge extra, elle doit en plus :

Contenir au maximum 0,8 % d'acide oléique

Avoir un goût et une odeur sans défauts (cette analyse dite « organoleptique » est menée par un panel d'experts, plus de détails ci-dessous).

Comment sont extraites les huiles de qualité inférieure

Si vous choisissez une huile d'olive sans le label « vierge » ou « vierge extra », vous devez savoir qu'elle aura été (au choix) :

Raffinée (neutralisation des acides, désodorisation et décoloration de l'huile)

Extraite à l'aide de solvants

Chauffée

Mélangée avec des huiles pas chères sans odeur (comme l'huile de colza, ou l'huile de soja [1]).

Pour gagner votre confiance, les fabricants font tout pour recevoir le label « huile d'olive extra vierge ». Y compris tricher un peu...

Comment font-ils pour tricher ?

De nombreux comparatifs ont déjà révélé des arnaques [2] [3].

En 2012, l'association de consommateurs américains Consumer Reports a évalué 23 huiles d'olive extra vierges. Seules 9 huiles (sur 23) étaient réellement extra vierges...

Il est rare que les producteurs trichent sur la quantité d'acide oléique. C'est un critère objectif et facile à contrôler.

C'est plutôt sur les critères subjectifs (c'est-à-dire l'analyse organoleptique des saveurs) qu'on découvre des arnaques.

Pour rendre l'appréciation des goûteurs aussi objective que possible, les instituts d'analyses ont défini 4 défauts fréquents.

Chacun des défauts trahit un manque de soin apporté à l'élaboration de l'huile.

Voici la liste :

Goût rance (oxydation)

Goût chomé (fermentation des olives entassées trop longtemps avant d'être broyées)

Goût moisi (notamment le bois humide)

Goût de lie (signe que la pulpe a mal été filtrée) [4]

Chaque défaut décline l'huile « d'extra vierge » à « vierge » tout court.

Tous les millésimes d'huile d'olive vierge extra sont systématiquement évalués par les goûteurs.

Cependant, quand on refait le test par derrière, on obtient des résultats surprenants.

Tous les deux ans, des associations de consommateurs ou des journalistes d'investigation refont faire ces analyses organoleptiques dans le cadre d'un comparatif ou d'une émission... et les résultats sont souvent surprenants !

A ce stade, il faut citer des marques. Alors, j'ai consulté les

Parmi les marques d'huiles d'olive qui ne méritaient pas le label « vierge extra » lors des tests additionnels, on peut citer Bertolli, De Cecco et Filippo Berio.

Il faut aussi savoir que le label « bio » ne garantit pas .

Les marques qui réussissent le mieux sont Monni, Puget et Lesieur.

Mais comme ces marques proposent une large gamme d'huiles, il vaut mieux savoir juger vous-même de la qualité d'une huile.

Je vous expliquerai comment goûter une huile dans une prochaine chronique.

Bien à vous,

Eric Müller