

Huile d'olive

par Isabelle Huot, docteure en nutrition

Après les messages contradictoires qui ont circulé sur l'utilisation de beurre ou de margarine, voilà que les huiles végétales leur volent la vedette. De toutes les huiles, l'huile d'olive possède des vertus salutaires uniques. Tour d'horizon de ses propriétés qui en font une huile de choix !

Les publications scientifiques à son sujet ont été si nombreuses depuis quelques années que plusieurs ont délaissé beurre et crème pour concocter leurs recettes à base d'huile d'olive. Après la folie des huiles à prédominance polyinsaturée (huiles de tournesol et de maïs) dès le milieu des années 70. Ce sont les gras monoinsaturés (huiles d'olive et de canola) qui ont la cote depuis le début des années 90. Reconnus comme d'excellents gras pour la santé cardiaque, ils réduisent le cholestérol LDL (surnommé le mauvais cholestérol) tout en augmentant légèrement le cholestérol HDL (le bon cholestérol). L'huile d'olive fait d'ailleurs partie intégrante du régime méditerranéen, lequel est reconnu comme étant un mode d'alimentation des plus sains. Avec 23 litres par personne par année, ce sont les Grecs qui sont les plus grands consommateurs d'huile d'olive au monde. Si les Italiens et les Espagnols suivent avec des consommations respectives de 15 litres et 13 litres annuellement, les Canadiens sont loin derrière avec moins d'un litre par année.

Outre sa teneur en bons gras, l'huile d'olive contient des polyphénols, de la vitamine E et plusieurs autres composantes (hydroxytyrosol, stérols, oleocanthal) qui lui valent une place bien méritée dans notre alimentation quotidienne. En plus d'être utilisée à froid, l'huile d'olive est, après l'huile d'arachide, celle qui tolère le plus la chaleur. Il ne faut donc pas hésiter à l'utiliser pour faire sauter ou cuire des aliments.

Huile de qualité:

Pour le goût et la santé il existe une grande variété d'huiles d'olive sur le marché, certaines sont excellentes, d'autres sont issues de processus de raffinement qui en font des huiles économiques mais combien moins intéressantes du point de vue organoleptique et nutritif. De la cueillette des olives à leur transformation, plusieurs facteurs contribuent à la qualité d'une huile.

On optimise sa qualité en choisissant le bon moment pour faire la cueillette (les olives sont à point mais pas trop mûres) et en adoptant un processus de presse respectant certaines règles bien précises. Les olives cueillies plus tôt dans la saison (en octobre par exemple) conféreront un goût d'herbes fraîchement coupées à l'huile et lui assureront une excellente teneur en polyphénols, des composantes antioxydantes associées à la réduction du risque de maladies. Une huile qui porte la mention extra-vierge est issue d'une première pression, aucun traitement de chaleur n'a été utilisé pour extraire le maximum d'huile et la vitamine E et les antioxydants sont préservés.

Les huiles « pures » sont issues d'un processus de raffinement, elles sont nettement moins avantageuses pour la santé. Outre leur grande disponibilité en magasins, les huiles d'olive sont de plus en plus achetées dans les épiceries fines où certains grands crus se détaillent même à plus de 30\$. A moins de 10\$ le litre, on ne peut s'attendre à une huile de grande qualité.

L'art de déguster l'huile d'olive

Tantôt douce, tantôt piquante, l'huile d'olive a un goût très distinct selon le cultivar d'olives, sa provenance, sa méthode de cueillette et de transformation. Certaines ont des notes herbacées, d'autres des arômes de tomates... pour en apprécier toutes les subtilités, on peut apprendre à les déguster. Il suffit de verser de l'huile dans un verre, de le réchauffer avec ses mains, puis de prendre une inspiration rapide pour détecter ses premières impressions. À l'instar du vin, on la porte en bouche et on laisse entrer un filet d'air pour maximiser les arômes. Bonne dégustation!

À noter qu'il est possible de se procurer l'huile d'olive Zeitouna dans plusieurs points de vente au Québec dont les boutiques spécialisées Alfalfa de l'Avenue Casgrain à Montréal, la fromagerie Hamel du Marché Jean-Talon, Adonis à Ville St-Laurent, chez Thui Mission Santé dans le quartier Outremont, à la Fromagerie Atwater et au Vrac du Marché dans le marché Atwater, dans le Supermarché Santé Avril de Longueuil et de Granby, chez Adonis à Laval ainsi qu'un peu partout dans la Province.

Pour en savoir d'avantage, consultez le www.mapcan.org

HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE

ZEITOUNA

BIOLOGIQUE
ÉQUITABLE

Produit de
Palestine



En achetant cette huile d'olive, vous soutenez les agriculteurs palestiniens et permettez à l'AMP de réaliser ses projets en éducation et en santé.



Mention spéciale pour le meilleur projet de coopération internationale.

18 Nov. 2007

Consultez nos points de vente :
www.mapcan.org en cliquant sur
l'onglet projet Zeitouna

AMP
WV

Association pour le Développement
Médical et la Santé

Tel : 514-843-7975

info@mapcan.org

www.mapcan.org