

## Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'huile d'olive



**Patrick Zbinden**  
Conseiller nutritionnel à la radio DRS3, journaliste culinaire et auteur

*D'après mon expérience, dans la restauration, on a très souvent recours à une huile d'olive de mauvaise qualité. Raison à cela: un grand nombre de cuisiniers ne connaissent pas grand-chose à l'huile d'olive. En fait, c'est très simple: une bonne huile d'olive a toujours le nom du producteur et son adresse signalés sur la bouteille. Une*

*mauvaise huile n'a ni le nom, ni le lieu de mise en bouteille mentionnés. Plus significatif encore que la date de conservation, la mention de l'année de production et de la mise en bouteille. Et c'est mieux encore, si la teneur en polyphénols (ne devraient pas être sous 300 mg/kg), la technique de récolte (au mieux à la main) ou la variété d'olives sont signalés. Une bonne huile d'olive est contenue dans une bouteille en verre sombre ou dans d'autres contenants anti-oxydants et qui protègent de la lumière. La production d'huile d'olive est une chose complexe. Ce n'est pas*

*parce qu'une huile d'olive est chère qu'elle sera de bonne qualité. En revanche, les bas prix pour une huile «extra vergine» sont en général un signe de moindre qualité. Et il y a toutes les chances pour qu'une huile, pressée dans des moulins à l'ancienne à l'aide de pressoirs, sera plus imparfaite et moins goûteuse qu'une belle huile bien jaune. S'il y a possibilité de déguster, sachez qu'on reconnaît une bonne huile d'olive à l'absence d'aigreur et de goût de rance. Une bonne huile est fruitée, avec plus ou moins d'amertume, elle doit être forte au goût et racler dans la gorge.*