

WILMA VAN GRINSVEN-PADBERG

— SOMMELIER D'HUILE D'OLIVE —



# Huile d'olive

**LE MANUEL DE REFERENCE**

*'Tout ce que vous voulez savoir sur l'or liquide'*

 | LANNOO



# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>Introduction</b>	<b>9</b>
<b>1 Depuis la nuit des temps : l'histoire de l'huile d'olive</b>	<b>13</b>
Un don du ciel	17
Soldats et oliviers	19
Beurre vs. Huile d'olive	20
Dans le froid	20
<b>2 De l'olive à l'huile d'olive : comment est fabriquée l'huile d'olive ?</b>	<b>23</b>
Le plus bel arbre au monde	24
Promenade dans l'olivieraie	25
La récolte	29
L'or liquide apparaît	31
★ <i>Castillo de Canena fabrique une huile d'olive primée</i>	35
<b>3 Quels types d'huile d'olive existe-t-il ?</b>	<b>47</b>
Quelles qualités l'huile d'olive existe-t-il ?	48
Quelles variétés et origines y a-t-il ?	51
Novello, tout chaud sorti des presses	61
★ <i>Stefano Boschi fabrique du novello</i>	63
★ <i>Emmanuelle Dechelette organise olio nuovo days</i>	73
Petite parenthèse : olives de table	79

<b>4</b>	<b>Comment déguster l'huile d'olive ?</b>	<b>83</b>
	Comment reconnaître une bonne huile d'olive ?	85
	Dégustation d'huile d'olive : mode d'emploi	87
	Comment reconnaître une mauvaise huile d'olive ?	91
★	<b>Journaliste scientifique Nienke Beitema</b> <i>à propos de la maladie des oliviers</i>	99
<b>5</b>	<b>L'huile d'olive, bonne pour la santé ?</b>	<b>105</b>
	A table chez les Italiens & co : le régime méditerranéen	106
	Que contient l'huile d'olive ?	111
	Peut-on chauffer l'huile d'olive vierge extra ou pas?	113
★	<b>Cardiologue Ruud van Langeveld à propos des polyphénols</b>	117
<b>6</b>	<b>Les règles du jeu : réglementation &amp; fraude</b>	<b>125</b>
	L'huile d'olive vierge extra, depuis 1960	125
	A quoi faire attention en lisant l'étiquette ?	126
	Fraude	128
★	<b>Professeur Saskia van Ruth</b> <i>étudie l'authenticité de la nourriture</i>	131
<b>7</b>	<b>L'univers de l'huile d'olive : concours et formations</b>	<b>137</b>
	Les principaux concours d'huile d'olive	139
	Formations intéressantes en matière d'huile d'olive	158
	Fait ou faux : les mythes sur l'huile d'olive révélés	162
★	<b>Kostas Liris travaille pour</b> <i>les principaux concours et formations</i>	167

<b>8</b>	<b>Comment utiliser l'huile d'olive :</b>	
	<b>chefs &amp; huile d'olive</b>	<b>173</b>
	Hamachi mariné dans l'huile d'olive et pamplemousse, yaourt et concombre	177
	Radis et focaccia, houmous à la pistache, aïoli au citron et aubergine fumée	178
	Fenouil grillé et poivron rouge au bagna cauda	183
	Aubergine grillée, ricotta fraîche au citron	184
	Calamar grillé, sauce à la courgette et huile d'olive	187
	Soupe de tomates barbecue, huile d'olive et épices Palermo	188
	Tartare de bœuf aux champignons grillés et vinaigrette de cèpesd	191
	Pizza romaine, pomme de terre écrasée et huile d'olive	192
	Jeunes artichauts, huile pimentée et poutargue	195
	Brandade de loup et pomme de terre, mayonnaise au citron et crème d'oignons	196
	Homard Calabrese au N'djulf, tomate, burrata et olives noires	199
	Pâtes trofie au pesto et haricots verts	200
	Carbonara d'asperges, crème au jaune d'œuf et huile d'olive, lard de gorge et gouda 1000 jours	203
	Sole au fenugrec servie avec du taboulé	204
	Œuf poché, sauce à l'huile d'olive et épinards sur focaccia	207
	Tomate séchée et riz poêlé aux oignons doux et piment sur œufs au plat à l'huile d'olive	208
	Côte de bœuf marinée, sauce tomate San Marzano	211
	Tarte polenta-huile d'olive au citron et purée d'abricots	212
	Glace caramel-vanille à l'huile d'olive et amandes croquantes	215
	<b>A propos de l'auteur</b>	<b>217</b>
	<b>Bibliographie</b>	<b>221</b>
	<b>Remerciement</b>	<b>222</b>



# INTRODUCTION

---

Il y a des années, en dînant dans un bon restaurant, le sommelier est venu nous parler du vin, de l'eau et du sel qui étaient sur la table. Mais il n'a pas parlé de l'huile d'olive, également sur la table. Lorsque j'ai demandé quelle huile c'était et que le sommelier est allé voir sur l'étiquette en cuisine, cela s'avérait être de l'Arbequina, comme – je le sais maintenant – presque toutes les huiles d'olive dans les cuisines des plus prestigieux restaurants. Par ailleurs, l'Arbequina est une huile d'olive délicieuse, mais plutôt neutre. Il y une telle gamme de variantes à découvrir. De nos jours, les chefs et cuisines ont tellement d'amour et d'attention pour les produits : plus d'attention pour ce produit ne ferait qu'approfondir l'expérience culinaire. Par la suite, dans chaque restaurant au monde où je me rendais, c'était la même chose. À l'époque, j'achetais déjà de l'huile d'olive pour une chaîne internationale spécialisée dans la vente des meilleures huiles d'olive extra vierge au monde. Je parcourais déjà le monde et dégustais de nombreuses huiles d'olive, mais ce n'est que ce jour-là, dans ce restaurant, que je me rendais compte du manque d'attention qu'il y avait pour ce produit, même parmi les professionnels.

Je me réalisais qu'il y avait encore un terrain à conquérir. Pas en premier lieu parce que le choix de l'huile d'olive détermine la saveur des plats. En plaçant ce produit précieux de manière anonyme sur la table des meilleurs restaurants,

*Ce que je souhaiterais vraiment,  
c'est que tout le monde puisse goûter  
l'huile d'olive avant de l'acheter.*

on ne lui accordera jamais la valeur et l'attention qu'il mérite. Et sans cette attention, la plupart des producteurs continueront à travailler comme ils le font maintenant et n'investiront pas davantage dans le processus de production, ce qui améliorerait la qualité, la saveur et les bienfaits pour la santé de l'huile d'olive. Contrairement à ce que savent la plupart des consommateurs, la majeure partie de l'huile d'olive vendue est simplement de mauvaise qualité.

En y repensant, c'est à ce moment-là qu'a débuté ma mission. J'ai commencé à donner des masterclass en huile d'olive aux employés des grands restaurants, ce qui était un vrai bonheur. Voir des gens tomber amoureux de la richesse de ce produit donne une énorme satisfaction. Et les producteurs qui y mettent tout leur temps, leur énergie et leur amour méritent d'être reconnus, comme les meilleurs producteurs de vin.

Il n'est pas étonnant que les connaissances autour de ce produit ne soient pas encore très répandues dans les pays occidentaux. La seule formation traditionnelle, l'O.N.A.O.O. en Ombrie, Italie, n'était longtemps qu'en italien. En plus, cette formation dure plusieurs années et on n'y est pas admis sans preuve qu'on a un « bon nez ».

J'ai écrit ce livre pour partager mes connaissances et vous présenter des personnes que j'ai rencontrées au cours de ces



onze dernières années. J'ai tenté de répondre aux questions que je me posais, et dont je pense que les personnes intéressées par l'huile d'olive se posent aussi.

Ce que je souhaiterais vraiment, c'est que tout le monde puisse goûter l'huile d'olive avant de l'acheter et que la loi oblige d'indiquer la date de récolte sur la bouteille. Cela réduirait déjà le risque d'acheter de l'huile d'olive de mauvaise qualité.

J'espère, grâce à ce livre et mes masterclass en huile d'olive, pouvoir contribuer à un avenir où de plus en plus de gens voient l'avantage de l'utilisation de ce produit superbe, authentique et bon pour la santé !

Bonne lecture,

WGrinsven

*Wilma van Grinsven – Padberg*





# 1

## **Depuis la nuit des temps : l'histoire de l'huile d'olive**





*L'olivier de Vouves  
symbolise l'histoire riche  
de son espèce.*

En janvier 2017, je suis partie à la recherche d'un nouveau fournisseur d'huile d'olive en Crète. Il m'a emmenée à un endroit particulier : le musée de l'olivier à Vouves. Juste à côté du petit musée s'élève, dans toute sa gloire, l'arbre considéré comme le plus vieil olivier du monde. Son âge exact n'est pas connu, mais il devrait avoir autour de 3000 ans. Il porte toujours des olives. J'en étais bouche bée. Quelle beauté ! Je me souviens encore de l'avoir pris en photo. Le tronc est creux, et les trous ressemblent à des visages de monstres. Le musée était fermé, mais a été ouvert spécialement pour nous. J'y vis une photo des Jeux Olympiques de 2004 à Athènes, avec les vainqueurs portant une couronne de branches d'olivier provenant de l'arbre à Vouves. Je trouvais ça incroyable ! L'arbre à Vouves est aussi appelé l'arbre olympique, et tous les quatre ans,



— L'olivier de Vouves

les vainqueurs des Jeux Olympiques reçoivent une couronne de branches d'olivier provenant de l'arbre à Vouves. Comme nul autre, cet arbre symbolise l'histoire riche de son espèce.

Les oliviers sont des arbres ancestraux. Ils existent depuis des milliers d'années. Des civilisations entières ont apparu et disparu, mais imperturbable, cette plante n'a jamais cessé de pousser et de fleurir.

Les premières traces d'oliviers sont difficiles à retrouver dans les plis du temps. Des fossiles de pollen et de feuilles de l'olivier sauvage, *Olea oleaster*, ont été retrouvés sur l'île grecque Santorini. Ils ont pas moins de 50 000 à 60 000 ans et sont à présent exposés dans le Musée de l'olive et de l'huile d'olive grecque à Sparte. L'olivier sauvage – plutôt un arbuste qu'un arbre – prospérait dans le climat chaud et sec de tout le bassin méditerranéen. Des archéologues ont déterré des noyaux d'olives un peu partout, ce qui signifie que les hommes préhistoriques les rassemblaient déjà pour les manger ou presser l'huile.

Notre *Olea europaea* est une variante domestiquée de l'olivier sauvage. On ne sait pas où et quand il a été anobli et les premières oliveraies ont été aménagées. C'était probablement dans le Croissant fertile – la région mythique entre le Tigre et l'Euphrate – et le long du Nil, où les gens ont commencé à faire de l'agriculture. Les premières traces de l'agriculture datent de 8500 avant J.-C.

Il n'y a pas très longtemps, des archéologues ont découvert la plus ancienne amphore avec des traces d'huile d'olive, selon un article du *Daily Mail*. Celle-ci a été déterrée à Zippori près de Nazareth, en Israël, et a environ 8000 ans.

Les chercheurs ne pouvaient pas prouver que l'huile préhistorique était pressée à partir d'olives domestiquées, mais n'excluent pas qu'à côté des céréales et des légumes, il y poussait aussi des oliviers. Selon d'autres sources écrites plus récentes, on cultivait aussi des olives le long de la côte est méditerranéenne, sèche et ensoleillée, dans l'actuelle Turquie, Syrie, Liban, Israël et Palestine.

De là, l'olivier cultivé a voyagé vers l'ouest. Sur l'île grecque de Crète, le petit fruit aurait fait un carton. De nombreuses personnes croient que l'essor de la civilisation minoenne (environ 2600-1200 avant J.-C.) était en grande partie dû à la richesse provenant de l'huile d'olive. Des tablettes d'argile trouvées dans le Palais de Knossos, remontant à 1700 avant J.-C., illustrent le commerce de l'huile d'olive avec une grande partie du bassin méditerranéen. L'Égypte était aussi un client important, même si les Égyptiens avaient leurs propres plantations. L'huile d'olive y jouait un rôle important dans les rites, notamment comme offrande pour les dieux.

## **UN DON DU CIEL**

À Athènes, les hommes et les dieux adoraient l'huile pure. Selon un mythe grec, un jour Athéna et Poséidon luttent pour le pouvoir sur Athènes et la région environnante d'Attique. Celui qui donnera le cadeau le plus utile à la ville sera le vainqueur. Le jury est composé du panthéon complet. Avec son trident, Poséidon frappe sur l'Acropole et fait jaillir une source d'eau salée. Athéna écrase son pied par terre et fait sortir le premier olivier. Vous devinerez qui a obtenu le plus de voix.

Dès ce jour, la déesse devient la protectrice de la ville et l'olivier est apprécié parmi les dieux et le commun des mortels. L'olivier est un arbre saint, symbolisant la paix et la prospérité. Des feuilles d'olivier décorent la monnaie grecque. Le vainqueur des Jeux Olympiques recevait une couronne de branches d'olivier et des litres d'huile d'olive fabriquée à partir d'olives d'arbres saints. Même dans les histoires d'Homère – le poète qui a décrit l'huile d'olive comme l'or liquide – l'huile est honorée. Comme dans l'histoire où Odyssee, après un naufrage, échoue sur la plage et y est trouvé par la belle fille du roi Nausicaa. D'abord sale et puant, après s'être lavé et enduit d'huile d'olive, il paraît divin.





En cuisine, l'huile d'olive n'était pas un produit de base, mais plutôt un condiment luxueux. Plus le Grec est riche, plus il mange gras. Selon Hippocrate, l'huile est bonne pour la santé, tant qu'on l'utilise avec modération. L'huile d'olive joue surtout un rôle important pour les soins corporels. Ainsi l'huile d'olive est la seule chose que portaient les athlètes grecs pendant le sport. Cela mettait leur corps nu en valeur et c'était pratique pour ensuite se nettoyer : ils grattaient l'huile avec la sueur et les saletés de leur peau. L'huile d'olive était aussi la base pour des parfums précieux. Et elle servait comme combustible pour les lampes.

Autour de 1000 avant J.-C., l'olivier poursuit son avancée. Les Phéniciens, avec leurs navires commerciaux fins et rapides, et les Grecs, propagent l'arbre plus loin vers l'ouest, vers les côtes italiennes, en Sicile, Sardaigne, France, Espagne, Portugal, Algérie, Tunisie et Maroc. Pendant le règne des Étrusques sur l'Italie (environ du 5<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> siècle avant J.-C.), on plante aussi des oliviers dans la région centrale de l'Italie. Les puissants Romains apprennent donc tout sur la récolte des olives de leurs prédécesseurs, les Étrusques.

## **SOLDATS ET OLIVIERS**

L'irrépressible volonté de conquérir des Romains envahit l'Europe, et dans leur sillage les soldats emmènent aussi des oliviers. Partout où les conditions sont favorables pour les arbres, on aménage des oliveraies.

Rome se développe, devient une métropole avec plus d'un million d'habitants, et bientôt la production locale n'arrive

plus à répondre à la demande massive d'huile d'olive. L'huile d'olive est importée des régions conquises, éventuellement sous forme d'impôts. À Rome, l'une des plus grandes décharges antiques nous donne une idée du volume importé. Monte Testaccio est une montagne en ville comportant environ 53 millions d'amphores jetées, ayant contenu de l'huile d'olive. Au total, elles contenaient six milliards de litres d'huile d'olive importée. Pour les Romains, l'huile d'olive est une marchandise précieuse, générant richesse et pouvoir. Ce n'est pas pour rien que les commerçants antiques d'huile d'olive sont parfois comparés aux actuels barons du pétrole.

## **BEURRE VS. HUILE D'OLIVE**

La chute de l'Empire Romain emporte avec elle la récolte d'olives. De nombreuses oliveraies qui jadis étaient la fierté du pays, sont envahies par la forêt. Les envahisseurs « barbares » de la péninsule Italique mangent du beurre et de la graisse de porc.

Seul au sein des monastères, les oliviers sont encore chéris par des moines chrétiens. L'huile d'olive convient mieux à leur mode de vie sobre que la graisse animale, et dans les églises constamment éclairées, ils préfèrent faire marcher les lampes à l'huile d'olive qu'à la graisse de porc, fumante et puante.

Après le Moyen-Age, l'industrie croissante de savon et de laine devient un nouveau grand acheteur d'huile d'olive. À Marseille, la production du célèbre savon de Marseille commence à tourner à plein régime. L'huile d'olive est

– jusqu'à aujourd'hui – saponifiée par de la soude. Les tisseurs de laine utilisent l'huile d'olive pour adoucir la laine avant de la tisser (laver et peigner la laine enlève la lanoline, le lubrifiant naturel de la laine). Bien que Pouilles, le talon de l'Italie, est le plus grand producteur d'huile d'olive depuis le Moyen-Age, c'est surtout les hommes d'affaires fûtés de Venise qui tirent profit de ce commerce.

## DANS LE FROID

En 1709, toute la population d'oliviers d'Europe prend un gros coup. Le terrible *Grand hiver* de 1708-1709 marque l'Histoire. La plupart des oliviers ne survivent pas au long et grand froid. Seul en Toscane la production est maintenue, certes au ralenti. Ce n'est qu'à la fin du 18<sup>e</sup> siècle qu'on replante des oliviers en Italie et qu'on relance la production d'huile d'olive grâce à la Révolution industrielle : les machines ont besoin d'être huilées.

Puis la tradition centenaire reperd la côte en Italie. À partir de la deuxième moitié du 19<sup>e</sup> siècle les températures baissent, avec un hiver rude en 1929, et les Italiens émigrent en masse vers l'Amérique, l'Australie et la Nouvelle-Zélande. En Italie, les oliviers sont abandonnés à leur sort, mais les émigrants introduisent leur arbre préféré dans leur nouvelle patrie.



## **WWW.LANNOO.COM**

Inscrivez-vous sur notre site web et nous vous enverrons régulièrement une lettre d'information à propos des nouveaux livres, avec des offres exclusives intéressantes.

### **TEXTE**

Wilma Van Grinsven-Padberg

### **RÉDACTION FINALE**

Sofie Vanden Bossche

### **RECETTES**

Ralph Geerts – Ravanello et recettes préparées par Harry Belmans

### **SUGGESTIONS DE VIN**

Kel van Iersel, Wijnhandel Iersel Waspik, Pays-Bas

### **PHOTOGRAPHIE**

Heikki Verdurme, © Shutterstock, © iStock, © Alvesgaspar,  
CC BY-SA 3.0, [https://commons.wikimedia.org/wiki/Bactrocera\\_oleae#/media/File:Fly\\_December\\_2007-11.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/Bactrocera_oleae#/media/File:Fly_December_2007-11.jpg), © olionuovo,  
© nyoliveoil

### **LIEU PHOTOGRAPHIE MASTERCLASS**

Restaurant Wollerich à St. Oedenrode

### **ILLUSTRATION COUVERTURE**

Lizet Heijboer

### **GRAPHISME**

Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

### **TRADUCTION FRANÇAISE**

Textcase Deventer, Pays-Bas

### **MISE EN PAGE ÉDITION FRANÇAISE**

Rogier Stoel pour Textcase, Pays-Bas

Pour toute remarque ou question, veuillez contacter notre rédaction :  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Éditions Lannoo nv, Tielt, 2018

D/2018/45/698 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 5774 3

Tous droits réservés. Rien de cet ouvrage ne peut être reproduit, enregistré dans une base de données informatique et/ou publié sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit, qu'elle soit électronique, mécanique ou de toute autre manière, sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.