

# L'huile d'olive : naturelle, délicieuse ... et saine !

L'alimentation méditerranéenne est connue pour ses bienfaits, clairement démontrés depuis des millénaires. L'une de ses composantes essentielles, l'huile d'olive contient une forte teneur en :

- **acides gras mono insaturés** (baisse du « mauvais cholestérol » et réduction du risque de maladies cardio-vasculaires) ;
- **vitamines E**, indispensables au développement et au maintien des systèmes nerveux et musculaire.

## Les appellations d'huile d'olive

L'**huile d'olive vierge extra** est non raffinée et son degré d'acidité oléine est inférieur à 1% (1 gr / 100 gr).

Également non raffinée, l'**huile d'olive vierge** à un degré d'acidité pouvant aller jusqu'à 2%.

Quant à l'**huile d'olive** « tout court », elle est raffinée et se voit ajouter de l'huile d'olive vierge extra pour le goût. Son degré d'acidité ne peut pas dépasser 1,5%.

## L'huile d'olive dans la cuisine

Outre un choix étendu en variétés et en goûts, l'huile d'olive offre un **éventail infini de possibilités culinaires** !

Elle convient parfaitement aux plats froids tels que les salades et à la préparation de sauces et condiments.

Avec elle, cuire ou rôtir est également une fête d'odeur et de goût, même avec une huile douce.

Elle résiste mieux à la montée en température que le beurre ou la margarine. La viande grille donc plus vite en profondeur et reste tendre. De petites pommes de terre prendront une robe dorée savoureusement croustillante.

Parce qu'elle peut être réchauffée plus souvent, elle est particulièrement destinée aux fritures.

Avec l'huile d'olive, donnez libre cours à votre imagination ... et à votre talent !

## Le saviez-vous?

- Des recettes à base de matières grasses solides peuvent facilement être adaptées : une cuillère à soupe d'huile d'olive équivaut à 50 gr de graisse solide
- Sa consommation journalière recommandée est de 15 à 30 gr (soit 3 à 5 cuillères à soupe)
- Elle ne contient pas de cholestérol
- Elle ne doit pas être conservée au réfrigérateur. Dans un récipient hermétique, à température ambiante et à l'abri de la lumière, elle peut se conserver jusqu'à 18 mois
- Lors de la préparation d'une vinaigrette, il est conseillé de verser d'abord le vinaigre ou le jus de citron et de n'y ajouter qu'ensuite l'huile d'olive afin de faciliter le mélange des ingrédients
- Il convient de toujours veiller à la cuisiner à bonne température (morceaux tendres de poisson et de viande, légumes et fruits à feu moyen ; steaks et rôtis tout d'abord saisis à feu vif)
- Elle constitue le moyen de friture par excellence. Elle peut être chauffée jusqu'à 180° C sans être endommagée par les matières nocives pour l'organisme. Il convient néanmoins de filtrer l'huile de friture après chaque utilisation afin de pouvoir l'utiliser jusqu'à 10 fois