

# L'olive, un fruit méditerranéen



- [Introduction](#)
- [Qu'est-ce que c'est?](#)
- [Valeurs nutritionnelles](#)
- [Bienfaits de l'olive](#)
- [Choisir son olive](#)
  
- [Préparation de l'olive](#)
- [Histoire de l'olive](#)
- [Aller plus loin](#)
- [Références](#)

## Introduction

Le fruit de l'olivier est couramment consommé dans les pays méditerranéens où sa culture occupe une place importante. Le grand intérêt porté aux bénéfices de l'olive et de son huile sur la santé provient de résultats d'études ayant démontré une faible incidence de maladies coronariennes et de certains cancers dans les pays où l'alimentation est de type méditerranéen. Les olives et surtout, l'huile d'olive, font partie intégrante de ce type d'alimentation.

### Caractéristiques de l'olive :

- Riche en acides gras monoinsaturés ;
- Riche en calorie;
- Source de vitamine E;
- Rôle dans la protection du système cardio-vasculaire ;
- Source d'antioxydants.

## L'olive, qu'est-ce que c'est ?

### Carte d'identité de l'olive

- Type : Condiment ;
- Famille : Burseracées ;
- Origine : Région méditerranéenne ;
- Saison : Novembre à février ;
- Couleur : Noire ou verte ;
- Saveur : Salée.

## Caractéristiques de l'olive

À sa récolte, l'olive est un petit fruit ovoïde charnu, de couleur noire ou verte, qui renferme un noyau. Ce noyau est en fait une graine permettant de faire pousser l'olivier.

## Mot du nutritionniste

Les olives sont des aliments caloriques, il faut donc les consommer avec modération.

## Valeurs nutritionnelles

Pour 100g d'olives vertes en saumure :

Nutriments	Quantité
Protéines	1.3 g
Lipides	12.5 g
Glucides	0 g
Eau	77 g
Fibres	2.3 g
Vitamine E	1.2 mg
Bêta-carotène	180 µg
Fer	1.2 mg
Potassium	52 mg
Sodium	1609 mg
Magnésium	20 mg

## 6 bienfaits de l'olive : pourquoi en manger ?

1. Environ 75 % des lipides de l'olive et de son huile sont sous forme d'acides gras mono insaturés (AGM). La consommation d'AGM est associée à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires. Les AGM sont reconnus pour abaisser les taux de cholestérol total et de cholestérol-LDL (« mauvais » cholestérol) dans le sang, lorsqu'ils remplacent les acides gras saturés dans l'alimentation. De plus, ils pourraient aussi augmenter le taux de cholestérol-HDL (« bon » cholestérol) sanguin lorsqu'ils remplacent une partie des glucides de l'alimentation. Finalement, les AGM protègent le

cholestérol-LDL (« mauvais » cholestérol) de l'oxydation, contribuant à prévenir l'athérosclérose. À titre d'information, 100 g d'olives fournissent 8 g à 12 g d'ACM, tandis que 100 g d'huile d'olive en fournissent six à huit fois plus.

2. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Plusieurs études ont permis de bien identifier les composés phénoliques de l'huile d'olive et d'en vérifier les effets sur la santé. On connaît un peu moins le profil antioxydant de l'olive et les bienfaits que sa consommation pourrait procurer. On sait toutefois que la variété, la maturité et la conservation des olives sont des facteurs qui influencent leur contenu en antioxydants. De façon générale, l'olive noire contiendrait trois à quatre fois plus de composés phénoliques que l'olive verte et posséderait ainsi une plus grande capacité antioxydante *in vitro*.
3. L'olive mûre en conserve est une source de fer pour l'homme, mais non pour la femme, ses besoins étant supérieurs à ceux de l'homme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Il est à noter que le fer contenu dans les aliments d'origine végétale (telle l'olive) est moins bien absorbé par l'organisme que le fer contenu dans les aliments d'origine animale. L'absorption du fer des végétaux est toutefois favorisée lorsqu'il est consommé avec certains nutriments, telle la vitamine C.
4. L'olive mûre en conserve est une source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.
5. L'olive verte marinée est une source de vitamine E. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).
6. L'huile d'olive est une source de vitamine K. Cette vitamine est nécessaire pour la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

## Bien choisir son olive

Les bonnes huiles d'olive sont présentées dans des contenants de verre foncé qui les préservent des effets délétères de la lumière. Pour la même raison, certaines sont emballées dans du papier aluminium. Idéalement, les dates de production et de péremption devraient être indiquées sur la bouteille.

Bien que les indications « extravierge » et « vierge » signifient en principe que l'huile est de bonne qualité, dans les faits, ce n'est pas toujours le cas, des fabricants ayant trouvé le moyen de trafiquer le degré d'acidité, qui permet normalement d'établir ces catégories. Se méfier des huiles pâles, peu odorantes et offertes à bas prix. À noter également que l'indication « huile d'olive pure » n'est pas réglementée. Les huiles de qualité inférieure sont traitées au solvant et raffinées de façon industrielle plusieurs fois.

## Les différentes formes

Les olives noires du commerce sont bien souvent des olives vertes qui ont pris leur teinte foncée au moment du processus de vieillissement, au contact de l'oxygène, de la soude ou d'autres éléments ajoutés à la marinade. Elles ont été récoltées avant d'avoir atteint leur pleine maturité. Les olives récoltées noires à maturité sont généralement, quoique pas toujours, ridées.

## Bien conserver

Conserver l'huile dans un endroit frais, à l'abri de la lumière. Ne pas réfrigérer. Bien fermer après usage.

Dans leur contenant scellé, les olives en saumure peuvent se conserver un an. Mettre au réfrigérateur après ouverture.

## Préparation de l'olive

### Comment la cuisiner ? Comment l'assortir ?

- Ajouter un filet d'huile sur un poisson ou une viande grillée, sur des pommes de terre en robe des champs ou d'autres légumes cuits.
- Remplacer le beurre dans un fond de quiche par de l'huile d'olive.
- Faire dorer de grosses tranches de pain de campagne au four, les frotter avec de l'ail, arroser d'une bonne huile d'olive bien goûteuse, saupoudrer de sel et déguster sans tarder.
- Faire chauffer une quinzaine de minutes dans une casserole deux tasses d'eau, une feuille de laurier, des grains de poivre, du vinaigre, de l'ail et du

sel. Ajouter une aubergine coupée en cubes et cuire quelques minutes. Égoutter, sécher, refroidir. Hacher l'aubergine avec des olives dénoyautées et incorporer de l'huile d'olive de façon à obtenir une purée épaisse. Tartiner sur du pain et déguster. On peut remplacer l'aubergine par des fonds d'artichaut.

- Dans les pestos, à base de basilic ou d'autres herbes aromatiques.
- Dans la mayonnaise et les vinaigrettes.
- En Toscane, on prépare une soupe épaisse en passant au mélangeur ou au robot culinaire des haricots cannellini cuits (on peut leur substituer les haricots blancs ordinaires), des oignons verts, des herbes - romarin, thym, laurier - et de l'huile d'olive. Faire chauffer cette préparation avec du bouillon de poulet ou de légumes une vingtaine de minutes, ajouter autant de haricots cuits et cuire dix minutes. Frotter des tranches de pain avec de l'ail, déposer dans les bols, verser la soupe et ajouter un filet d'huile.
- Servir des coeurs de laitues (Boston ou romaine) avec des olives noires fendues en deux, des cubes de fromage et des oignons verts émincés. Arroser d'huile d'olive et poivrer.
- Servir les pâtes alimentaires simplement arrosées d'huile d'olive à laquelle on aura ajouté du persil et de l'ail.
- Mettre des morceaux de fromage de chèvre secs dans un pot à conserve en alternant avec de la sarriette ou d'autres herbes au choix. Remplir le bocal d'huile d'olive, mettre au réfrigérateur et attendre un mois avant de servir en entrée ou dans une salade.
- Faire sauter un poulet et ajouter des olives vertes et noires à la fin de la cuisson.
- En Sicile, on prépare la salade muffolata en faisant mariner ensemble divers types d'olives, du céleri, du chou-fleur, des morceaux de carotte, du poivron, de l'oignon, des câpres, du persil et du pepperoncini (un piment italien légèrement piquant). Garder cette préparation au réfrigérateur d'un à sept jours, puis servir en accompagnement d'un plat de charcuterie et de fromage.
- Dans la salade niçoise, avec du riz et du thon. Pour ce plat, employer, de préférence, des petites olives de Nice.
- Ajouter des olives vertes ou noires tranchées dans la pâte à pain juste avant le deuxième pétrissage et la deuxième levée, en les enfermant dans la pâte au moment de la replier. Avant de mettre la miche au four, la badigeonner d'huile d'olive. Si l'on préfère, on donnera plutôt à la pâte la forme d'une fougasse.
- Les olives noires s'imposent dans la pizza méditerranéenne qui, dans sa plus simple expression, n'est composée que de pâte recouverte d'un coulis de tomates, d'anchois et d'olives.

- Préparer une *salade de pâtes courtes* en leur ajoutant des *quartiers de tomates*, des *haricots verts cuits*, de *finer tranches d'oignon*, des *copeaux de fromage*, des *câpres* et des *olives noires*.
- Apporter un peu de variation à la *ratatouille* en lui ajoutant des *olives noires* en fin de cuisson.
- En *salade* avec des *tomates*, de l'*oignon* et des *haricots blancs*.
- La *tapenade* se prépare avec des *olives noires* (des *niçoises* de préférence), des *filets d'anchois*, des *câpres*, de l'*ail*, du *jus de citron* et de l'*huile d'olive*. On passe le tout au *mélangeur* ou au *robot*, et on s'en sert pour *tartinier des croûtons de pain*, *enrober un rôti* avant la cuisson ou *parfumer un ragoût*, une *sauce tomate*, une *jardinière de légumes*, etc.
- On peut *farcir soi-même ses olives* après les avoir *dénoyautées*. Morceaux de *poivron doux* ou de *pimento*, *amandes blanchies*, *beurre d'anchois*, *pesto*, les possibilités sont nombreuses.

## Histoire de l'olive

Le terme « olive » est apparu dans la langue française en 1050. Il est dérivé du provençal *oliva* qui l'a emprunté au latin *Olea*. Le terme « huile » est apparu au début du XIIe siècle sous la forme de « *olie* », « *oile* », puis « *uile* ». Il vient du latin *oleum*, « huile d'olive », qui est dérivé de *Olea*, « olive », indiquant que, pour les Romains, huile et olive étaient synonymes. Le « h » du mot français est apparu pour éviter toute confusion entre « uile » et « vile » à l'époque où la consonne « v » s'écrivait « u ».

### Une large gamme

Encore inconnue des Nord-Américains il y a quelques décennies, l'huile d'olive ne se trouvait qu'à la table des immigrants du sud de l'Europe, qui la voyaient comme un produit de première nécessité. Aujourd'hui, on trouve dans le commerce une large gamme, depuis le produit industriel plutôt insipide et offert à bon marché jusqu'aux huiles de terroir, pressées et mises en bouteille au domaine du producteur, et *privées* par les gourmets.

On a trouvé près de Livourne, dans l'actuelle Toscane italienne, des restes fossilisés d'*oléastre* (*Olea sylvestris*), l'ancêtre sauvage de l'olivier, datant de 20 millions d'années. Selon les plus récents travaux des généticiens, cet arbre aurait été domestiqué il y a 5 000 à 7 000 ans en plusieurs endroits du bassin méditerranéen (Liban, Israël, Syrie, France, Espagne, Corse, Maghreb, etc.). La sélection exercée par les humains dans le but d'en modifier certaines caractéristiques aura pour effet de donner naissance à une espèce propre, l'olivier, dont il existe de nombreux types régionaux.

Trois mille cinq cents ans avant notre ère, la Crète s'enrichit grâce à la culture de l'olivier et l'exportation de son huile. Deux mille ans plus tard, les Grecs en feront également la culture intensive. Avec l'expansion de leurs colonies, ils l'introduiront dans le sud de l'Italie et en Afrique du Nord, d'où il se propagera jusqu'au sud de la France. Sous l'Empire romain, l'olivier sera planté dans tous les pays du bassin méditerranéen où les conditions climatiques permettent sa croissance. Le lucratif commerce de l'huile, dont les Romains ont pris le contrôle, contribuera à assurer leur pouvoir et leur hégémonie dans le monde.

Toutefois, les Barbares et les premières invasions arabes sonneront le glas d'une période faste pour la culture de l'olivier. Il faudra attendre les croisades et, plus particulièrement, le commerce de Venise au XIII<sup>e</sup> siècle pour que l'on s'y intéresse de nouveau. L'huile d'olive redevient dès lors un commerce fort lucratif, car elle sert non seulement en cuisine, mais également pour l'éclairage, la fabrication du savon et le traitement des textiles.

Après la conquête du Mexique par Cortés, les missionnaires espagnols planteront des oliviers sur leur nouveau territoire de même que plus au nord, lors de leur expansion vers ce qui allait devenir la Californie. Toutes les missions se devaient de posséder des oliviers afin de disposer de réserves suffisantes d'huile pour répondre aux besoins des rituels religieux, de la cuisine, de l'éclairage et de la fabrication du savon.

### De l'huile d'olive américaine ?

Devant l'Europe, grand producteur d'huile d'olive, l'État américain de la Californie essaie de tirer son épingle du jeu en misant sur la qualité. Il se dote de normes de production tout aussi rigoureuses que celles qui prévalent en Europe, où plus de 60 appellations d'origine protègent des huiles du terroir, produites à petite échelle selon des méthodes ancestrales.

L'olivier est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions du globe qui se situent entre les latitudes 30 et 45 des deux hémisphères, l'essentiel de la production étant assuré par les pays du sud de l'Europe.

Si l'huile est connue depuis des temps immémoriaux, on ne sait pas quand au juste on a commencé à consommer le fruit, qui nécessite un traitement à la soude afin d'éliminer son principe amer, l'oléuropéine. Il faudra attendre de connaître les effets déamérissants de la cendre de bois (ancêtre de la soude moderne) pour être en mesure de l'apprécier, connaissance qui remonterait à l'époque romaine. Depuis, l'olive a fait beaucoup de chemin. Elle est appréciée non seulement des Méditerranéens, mais de la majorité des Occidentaux, qui disposent d'une infinie variété de formes, couleurs, tailles et saveurs.

# Pour aller plus loin

## Écologie et environnement

Avec ses feuilles coriaces présentant des dispositifs de lutte contre la transpiration excessive de l'été, l'oléastre est particulièrement résistant à la sécheresse et est, par conséquent, très précieux pour l'écologie des pays de l'Afrique du Nord, car il permet de lutter contre la désertification.

Jusqu'en 2003, on croyait que les oléastres, ancêtres sauvages des oliviers, constituaient un groupe homogène, confiné à l'est du bassin méditerranéen et que l'ensemble des oliviers cultivés dérivait d'un seul de ces arbres.

Or, grâce à des techniques avant-gardistes, des chercheurs français ont découvert que les oléastres sont beaucoup plus diversifiés qu'on ne l'avait cru. Ils présentent, par conséquent, un bagage génétique extrêmement riche. Il constitue une ressource précieuse pour l'amélioration future des variétés d'oliviers que l'on cultive depuis toujours, notamment en ce qui a trait aux caractères d'adaptation locale et de résistance aux maladies. À la condition, toutefois, que l'on réussisse à préserver les ressources génétiques de cet arbre qui pousse toujours à l'état sauvage, mais qui est en péril en de nombreux endroits, du fait de l'urbanisation, de la désertification et de l'hybridation spontanée avec les formes cultivées. Divers programmes à cet effet sont en cours dans les pays méditerranéens.

Rédaction : Caroline Melkonian,  
Diététicienne

Mai 2016

## Références

### Bibliographie

- Breton Catherine. Adaptation et évolution de l'olivier et de l'oléastre dans diverses conditions d'isolement, de culture et d'environnement. Institut Méditerranéen d'Écologie et de Paléoécologie, CNRS. [www.imep-cnrs.com](http://www.imep-cnrs.com)
- California Olive Oil Council. [Cooc.com](http://Cooc.com) [Consulté le 6 juillet 2004]. [www.cooc.com](http://www.cooc.com)
- Dauzat Albert, Dubois Jean, Mitterand Henri. Nouveau dictionnaire étymologique et historique, Librairie Larousse, France, 1971.

- Encyclopedia Britannica. Olive. Britannica.com [Consulté le 6 juillet 2004]. [www.britannica.com](http://www.britannica.com)
- Encyclopedia Britannica. Olive Oil. Britannica.com [Consulté le 6 juillet 2004]. [www.britannica.com](http://www.britannica.com)
- Global Gourmet. The Electronic Gourmet Guide: Olive Oil. Gobaigourmet.com [Consulté le 6 juillet 2004]. [www.globalgourmet.com](http://www.globalgourmet.com)
- Heiss Mary Lou. Liquid Gold in California. World & I, États-Unis, 2002. In: Encyclopedia Britannica. Britannica.com [Consulté le 6 juillet 2004]. [www.britannica.com](http://www.britannica.com)
- Inra. Presse Info. Histoire et génétique : La conquête de la Méditerranée par l'olivier, juillet-août 2003. Inra.fr [Consulté le 6 juillet 2004]. [www.inra.fr](http://www.inra.fr)
- Kiple Denneth F, Ornelas Kriemhild Coneè (Dir.) The Cambridge World History of Food, Cambridge University Press, 2000.
- Le Nouvel observateur : l'hebdo en ligne. Ils ont vécu au Proche-Orient, en Corse, au Maghreb... Les inventeurs de l'olivier. France, septembre 2003. Nouvelobr.com [Consulté le 5 juillet 2004]. [www.nouvelobr.com](http://www.nouvelobr.com)
- Rieger Mark. Fruit Crops Encyclopedia : Olive. The University of Georgia. Mark's Fruit Crops. [Consulté le 5 juillet 2004]. [www.uga.edu](http://www.uga.edu)
- Santé Canada. [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#), version 2005. [Consulté le 18 avril 2006].
- Skidelsky William. When it comes to olive oil, ignore the labels and follow your taste buds. New Statesman, États-Unis, 2004. In: Encyclopedia Britannica. Britannica.com [Consulté le 6 juillet 2004]. [www.britannica.com](http://www.britannica.com)
- Tannahill Reay. Food in History, Three Rivers Press, États-Unis, 1988.
- Toussaint-Samat Maguelonne. Histoire naturelle et morale de la nourriture, Bordas, France, 1987.
- Agence canadienne d'inspection des aliments. [Consulté le 20 mars 2007] [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)
- Conseil oléicole international. [www.internationaloliveoil.org](http://www.internationaloliveoil.org) [Consulté le 20 mars 2007]
- Conseil oléicole international, site canadien du Conseil. [Consulté le 20 mars 2007] [www.internationaloliveoil.org](http://www.internationaloliveoil.org)
- The Online Olive Oil Encyclopaedia. [Consulté le 20 mars 2007] [www.oliveoilsource.com](http://www.oliveoilsource.com)

source

pasreportante