

# Oliveraies sÓlidaires

## **Huiles d'olive bio au fil des saisons**

Collectif de petits producteurs

Engagement Écologique

Expression des terroirs

**Proposition 2023**



# Producteurs engagés

Oliveraies Solidaires est une association ayant pour vocation de soutenir des petits producteurs d'huile d'olive en bio, en proposant leurs produits directement aux AMAP et groupes de consommateurs en France.

Nous rassemblons des producteurs d'huile d'olive italiens, français et espagnols, tous militants de la protection de l'environnement et dont le travail allie savoir-faire de pointe et tradition.

Le contexte actuel est particulièrement incertain pour les petits producteurs, avec un marché de l'alimentaire bio toujours plus compétitif et en perte de croissance.

Chaque trimestre nous proposons deux huiles d'olive en provenance directe d'un producteur différent. Nous espérons que cette sélection attisera vos papilles !

# Notre mission

Soutenir des producteurs d'huile d'olive française respectant la charte d'engagement écologique, d'expression du terroir et de qualité de l'Association.

Soutenir des producteurs de pays limitrophes à la France pour limiter la pollution liée au transport, le volume produit étant suffisant dans ces pays (raison de l'absence de producteurs grecs dans notre collectif).

Rapprocher AMAP/Consommateurs et producteurs situés dans des terroirs divers et représentatifs de réalités agricoles différentes (producteur indépendant, possédant ou non son propre moulin, en coopérative, etc.).

Diffuser une compréhension des critères de qualité et usages de l'huile d'olive extra vierge.

# Sommaire

- 1. L'huile d'olive extra vierge au fil des saisons**
- 2. Le contrat et le mode de fonctionnement**
- 3. Le prix annuel**
- 4. Questions fréquentes sur l'huile d'olive**

# L'huile d'olive au fil des saisons

Nous sélectionnons des huiles de grande qualité qui représentent bien la variété des terroirs et le savoir-faire de la nouvelle génération d'oléiculteurs, toujours en veillant à la préservation de l'environnement et de la biodiversité

Toutes les huiles sont :

- Extra vierges (sans défauts détectables au palais humain)
- Filtrées, donc adaptées à la cuisson et offrant une meilleure conservation
- Bio, mais les producteurs ont un cahier des charges plus exigeant encore
- Issues d'un seul domaine, à la différence de la grande majorité des huiles dans le commerce
- Issues de la dernière récolte, qui a lieu à l'automne dans l'hémisphère Nord – une bonne huile d'olive conserve ses propriétés gustatives et nutritives pendant environ 18 mois après extraction

# Été : Stoica

Livraison : Juin 2023



## Assemblage Stoica

Fruité vert délicat

Légères notes herbacées et amertume très discrète. Une huile polyvalente pour la cuisson et l'accompagnement des salades, soupes et poissons.

Cubi (BIB) 3 L

Ombrie, Italie



## Producteur : Stoica

Andrea Cecconi et Andrea Lucarelli, cousins et amis, décident en 2015 de restaurer une oliveraie abandonnée à flanc de montagne au cœur de l'Ombrie. Leurs efforts sans relâche et leur intransigeance sur la qualité leur ont valu une reconnaissance rapide dans le milieu des producteurs, et leurs huiles sont chaque année récompensées dans les concours d'huile d'olive.

La récolte 2021 a été relativement pauvre en volume, mais les producteurs sont satisfaits de sa qualité. La récolte 2020 avait été une récolte exceptionnelle en volume, à tel point que les producteurs ont dû l'étendre sur un mois supplémentaire (jusqu'à fin décembre).

# Automne La Olivilla

Livraison : septembre 2023

Andalousie, Espagne



## Dehesa de la Sabina Maturo

Fruité mûr léger

Monocultivar Picual

Des notes de chair de tomate et amande mûre, amertume agréable et légère.

Bidon 2,5 L

## Producteur : La Olivilla

C'est l'histoire de huit agriculteurs, tous voisins, dans la province de Jaén, en Andalousie, qui avaient des problèmes similaires avec leurs oliviers, aggravés par la désertification de leur région. En 2012, après avoir épuisé les solutions de l'agriculture conventionnelle, ils sont retournés ensemble à l'école, et ont étudié les nouvelles (et anciennes) méthodes de l'agriculture biologique en biodynamie.

# Hiver Marco Rizzo

Livraison : décembre 2023



## Racconto (Marco Rizzo)

(fruité vert filtré)

Une huile dont les saveurs subtiles mais enveloppantes sublimeront vos plats du quotidien. Fruité vert moyen avec des notes de feuilles d'olivier, d'amande et de légumes frais.

Bidon 3 L

Campanie, Italie



## Producteur : Marco Rizzo

Animé par un grand amour pour sa terre, la région du Cilento au sud de Naples, Marco y est retourné après des études d'art à Rome pour restaurer et cultiver les oliveraies familiales. Il a ainsi redonné vie à des oliviers séculaires qui avaient été envahis par les mauvaises herbes. Certains sont d'une variété autochtone fort rare, la Nostrale di Felitto.

Son huile est une ode au Cilento, dont elle exprime pleinement le caractère.



# Été Terre Ducru

En option, livraison: décembre 2023



## Terre Ducru – AOP Baux-de-Provence

Fruité vert délicat

Assemblage Salonenque, Aglandau, Verdale, Picholine, Grossane

Notes d'artichaut et de foin coupé. L'amertume et le piquant sont discrets et équilibrés. Ideale sur salades, poissons blancs, potages ou les fromages frais.

Bouteille 500 ml

Alpilles, France



## Producteur : Philippe Ducru

Au début des années 2000, Philippe Ducru est tombé sous le charme d'un petit vallon près de Mouriès à l'occasion d'une visite chez un cousin. Il y a acheté sur un coup de cœur une maison avec une oliveraie, puis s'est tant passionné pour l'oléiculture qu'il a repris toutes les parcelles voisines, souvent à l'abandon.

Tout le domaine est en agriculture biologique, avec une protection Natura 2000 pour la biodiversité.

# Hiver La Magnanerie

En option, livraison: décembre 2023

Ardèche, France



## La Magnanerie - Vert Cévennes

Fruité vert intense

Assemblage Bouteillan, Aglandau, Callian, Petit Ribier

Notes de laitue, de poivron et d'herbes aromatiques. L'amertume et le piquant sont équilibrés avec une légère nuance d'agrumes. Idéal sur des légumes sautés ou du gibier rôti.

Bouteille 500 ml



## Producteur : Eric Martin

Lorsqu'Eric Martin prend la relève de son père en 2008, il a certaines idées et ambitions précises en tête. Sous sa direction, le domaine est entièrement converti au bio et même à la biodynamie, et se spécialise dans les huiles d'olive extra vierges au fruité vert de la plus haute qualité. Après avoir séduit des chefs de renom et des amateurs avertis, ses « millésimes » conquièrent un public de plus en plus large.

## 2. Contrat et mode de fonctionnement

- L'AMAP/Le groupe de consommateurs adhère à l'association Oliveraies Solidaires pour un montant annuel de 10 € ;
- L'association permet aux producteurs une gestion centralisée des contrats, de la collecte des paiements et de l'aspect logistique ;
- Toutes les commandes sont expédiées en une fois par le producteur vers un lieu de dégroupage en France (région lyonnaise), qui réexpédie les quantités appropriées en fonction du nombre de contrats de chaque AMAP ou groupe de consommateurs. Cette partie permet d'abaisser les coûts de transport transfrontaliers.
- Chaque adhérent signe un contrat d'un an
- Les frais de transport sont calculés pour un **minimum de 10 contrats** (s'il devait y avoir moins de 10 contrats, les frais de transport peuvent être ajustés)
- Pour chaque livraison, **il est possible de demander l'ajout d'unités supplémentaires** en nous écrivant 1 mois avant la livraison
- Les dates de livraison sont fixées d'un commun accord en début de contrat

# 3. Le prix annuel

Description	Livraison	Volume unitaire	Prix TTC € Transport inclus
<b>CONTRAT BASE</b>			
Été – Stoica	Juin 2023	3L	
Automne – Dehesa de la Sabina	Septembre 2023	2,5L	<b>127,00</b>
Hiver – Molino Il Fattore	Décembre 2023	3L	
<b>OPTIONS</b>			
Été – Terre Ducru <i>AOP Vallée des Baux de Provence</i> <i>Fruité Vert</i>	Juin 2023	500 ml	<b>18,00</b>
Hiver – La Magnanerie <i>Vert Cévennes</i>	Décembre 2023	500 ml	<b>16,00</b>
Été - Cubi supplémentaire	Juin 2023	3L	<b>46,00</b>
Automne - Bidon supplémentaire	Septembre 2023	2,5L	<b>27,00</b>
Hiver - Bidon supplémentaire	Décembre 2023	3L	<b>42,00</b>

## 4. Questions fréquentes sur l'huile d'olive

1. C'est quoi une huile d'olive extra vierge ?
2. Pourquoi ne pas proposer exclusivement des huiles françaises ?
3. Fruité vert et fruité mûr, quelles différences ?
4. Peut-on cuire avec de l'huile d'olive ?

## 4.0. C'est quoi une huile d'olive extra vierge?



Le producteur est légalement tenu de faire faire deux analyses indépendantes pour pouvoir prétendre à la catégorie extra vierge

La plus haute catégorie d'huile d'olive du point de vue de la qualité

Acide gras libres < 0,8%  
(et autres critères chimiques)

**Analyse chimique**



0 défaut gustatif



**Analyse organoleptique**

Au moins 1 note aromatique positive

Panel de dégustation humain ! 😊

### Définition officielle

*Huile d'olive de catégorie supérieure, obtenue directement des olives et uniquement par des procédés mécaniques.*

Procédé mécanique= dans les moulins modernes broyage, malaxage et centrifuge, par opposition aux huiles raffinées extraites par solvants chimiques.

Autres catégories:

**VIERGE** (au moins 1 défaut gustatif)

**ORDINAIRE** (extraite par solvants chimiques)

**GRIGNONS** (issues des noyaux d'olive broyés, extraite par solvants chimiques, considérée impropre à la consommation dans de nombreux pays)

Première pression à froid, une mention obsolète voire trompeuse...

Les huiles d'olive sont aujourd'hui extraites par centrifuge à température contrôlée inférieure à 27 °C dans l'U.E. ou à température ambiante tout simplement.

Dans les moulins anciens à meules et presse hydraulique, il n'y avait qu'une seule pression, il n'existe donc pas de deuxième pression !

## 4.0. C'est quoi une huile d'olive extra vierge? Repères



### Repères simplifiés

- Une huile d'olive extra vierge ou vierge extra (HOVE) est un jus de fruit (les olives !) extrait mécaniquement et non par solvants chimiques pour en préserver les propriétés nutritionnelles ;
- Pour plus de stabilité dans le temps et à la cuisson, il vaut mieux filtrer ce jus mais ce n'est pas imposé ;
- La récolte a lieu une fois par an de septembre à février selon les régions et choix agricoles ;
- Toutes les huiles d'olives rancissent dans les 18- 24 mois environs après l'extraction, c'est le processus naturel d'oxydation du jus ;
- Les pires ennemis de l'huile d'olive sont l'oxygène et les rayons UV qui accélèrent son processus naturel d'oxydation.

### Problèmes de qualité

La limite du taux d'acide gras libres à 0,8% est jugée trop élevée par les producteurs artisanaux, qui se concentrent sur la qualité. Les AOP italiennes ont une limite à 0,5%.

Les HOVE grand cru ont tacitement une limite à 0,2% pour pouvoir être sélectionnées dans les concours les plus rigoureux.



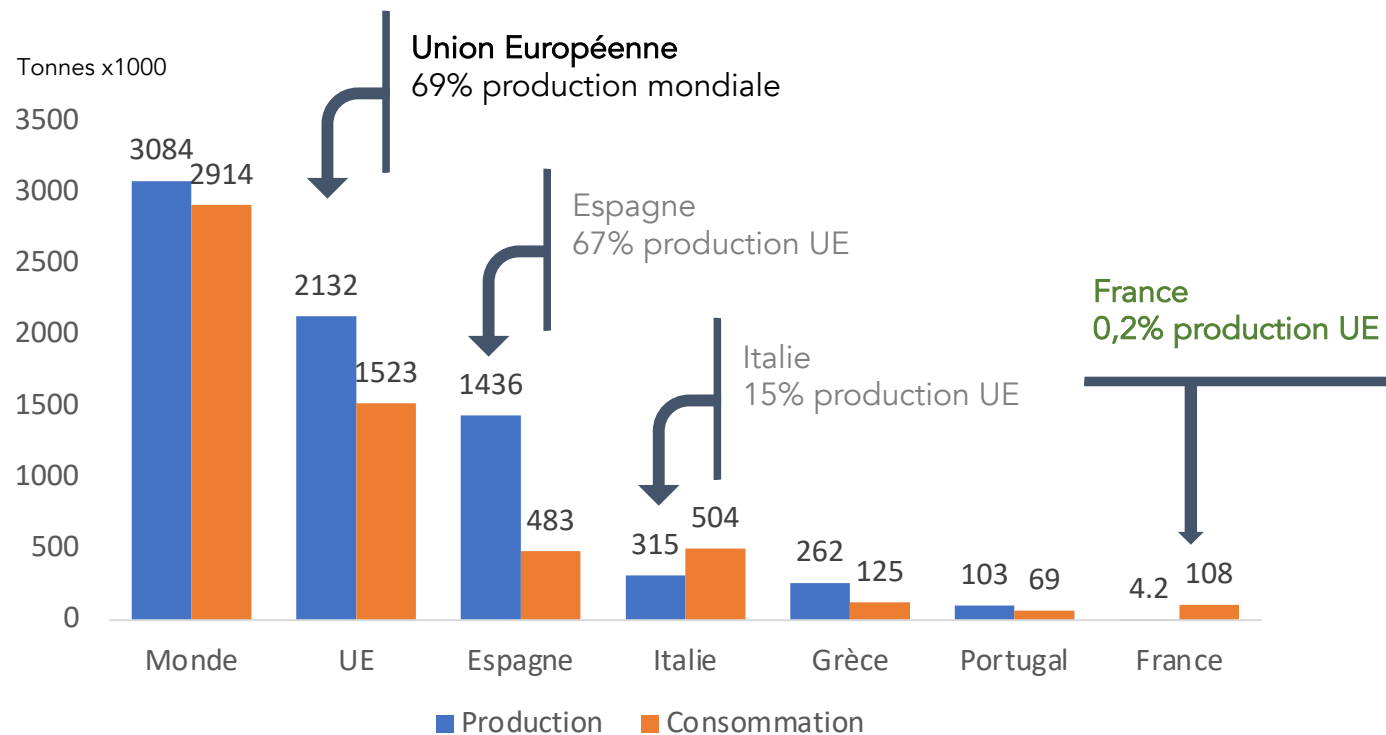
### Fraude endémique

Seulement 25,5% des 126 huiles d'olive disponibles sur le marché français ont été déclarées conformes lors d'une enquête de contrôle de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes en février 2021.

La catégorie « extra vierge » reste un critère de qualité essentiel mais désormais insuffisant et souvent galvaudé

# 4.1. Pourquoi ne pas proposer exclusivement des huiles françaises ?

## Une question de disponibilité



Production et Consommation d'Huile d'Olive par pays (moyenne 2015-2019)

Source : Conseil Oléicole International

## Une question de prix

**27 €/L** = Prix moyen de l'huile d'olive extra vierge française en grande distribution (source: France Olive)

**2x** plus élevé que le prix au L de l'huile italienne

**3x** plus élevé que le prix au L de l'huile espagnole

### LES RAISONS ?

- Coût du travail
- Effets d'échelle
- Climat
- Choix de spécialisation agricole



## 4.2. fruité vert et fruité mûr, quelles différences ?



### Fruité vert

- Les huiles « fruité vert » sont obtenues avec des olives encore vertes ou « tournantes » cueillies en début de saison, de fin septembre à début novembre
- Avec le fruité vert, le producteur recherche un jus le plus frais possible, riche en polyphénols, avec des notes végétales présentes voire puissantes
- En finition, ces huiles peuvent sublimer toutes sortes de plats, des pâtes aux carpaccios, en passant par un fromage frais, une soupe, une salade ou une viande grillée
- Le coût de production est plus élevé car le rendement d'une olive avant maturité est de ~20-30% inférieur

### Fruité mûr

- Le fruité mûr est produit à partir d'olives pour la plupart déjà violettes, récoltées en novembre-décembre
- Ces huiles ont un goût plus doux, tout en conservant des arômes, avec une amertume et un piquant discrets ou inexistantes
- À condition d'être filtrées, elles peuvent aussi être utilisées pour la cuisson ou la friture, qui de toutes façons feraient perdre aux huiles fruité vert la plupart de leurs arômes
- Son prix est moins élevé en raison du meilleur rendement en huile

La définition d'un fruité vert ou mûr se fait au moment de l'analyse sensorielle par un panel de dégustation

## 4.3. peut-on cuire avec de l'huile d'olive ?

L'HOVE est **tout à fait adaptée en cuisson**. Son point de fumée est situé entre 180 et 210°C

(le point de fumée dépend intrinsèquement du taux de polyphénols de l'HOVE qui peut varier de ~150 à 1000 mg/kg !)

### **OUI MAIS !**

Cela n'est valide que si l'huile a été proprement **filtrée** avec un filtre dit œnologique (il a été élaboré en premier lieu pour la filtration du vin). En cuisson, la pulpe d'olive restante dans les huiles d'olive non filtrées va brûler plus vite que l'huile elle-même (selon le même processus que le beurre non clarifié en cuisson) et produire des particules cancérogènes. Par ailleurs, la présence de résidus de pulpe d'olive dans l'huile va accélérer le processus d'oxydation de l'huile, lui faisant atteindre le stade rance bien avant les 18-24 mois observés avec de l'huile extra vierge filtrée. Attention: la décantation ne suffit pas à retirer toute la pulpe d'olive.

### **Fruité vert en cuisson: un choix santé qui a un coût élevé**

Vous le savez maintenant, les fruités verts contiennent plus de polyphénols mais sont plus chers à produire que les fruités plus mûrs à cause du rendement moins élevé de l'olive en huile. Pourtant, les polyphénols vont protéger les propriétés de l'huile et de l'aliment à la cuisson. À partir de 70°C, les arômes de l'huile d'olive s'évaporent. Pas de souci donc si vous cherchez un goût neutre... Mais l'on peut penser qu'il est « dommage » d'avoir perdu les saveurs si complexes d'un grand cru en l'ayant utilisé en cuisson. Il s'agit donc d'un arbitrage personnel entre budget, santé et goût recherché.

### **Fruité mûr en cuisson: choix économique et propriétés nutritives**

Certes, un fruité mûr aura moins d'antioxydants et anti-inflammatoires qu'un fruité vert mais il en contient toujours, de l'ordre de 150 mg/kg minimum, et reste une matière grasse préférée si l'on souhaite limiter son exposition aux acides gras saturés (l'huile d'olive extra vierge est la matière grasse la plus riche en acides gras insaturés ~70% en comparaison avec le beurre, l'huile de coco et autres matières grasses issues d'oléagineux contenant une majorité d'acides gras saturés).

# D'autres questions ?

- À votre disposition pour d'autres précisions !
- Nous pouvons organiser une réunion virtuelle Zoom pour vous présenter notre approche et les producteurs
- Pour nous contacter :
  - Virginie Gallet ou Camille Frachon
  - E-mail : [oliveraies.solidaires@gmail.com](mailto:oliveraies.solidaires@gmail.com)
  - Tel: +33 7 60 22 39 98

Oliveraies sÓlidaires

Association loi de 1901  
31 rue Vineuse  
75116 Paris