

LES DIFFÉRENTES QUALITÉS ET APPELLATIONS DE L'HUILE D'OLIVE

Le *Codex Alimentarius* qui fixe des normes internationales sur des denrées alimentaires a défini différentes qualités d'huile d'olive²¹³.

- L'**indice d'acidité libre** (exprimé en % = grammes d'acide oléique pour 100 g d'huile), facilement déterminable par une technique d'analyse, indique la quantité d'acides gras libres. Son augmentation est liée à un début de dégradation des triglycérides de l'huile. Elle est considérée comme une baisse de qualité pour les huiles vierges, alors que le raffinage, en éliminant les acides gras libres, permet d'obtenir les IAL les plus bas, avec des huiles devenues incolores, inodores, et dépouillées de tous leurs antioxydants !

1. Les **huiles d'olive vierges** sont obtenues à partir des fruits de l'olivier par des procédés mécaniques (pression, méthode traditionnelle, ou centrifugation qui permet de traiter une plus grande quantité), dans des conditions n'entraînant pas d'altération de l'huile. L'IAL permet de définir trois qualités :

- *huile d'olive vierge extra* : IAL < 0,8 %

- *huile d'olive vierge* : IAL < 2 %

- Les huiles de qualité inférieures, appelées traditionnellement « lampantes » parce qu'elles étaient utilisées comme combustibles dans les lampes à huile, ont un IAL > 2. Elles ont une forte acidité, un goût et une odeur plutôt désagréable. Si l'IAL est < 3,3, elles peuvent encore être commercialisées pour la consommation humaine, sous l'appellation huile d'olive vierge courante. Les huiles lampantes sont généralement traitées par raffinage.

2. L'**huile d'olive raffinée** (parfois appelée extra-légère) est obtenue à partir de l'huile vierge, par des techniques de raffinage qui éliminent les acides libres et abaisse l'IAL à moins de 0,3 %.

3. L'**huile d'olive** (sans précision) est obtenue par coupage d'huile d'olive raffinée et d'huiles d'olive vierges. Son IAL est < 1%

4. L'**huile de grignons d'olive brute** est obtenue à partir des grignons d'olive (les résidus après la première extraction), en extrayant les résidus lipidiques avec des solvants. Il y a deux appellations :

- *l'huile de grignons d'olive raffinée*, obtenue à partir de l'huile brute avec les mêmes méthodes que l'huile d'olive raffinée. Son IAL est < 0,3

- *l'huile de grignons d'olive* : huile constituée par le coupage d'huile de grignons d'olive raffinée et d'huile d'olive vierge. Son IAL est < 1.

- Cette **complexité de terminologie** est au final bien peu compréhensible. Elle permet de distinguer les diverses voies de l'exploitation de la matière grasse des olives, qui est rentabilisée au maximum. Tous ces termes peu explicites installent la confusion. Si l'indice d'acidité libre est choisi comme marqueur de qualité, alors ce sont les huiles raffinées qui arrivent en tête !

- La **qualité** peut être recherchée d'une autre manière, avec une attention portée à la culture, à la récolte des olives et aux techniques de pression les plus respectueuses. Cette qualité naturelle ne se réduit pas à la qualité vierge extra, elle apporte aussi une richesse en antioxydants (qui sont le véritable trésor nutritionnel de cette huile), et une finesse gustative.

La **culture biologique**, qui augmente le coût, est intéressante dans une démarche écologique et pour garantir l'absence de pesticides. Des cultures en production intégrée utilisant de manière optimale les traitements permettent l'obtention d'huiles sans résidu de pesticides après analyses.

Les autres qualités d'une huile ne dépendent pas de la certification biologique, et une huile certifiée AB peut être globalement de faible intérêt. La faiblesse de l'IAL, le taux de **polyphénols**, et la **valeur gustative** sont liés aux conditions de récolte et au temps limité entre récolte et pressage, qui ne peut être assuré que dans les exploitations disposant d'un moulin sur place. La récolte précoce (octobre) donne une huile plus riche en polyphénols.

Le fait de ne pas mélanger les variétés d'olive produit des huiles mono variétales (par exemple *arbequina*, *frantoio*, *hojiblanca*, *manzanilla* ou *picual* en Andalousie). Il y a alors une palette gustative élargie. Cela peut aller jusqu'à des appellations contrôlées et un art de dégustation qui rappelle celui des vins.

- Les productions d'huile d'olive dans les exploitations proposent parfois des huiles **non filtrées**, qui, au-delà d'une apparence trouble qui peut perturber et d'une moins bonne conservation (elles doivent être consommées dans l'année), contiennent davantage de polyphénols (jusqu'au double), qui portent le principal bénéfice santé de ce produit phare du régime méditerranéen.

²¹³ Codex Stan 33-1981, disponible sur le site de la FAO (www.fao.org)