

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 22 (1992)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** SOS consommateurs : du soleil pour l'hiver : l'huile d'olive

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Du soleil pour l'hiver: l'huile d'olive

**SOS**  
*consommateurs*

Fédération romande  
des consommatrices

«**L**à où l'olivier renonce finit la Méditerranée.» Et tous les peuples du pourtour de la mer attribuent à une de leurs divinités la découverte de l'olivier: contes et légendes sacrées! Cultivé depuis 6000 ans, l'olivier fournit l'aliment terrestre et culinaire, nourricier du corps par le dedans; et aussi par le dehors, l'huile dont on s'enduisait avant la course ou après le bain. Et aussi, l'huile sainte dont on sacrait les rois, l'huile de baptême.

Pour nous, l'huile d'olive est liée aux saveurs du Midi.

## *De l'arbre à la cuisine*

L'olivier pousse lentement, mais vit longtemps (de 300 à 500 ans). Il ne porte pas de fruits avant dix ans, et ne produit bien que vers 25 ans. Un olivier donne environ 15-20 kilos d'olives tous les deux ans, il faut cinq kilos de fruits pour un litre d'huile. Traditionnellement les fruits sont cueillis à la main. Cela explique le prix du litre d'huile de qualité!

**La cueillette** se fait fin novembre, début décembre («Le 25 novembre, à la Sainte-Catherine, l'huile est dans l'olive»). Eh, oui, bien que la couleur de l'huile soit jaune-vert, elle est faite avec des olives mûres, c'est-à-dire noires!

**Le pressage** fait l'huile, tout comme le cru des olives. Lavées et triées, les olives sont stockées moins de quatre jours. Elles sont broyées pendant plus d'une heure jusqu'à la formation d'une pâte où l'huile affleure. Ce broyage est lent pour éviter l'échauffement. C'est ce qu'on appelle la pression à froid. La pâte est ensuite mise dans des plateaux (scourtins), empilés et glissés sous une presse hydraulique à 400 kg au mètre carré. Le jus noir qui s'échappe contient environ 65% d'eau. Récupéré en cuve, il se décante. L'eau résiduelle (margine) tombe au fond, l'huile vierge est récupérée en surface. Il est possible de faire une seconde pression pour récupérer l'huile restée dans la pâte. Les scourtins seront ébouillantés, cette huile moins fine devra être raffinée chimiquement et mécaniquement. Ce sera une huile de seconde pression (générale-

ment on la mélange avec de l'huile vierge).

**La couleur:** les consommateurs aiment avoir toujours les mêmes apparences pour un même produit. C'est un tort. Les olives ont des crus. Selon la provenance et la maturité, l'huile sera dorée, ou plus verte. Son goût aussi varie fortement.

Mise en bouteille, ou en estagnon, l'huile se trouve aussi en petits conditionnements, bien utiles pour une personne seule ou pour un usage alternatif avec d'autres corps gras.

## *Savoir lire les étiquettes*

Les dénominations sont strictement définies. Alors, attention! Prix et qualité varient.

On distingue deux grandes catégories d'huiles:

**L'huile vierge** (garantie pure) issue toujours de la première pression des olives, pressée en général à froid. Selon le taux d'acidité, elle se divise en trois catégories.

**Extra** (ou extra vierge). La meilleure. Goût irréprochable. Taux d'acidité: 1%

**Fine** (ou superfine). Goût irréprochable. Taux d'acidité 1,5%.

**Demi-fine** (ou vierge-courante). Bon goût. Taux d'acidité, maximum 3%.

**L'huile d'olive pure** (ou simplement huile d'olive).

Mélange d'huile d'olive raffinée et d'huile vierge (pour le goût). Taux d'acidité plus bas.

La confusion vient du fait que certains producteurs mettent en évidence la première pression ou la pression à froid, sans préciser s'il s'agit d'huile vierge extra ou fine par exemple.

La CEE prépare un étiquetage précis qui indiquera aussi la provenance et, bien sûr, une date limite de consommation.

La FRC a testé vingt-quatre huiles pour voir si le contenu correspondait à la déclaration, s'il y avait des résidus (il n'y en avait pas), et la valeur nutritionnelle qui dépendait de la qualité des fruits. Les résultats sont plutôt bons. Le test complet peut être obtenu auprès de la FRC (numéro juillet-août 1992, tél. 021/312 80 06 - Fr. 4.50).

## *Bon mariage*

L'huile crue se marie bien aux salades de tomates, mozzarella, au taboulé. On peut y faire auparavant macérer des herbes, surtout basilic, thym, romarin. Cuite, pour l'agneau et tous les plats du Midi.

## *Et les olives?*

La couleur dépend du moment de la cueillette. Dès la fin de l'été pour les vertes, un peu plus tard quand elles se violacent, et enfin en novembre-décembre quand elles sont noires.

Les traitements de conservation varient. Chaque peuple méditerranéen a sa méthode: les vertes sont traitées en milieu salé et gardées en saumure (attention au régime sans sel...), les noires peuvent être aussi au saumure forte. Épaisses, tendres, fruitées. Au sel sec, elles se présentent ridées et tendres. A la grecque, elles sont désamérisées et conservées en saumure aromatique.

Toutes les olives peuvent être marinées dans des mélanges raffinés d'herbes, d'épices et d'huile... d'olive. En salades ou cuites, c'est le soleil sur votre table d'hiver!