

Huile d'olive : de l'or vert en barre

Utilisée en assaisonnement ou pour la cuisson, l'huile d'olive occupe une place de choix dans notre alimentation. Et c'est tant mieux, car ses bienfaits pour la santé sont nombreux !



C'est l'un des ingrédients stars du régime méditerranéen, dont les nutritionnistes ne cessent de vanter les vertus. Mais il est loin de se limiter à cela ! Consommée depuis l'Antiquité, l'huile d'olive est aujourd'hui en vedette dans nos assiettes, et ce en toutes saisons. Qu'il serve à l'assaisonnement des salades ou en cuisson, cet "or vert", comme certains l'appellent, est effectivement utilisé à toutes les sauces, envoyant ainsi des rayons de soleil dans nos plats, mais aussi de précieuses molécules dans notre organisme.

Le plein d'acides gras

Et pour cause, l'huile d'olive contient principalement des lipides, autrement dit des graisses, réparties entre des acides gras saturés, poly-insaturés (oméga-6 et 3) et mono-insaturés (oméga-9). À cela s'ajoutent des composés minoritaires, comme des

polyphénols, de la vitamine E et du bêta-carotène. Si la variété des oliviers, la qualité des sols, le climat et les conditions de stockage jouent sur la teneur de ces composantes, leurs avantages sur le plan de la santé n'en sont pas moins avérés.

Un aliment bon pour le cœur

La consommation d'huile d'olive est associée, tout d'abord, à une diminution du risque de maladie cardiaque. L'explication tient au fait qu'elle contribue à la réduction de la pression artérielle, ainsi qu'à une diminution du mauvais cholestérol (cholestérol-LDL) dans le sang. Des effets hautement bénéfiques, donc, que l'on doit à ses quantités importantes d'oméga-9.

Les polyphénols contenus dans l'huile d'olive sont, par ailleurs, de puissants antioxydants. Ils agissent, en cela, sur le vieillissement de nos

cellules, au même titre que la vitamine E, qui maintient l'élasticité de la peau. L'acide oléique, un acide gras mono-insaturé, jouerait quant à lui une fonction anti-inflammatoire.

Un pouvoir hydratant

Voilà pour les avantages de l'huile d'olive en tant qu'ingrédient clé dans nos différentes préparations culinaires. Mais il n'est pas nécessaire d'enfiler son tablier de cuisine pour pouvoir en profiter. En l'appliquant directement sur une peau acnéique à l'aide d'un coton-tige, par exemple, l'huile d'olive a un pouvoir purifiant. De la même manière, ses acides gras essentiels la rendent tout indiquée pour apaiser les mains sèches et hydrater le corps ou les cheveux. Entre satisfaction des papilles et bienfaits pour la santé, les vertus de l'huile d'olive n'ont pas fini de nous épater... ■

Témoignage



Frédéric Ratto
Délégué régional
ADPS PACA,
producteur d'huile
d'olive, Moulin et
Domaine Oliversion

« Tout comme le vin, une huile d'olive, c'est d'abord un terroir. Notre huile d'olive vierge extra bénéficie de l'AOP Provence. Elle est produite sur notre domaine familial de 10 hectares, à Cucuron, au pied du Luberon. Ici, le fruit s'imprègne des parfums du romarin, des fleurs de cerisier et de la lavande. Une bonne huile d'olive, c'est aussi un savoir-faire, rodé et affiné depuis la fin du XIX^e siècle ! Nous accompagnons nos oliviers de la floraison à la récolte, en novembre, quand l'olive aborde juste sa phase de maturité. Transformée par nos soins dans notre moulin, elle donnera des huiles riches en antioxydants et polyphénols, au goût fruité, intense, et aux notes poivrées en fin de bouche. Enfin, la majorité de nos oliviers produisent une huile certifiée bio, respectueuse de leur mère nourricière : la nature. »

POUR EN
SAVOIR PLUS

