



# L'Huile d'olive

## Zit Ouzemmour ou Zit Zitoun

En Algérie trois régions principales partagent sa production : la grande Kabylie (Tizi Ouzou), petite Kabylie (Bejaia, Bouira, Boumerdes) et une partie de l'Est (Jijel, Skikda, Sétif et Guelma). Sa couleur varie du jaune Or à vert clair, sa saveur est douce ou fruitée, son goût puissant ou léger.



### Définition

Selon Codex « C'est L' huile provenant uniquement de l'olivier (*Olea europaea L.*) À l'exclusion des huiles obtenues par solvants ou par procédés de réestérification et de tout mélange avec des huiles d'autre nature ».

### Catégories

Selon des critères chimiques et organoleptiques, Il existe différentes catégories.

- **Huile d'olive vierge**: son acidité libre est de 2% au maximum.
- **Huile d'olive vierge extra** : son acidité libre est au maximum 0,8%.
- **Huile d'olive vierge courante** : son acidité libre est de 3,3 % au maximum.
- **Huile d'olive vierge lampante** : son acidité libre est supérieure à 3,3 %.
- **Huile d'olive raffinée** : son acidité libre est au maximum 0,3%.
- **Huile d'olive** : constituée par le coupage d'huile d'olive raffinée et vierge, son acidité libre est au maximum de 1 %.
- **Huile de grignons d'olive** : son acidité libre est au maximum 1%.
- **Huile de grignons d'olive raffinée** : son acidité libre est au maximum 0,3%.

### Composition

#### L'huile d'olive est composée essentiellement de :

- 99% de matières grasses réparties en  
⇒ Triglycérides.
- ⇒ Acides gras
- 1% restant composé essentiellement des:
  - ⇒ Stéroles, Phénols;
  - ⇒ Dialcools triterpéniques;
  - ⇒ Vitamines : A, D, E, K;
  - ⇒ Cires;
  - ⇒ Matières volatiles;
  - ⇒ Métaux lourds: Fer (Fe) 3 mg/kg;
  - ⇒ Cuivre (Cu) 0,1 mg/kg.



Densité relative	0,910 – 0,916 (20°C/eau à 20°C)
Indice de réfraction	1,467 - 1,4705 ( $n_{D20}^{20}$ )
Indice de saponification	184 - 196 (mg KOH/g d'huile)
Indice d'iode	75 - 94 (Wijs)
Acidité libre	0,3 - 1 % (g d'acide Oléique libre/100g d'huile )
Indice de peroxyde	≤20 - ≤15 (Milliéquivalents d'oxygène actif/kg d'huile)
Absorbance dans l'ultraviolet	2,50 - 2,60 (à 232 nm).

### Evaluations Organoleptiques

Les attributs varient en fonction de la variété, stade de la maturité et de la période de la récolte du fruit.

#### Attributs négatifs

- ◆ **Chômé – Lies** : huile ayant subi une fermentation anaérobie.
- ◆ **Moisi humide** : huile moisie et stockée dans des zones humides.
- ◆ **Acide – aigre** : huile ayant subi une fermentation aérobie.
- ◆ **Vineux vinaigré** : huile rappelant le vinaigre.
- ◆ **Métallique** : huile qui reste longtemps en contact avec les surfaces métalliques.
- ◆ **Rance** : huile ayant subi une oxydation.

#### Attributs positifs

- ◆ **Fruité**: huile dépendant de la variété d'olive (verte, mûre...).
- ◆ **Amer**: huile obtenue à partir d'olives vertes.
- ◆ **Piquant**: huile produite au début de la campagne.

### Processus de production

Il existe deux méthodes :

- ◆ **Traditionnelle manuelle**
- ◆ **Moderne Automatique**

Pour ces deux méthodes, plusieurs étapes sont impliquées :

- ◆ Récolte des olives mûres (Novembre, Décembre) ;
- ◆ Nettoyage des olives et élimination des feuilles ;
- ◆ Broyage et malaxage des olives ;
- ◆ Pressurage : (extraction à froid à 25°C) ;
- ◆ Purification par décantation ou par centrifugation pour éliminer les impuretés ;
- ◆ Conditionnement et mise en bouteilles.

### Rendement

L'obtention d'un litre d'huile nécessite 4 à 10 kg d'olives suivant les variétés des olives et leurs maturités.



## Utilisation

suivant leurs qualités, les huiles obtenues sont utilisées pour :

- ◆ **L'alimentation** : consommation directe (Huiles d'olive vierge et extra vierge).
- ◆ **L'industrie** : fabrication des produits cosmétiques (huiles courante et lampante).

## Conservation

- ◆ L'huile se conserve mieux à l'abri de la chaleur et de la lumière.
- ◆ L'emballage doit être au mieux dans des bouteilles en verre fumé, bidon en plastique adéquat ou en inox.
- ◆ Il est préférable de l'utiliser durant l'année de production.
- ◆ Ne la placez jamais au réfrigérateur, pour éviter qu'elle ne se fige.

## Les fraudes dans l'huile d'olive

Dans l'huile d'olive la fraude la plus rencontrée est l'adultération caractérisée par l'ajout des **huiles végétales raffinées issues d'autres graines ou noix oléagineuses**, et qui coûte moins cher (huile de tournesol, huile de palme, huile de soja, huile de coton) ou **des graisses animales fondues**, et cela pour augmenter le volume d'huile.

Cette fraude peut toucher l'huile d'olive à différents stades de sa vie, depuis la production jusqu'à la consommation.

La détection de ces fraudes nécessite des analyses fines (HPLC, CPG).

## Qualités thérapeutiques

Grâce à sa richesse en **acides gras mono insaturés**, l'huile d'olive :

- ◆ Fait Baisser le mauvais cholestérol et augmente le bon.
- ◆ Lutte contre les maladies cardiovasculaires.
- ◆ Favorise la diminution de la tension artérielle.
- ◆ Améliore l'équilibre glycémique pour les diabétiques.
- ◆ Ralentit le vieillissement des cellules grâce à sa richesse en antioxydants et vitamines **A, D, E, K**.
- ◆ Limite le déclin des facultés mentales chez les personnes âgées.
- ◆ Assure un bon fonctionnement de la digestion (effet laxatif).



Processus de production de l'huile d'olive.