

EXTRA
VIERGE

Emmanuelle DECHELETTE • Leila MAKKE

EXTRA VIERGE

L'HUILE D'OLIVE,
HISTOIRES D'HOMMES &
RECETTES DE GRANDS CHEFS

DUNOD

Conception de la couverture: Pierre-André Gualino
Photographie de couverture: Iryna Denysova – Shutterstock.com
Maquette intérieure et mise en pages: Bénédicte Souffrant – PCA-CMB
Photogravure: Groupe Printway

Responsable d'édition: Ronite Tubiana
Édition: Florian Boudinot
Fabrication: Anne Pachiaudi
Relecture: Clémence Mocquet

© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-077593-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

À mes filles, Pénélope, Jade et Lys, qui ont échappé au prénom Olive.
À ma grand-mère, qui m'a fait découvrir la salade
à l'huile d'olive dans les années 70.
À mon très chéri Aurélien, qui a révélé ma passion
pour l'huile d'olive lors d'un voyage en Toscane en 2014.

Emmanuelle Déchelette

À ma sœur Sarah, ma relectrice dévouée, pour son soutien
inconditionnel dans mon besoin vital d'écrire.
À mes parents, Issam et Shahrnaz, pour m'avoir offert le privilège
de vivre sur les terres de l'olivier : l'Andalousie et le Liban.
Mes remerciements ne pourront jamais égaler leur grand cœur.

Leila Makke

Le mot des auteures

« Regarde la sécheresse de cette terre autour de nous, et savoure la richesse de cette huile. Entre les deux, il y a le travail des hommes. »

Laurent Gaudé, *Le Soleil des Scorta* (Actes Sud, 2004)

Un livre sur les oliviers et leur noble produit, l'EXTRA VIERGE, n'aurait pas été possible sans l'intervention quasi divine de ces femmes et de ces hommes qui ont dédié leur vie à l'huile d'olive.

Transmission et générosité sont au cœur de leur histoire. 34 portraits, 34 huiles d'olive, 34 histoires. Par la force de leurs convictions et de leur travail, ils ont chacun construit un éden dont ils vous feront partager les fruits au fil des pages.

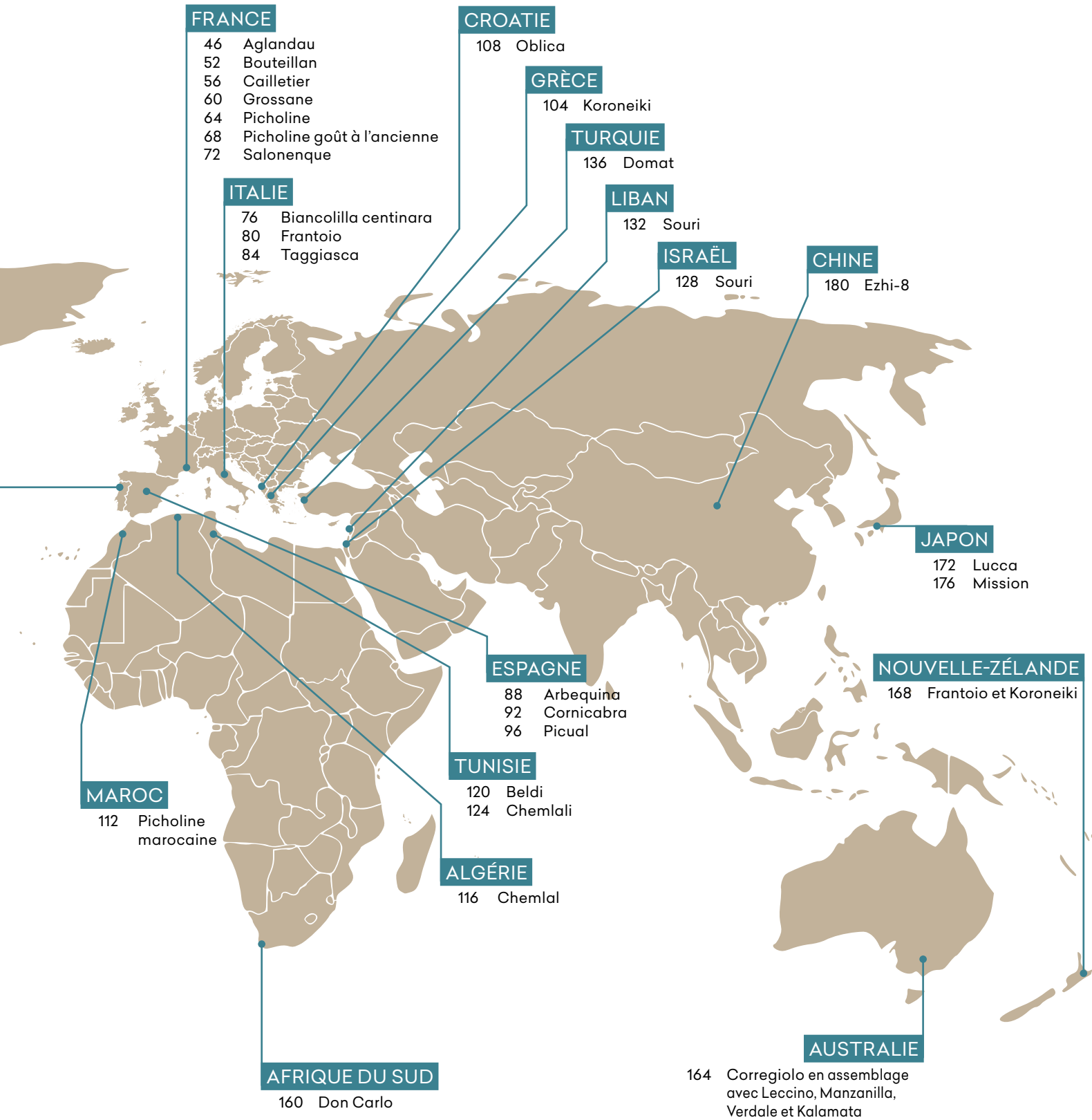
À chaque récolte, la nouvelle huile est un vibrant hommage à leur terre, aux générations passées et futures, dans un esprit de partage et de régénération.

Le plus bel hommage leur est rendu par les Chefs qui, à travers des recettes originales, ont apprécié les qualités organoleptiques et mis en valeur la beauté parfois sauvage, parfois timide, mais toujours tendre et essentielle de l'huile d'olive.


Les variétés d'olive dans le monde

Les recettes des grands Chefs.....	10
Une brève histoire de l'huile d'olive.....	14
La symbolique de l'olivier.....	17
Consommez de l'huile d'olive, vous préserverez l'environnement!.....	20
Un monde de variétés.....	24
L'huile d'olive vierge extra et la santé.....	26
Comprendre l'étiquette pour bien choisir son huile.....	28
Comment acheter son huile d'olive (lorsque l'on ne peut pas la goûter)?.....	30
Cuisiner (à) l'huile d'olive: de la chimie à l'alchimie.....	32
Olivariy: un système infographique pour les qualités sensorielles de l'huile d'olive vierge extra.....	36
La conquête de l'huile d'olive vierge extra (Non ce n'était pas mieux avant).....	38
Apprendre à déguster l'huile d'olive.....	40
Glossaire.....	186
Les bonnes adresses.....	189





Les recettes des grands Chefs

 plat végétarien
en vert: dessert

 Palet cassis betterave/pistache/hibiscus et Huile H du Domaine Leos 49 Par le Chef Romain Gandolphe	 Huile Caractère 87 par le Chef Akrame
 Biscuit sablé chocolat, yaourt de brebis glacé, coing sauvage, yuzu et huile d'olive 100 % Bouteillan 54 Par le Chef Manuel Chaussabel	Tartare ibérique 91 Par la Chef María José San Román
 Pain perdu abricot pignons de pins à l'huile d'olive fruité mûr 58 Par le Chef Olivier Haustraete	King crab, pommes et céleri 94 Par le Chef Jean-Luc Rocha (M.O.F)
 Asperge, oseille, olive verte 63 Par le Chef Julien Dumas	Mérou rouge et son sorbet à l'huile d'olive ... 98 Par le Chef Benoît Chargy
Velours de brocolis à l'anchois 67 Par les Chefs César et Michel Troisgros	 Cocktail «Azeitona» dédié à l'olive du Portugal 103 Par Victor Delpierre
 Fleurs de courgettes farcies sauce pomme d'amour et caviar d'aubergines 70 Par le Chef Jany Gleize	Poulpe à l'huile d'olive 106 Par le Chef Kriton Minas Poulis
Carpaccio de tomate «ananas» laqué aux algues marines, délicate gelée au citron vert et crevettes grises 74 Par le Chef Denis Fetisson	 Damier de betterave et de radis marinés à l'huile d'olive Oblica 110 Par le Chef Sébastien Crison
 Fèves doublement pelées en purée vierge ... 78 Par Melissa Muller	Brandade de morue Lipp 114 Par le Chef Pascal Jounault
 Salade Unico 82 Par la Chef Faustine Hug	 «Elixir Numidia» Gâteau noisette clémentine à l'huile d'olive 118 Par la Chef Johanna Le Pape
	 Crème citron, glace huile d'olive, sablé à l'anis, meringue au citron vert 122 Par le Chef Frédéric Duca

<p>✓ Grosses asperges blanches de Gironde au coin du feu, salade de son pied et vierge de caviar Sturia primeur..... 126</p> <p>Par le Chef Vivien Durand</p>	<p>Carpaccio de maquereaux sur forêt de poireaux et sa sauce poire..... 158</p> <p>Par le Chef Ippei Uemura</p>
<p>✓ Asperges sauvages et asperges vertes au beurre de sureau 130</p> <p>Par le Chef Yoni Saada</p>	<p>Turbot de ligne, ravioles de poivrons et émulsion d'huile d'olive d'Afrique du Sud 162</p> <p>Par le Chef Jérôme Banctel</p>
<p>Poisson à la sauce noix de cajou et banane relevée à l'huile d'olive fruité vert 134</p> <p>Par le Chef et sommelier en huile d'olive Marcelo Scofano</p>	<p>Filet de bœuf, tomates, prunes et basilic, avec un soupçon de gingembre en salade d'été..... 166</p> <p>Par la coach santé Linda Costa</p>
<p>✓ Œufs brouillés aux asperges sauvages des rives de la mer Égée 139</p> <p>Par le Chef Ahmet Güzelyagdöken</p>	<p>✓ Riz au lait aux agrumes, thym et huile d'olive Matiata 170</p> <p>Par le Chef Thomas Holleaux</p>
<p>✓ L'Avocado toast californien 142</p> <p>Par la Chef Kristin Frederick</p>	<p>✓ Mousseline de topinambours à l'huile d'olive, pomme verte au jus de céleri-branche..... 174</p> <p>Par le Chef Éric Briffard (M.O.F)</p>
<p>✓ Petits poivrons farcis «à la Prosperato»..... 146</p> <p>Par la Chef et Sommelier en huile d'olive Pérola Polillo</p>	<p>✓ Sablé au parmesan revisité 178</p> <p>Par le Chef Sébastien Charretier</p>
<p>✓ Palet chocolat huile d'olive en sandwich thermique 150</p> <p>Par le Maître-Chocolatier Stéphane Bonnat</p>	<p>✓ Petits gâteaux à la framboise 182</p> <p>Par le Chef Christophe Adam</p>
<p>✓ Pâte de fruits à la manière de Rodrigo..... 154</p> <p>Par le Chef William Lamagnère</p>	

Dans les recettes :

1 CC: 1 cuillère à café

1 CS: 1 cuillère à soupe



Mise en bouche

*Pour nourrir votre appétit
de connaissance : l'olivier,
culturel, culture et culinaire.*

Une brève histoire de l'huile d'olive



Par Jean-Pierre Brun
Professeur au Collège de France, Université Paris Sciences et Lettres

La période antique: multiplicité des usages

La culture de l'olivier eut une importance considérable durant l'Antiquité gréco-romaine car cet arbre fournissait des fruits et une huile dont les usages étaient variés et socialement connotés. Les olives en conserve (au sel, dans du vin cuit, etc.) constituaient l'une des bases de l'alimentation; elles étaient d'autant plus appréciées qu'elles se gardaient toute l'année avec une sapidité qui donnait du goût au pain et à divers plats. L'huile servait d'onguent pour les exercices des jeunes hommes à la palestine, elle symbolisait donc la citoyenneté et la civilisation; elle servait de base aux parfums et jouait un grand rôle dans la séduction et le mariage; l'huile était aussi l'un des rares médicaments de l'époque, utilisée pure pour soigner les plaies ou en composition avec d'autres plantes. Elle constituait bien entendu le fond de cuisine de nombreux peuples du pourtour de la Méditerranée; elle était offerte aux dieux et servait dans des rituels; enfin on pouvait la brûler dans des lampes pour s'éclairer. L'époque contemporaine a perdu la plupart de ces usages et l'homme d'aujourd'hui perçoit mal sa place fondamentale, surtout en usage externe,

une facette dévoilée par la célèbre réplique que le centenaire Pollion Romilius fit, il y a plus de 2000 ans, à l'empereur Auguste qui l'interrogeait sur le secret de sa longévité: *intus mulso, foris oleo*, «le vin miellé au-dedans et l'huile au-dehors» (Pline, *Histoire naturelle*, XXII, 114).

Les origines

L'huile d'olive avait déjà une très longue histoire. On retrouve l'espèce *olea* sur le pourtour méditerranéen depuis l'ère tertiaire. Après les grandes glaciations du Quaternaire (qui commencent il y a environ 2,5 millions d'années), les populations d'oliviers détruites par les gels ne se sont maintenues que dans des zones refuges, préservées par des microclimats, au Proche-Orient (Syrie, Israël), en Espagne méridionale (vers Gibraltar) et dans certaines zones du Maghreb. Cette séparation a provoqué la formation de deux familles de variétés qui ont ensuite été hybridées lors de déplacements de groupes humains à partir du Néolithique. À cette période, il existe deux foyers d'exploitation des oléastres et de début de domestication de l'arbre, l'un situé au Proche-Orient, l'autre dans la péninsule Ibérique. Les hommes

utilisaient le feuillage comme fourrage pour les animaux, préparaient les olives pour les manger et écrasaient les fruits pour obtenir de l'huile dans des trous de rochers.

À l'âge du Bronze, au II^e millénaire avant J.-C., les techniques se perfectionnèrent et les premiers pressoirs à torsion et à levier furent inventés. Les tablettes de Mycènes et de Cnossos mentionnent déjà des préparations d'huiles parfumées. Au début du I^{er} millénaire, les navigations des Mycéniens en Italie et celles des Phéniciens en Afrique du Nord et dans la péninsule Ibérique entraînent des transferts et transports de boutures de variétés orientales.

À partir de l'époque archaïque, au VIII^e siècle avant J.-C., tous les usages, des plus rituels aux plus banals, sont attestés par les sources écrites. La technologie progresse, après les pressoirs à levier, l'archéologie date l'invention des moulins à huile rotatifs du V^e siècle avant notre ère. Certaines régions comme la Judée, certaines cités comme Athènes devinrent de gros producteurs d'une huile qui était exportée dans des contrées démunies comme le nord de la mer Noire. L'implantation de nombreuses colonies grecques en Italie et en Sicile à partir du VIII^e siècle avant notre ère renouvela les techniques de l'oléiculture et de production d'huile. Les oliveraies dérivées d'oléastres greffés et d'oliviers plantés s'étendirent dans les régions côtières.

À partir de la fin du III^e siècle, l'avènement d'une agriculture savante, nécessitant d'importants capitaux et visant la vente sur les marchés, permit une spécialisation de certaines exploitations qui sortirent de la stricte polyculture pour développer des cultures spécialisées surtout la vigne et l'olivier. L'Italie méridio-

nale devint alors une région fortement productrice; les domaines oléicoles y furent équipés de grands pressoirs à levier et de cuves de décantation perfectionnées. Certaines régions comme la Sabine et la zone de Vénafre se rendirent célèbres par la qualité de leur huile et celle d'Apulie fut largement exportée au I^{er} siècle avant J.-C. dans le bassin oriental de la Méditerranée.

..... Le développement industriel

L'avènement de l'Empire romain, à la suite de la victoire d'Octavien sur Antoine en 31 av. J.-C., et l'établissement d'une paix durable dans l'ensemble du bassin méditerranéen, entraîna une mutation. Si toutes les contrées bordières de la Méditerranée cultivaient l'olivier et si chaque région alimentait surtout sa population, certaines se spécialisèrent dans la production d'huile destinée principalement à l'approvisionnement de



Un éphèbe s'enduisant d'huile d'olive qu'il verse d'une aryballe avant de s'adonner à des exercices de lutte dans un gymnase. Cratère à figures rouges probablement peint par Euphronios vers 500 av. J.-C. (Berlin Altes Museum).

la ville de Rome et des armées romaines stationnées aux frontières. L'olivier fut ainsi cultivé sur une vaste échelle en Bétique (Espagne méridionale), en Afrique (Tunisie), en Tripolitaine (Libye), ainsi qu'en Judée, en Syrie et sur la côte de l'Asie Mineure. Dans les régions de grande production, on construisit de véritables huileries industrielles équipées de quatre à six énormes pressoirs à levier, voire plus encore en Afrique et en Tripolitaine où les exploitations les plus grandes étaient dotées d'une douzaine de pressoirs à montants de pierre. Des circuits commerciaux à long rayon se mirent alors en place: les archéologues en retrouvent les traces grâce aux amphores et à leurs étiquettes, aux cargaisons des épaves de navires qui jalonnent les routes maritimes ainsi qu'aux inscriptions mentionnant des marchands d'huile qui amassèrent de belles fortunes.

L'élévation du niveau de vie dans les villes, l'usage toujours plus répandu des thermes et donc des massages à l'huile, la démocratisation des parfums causèrent une forte demande de la part des citoyens urbains et de l'armée: les trafics commerciaux répondaient à cette demande et les régions de production prospéraient.

..... Gloire et déclin

À partir du milieu du III^e siècle de notre ère, des perturbations dues à des guerres et à des désordres économiques entraînèrent des réorientations: l'Espagne produisit moins et le relais fut pris par l'Afrique qui approvisionna dès lors Rome. Mais les malheurs du V^e siècle (invasion de la Gaule puis de l'Espagne, prise de Rome en 410, dépopulation de la partie occidentale de l'Em-



Grande huilerie sur le site de Henchir el-Begar 2 (près de Kasserine, Tunisie). Datant des IV^e et V^e siècles après J.-C., cette huilerie comptait huit pressoirs à levier (sept visibles sur la photographie), parmi les plus grands d'Afrique du Nord.

pire) portèrent un coup fatal à l'économie de l'oléiculture qui redevint une production locale. Le déclin de la demande urbaine fut aussi celui d'un commerce florissant. Les monastères et les églises se firent donner des domaines sur le pourtour méditerranéen pour assurer directement leur approvisionnement en huile, nécessaire à l'illumination des lieux sacrés et à la consommation humaine les jours maigres. Certaines régions isolées des circuits commerciaux en abandonnèrent l'usage au profit d'huiles de graines ou de noix et surtout au profit du gras animal qui, au Moyen Âge, dominait, même dans des régions méditerranéennes comme la Provence.

L'utilisation de l'huile d'olive se perpétua en Orient, moins touché par les vicissitudes militaires et économiques: la Grèce, l'Asie Mineure et la Syrie continuèrent à produire de notables quantités d'huile envoyées dans les grandes villes, au premier rang desquelles Constantinople. La civilisation antique, certes transformée, y conservait certaines de ses caractéristiques telles que l'usage des thermes, des huiles parfumées et des illuminations par les lampes à l'huile, toutes activités qui maintenaient une demande élevée en huile et donc favorisaient le maintien de la culture de l'olivier dans ces régions.