Presentation

Huile d'olive

C'est l'un des fondements de la cuisine méditerranéenne

Start →

SOMMAIRE

I. Histoire de l'huile d'olive

II. Les différents types d'huile d'olive

- Huile d'olive sans mention
- Huile d'olive avec la mention "vierge" et la mention "extra vierge"

III. Bénéfices nutritionnelles

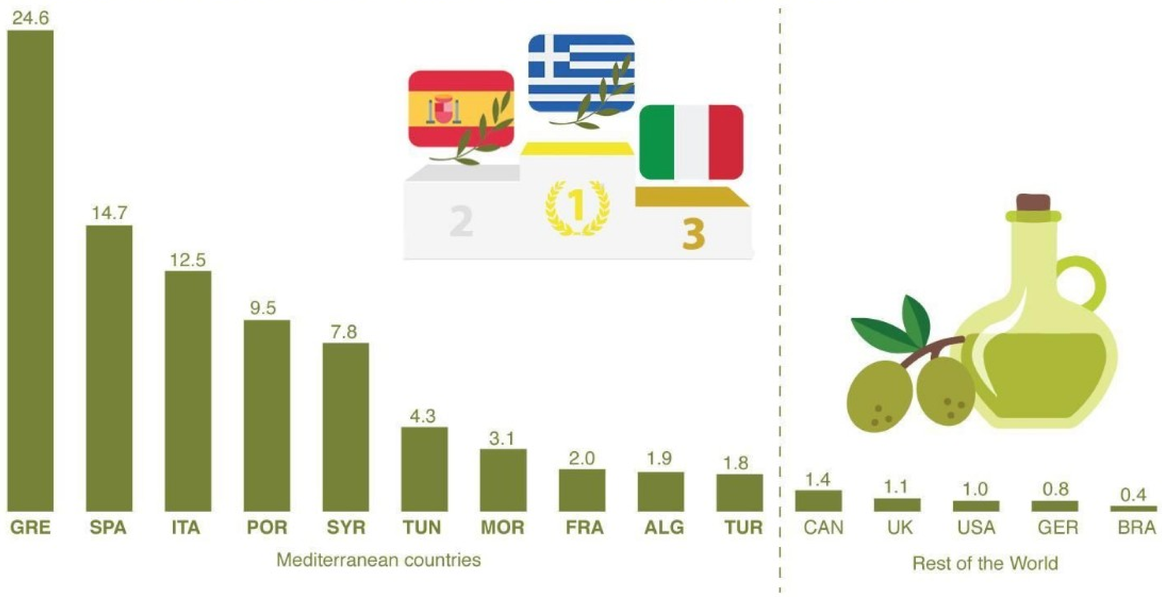
- Bénéfices générauts des graisses
- Composition nutritionnelle de l'huile d'olive
- Acides gras trans
- Bénéfices spécifiques à l'huile d'olive

IV. Comment utiliser l'huile d'olive dans notre alimentation ?

I. Histoire de l'huile d'olive

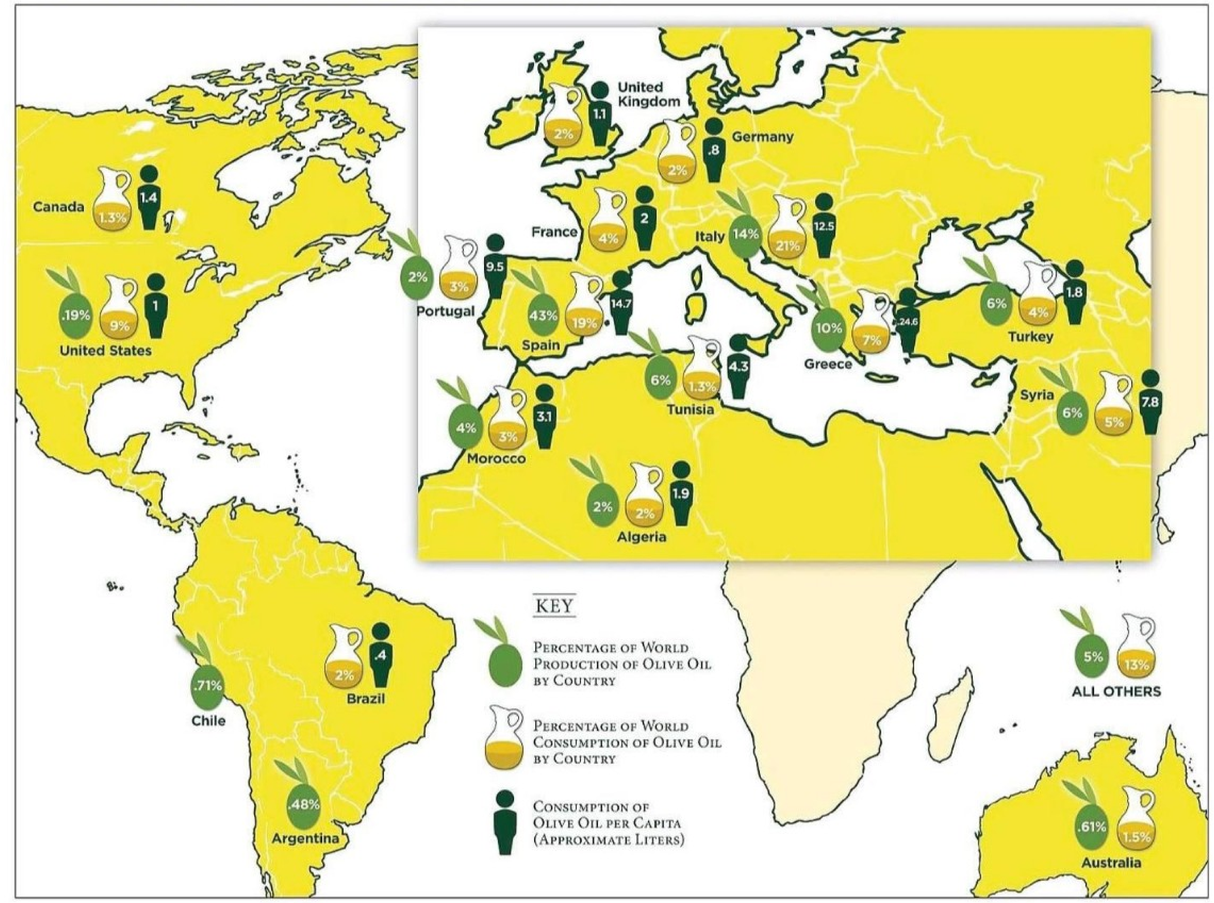
- L’olivier est une plante d’une résistance et longévité extraordinaire.
- La culture de l’olive existe depuis des milliers d’années maintenant et avant même que les premiers témoins historiques ne la mentionne.
- Il y a plus de 300 variées d’olivier dans le monde.
- L’huile d’olive est par définition, une huile alimentaire composée du gras des fruits de l'olivier et plus précisément de ses olives
- L’huile d’olive est utilisée pour l’alimentation, conservation alimentaire, cosmetic et la médecine. C’est aussi la meilleure alliée du régime méditerranéen.

ANNUAL AVERAGE CONSUMPTION OF OLIVE OIL PER CAPITA IN LITERS



Selon « the International Olive Council » et d'après ce que l'on peut voir sur cette carte, les **habitants de Grèce** sont ceux qui consomment le plus d'huile d'olive avec une consommation de 24,6 L par personne et par an.

OLIVE OIL PRODUCTION AND CONSUMPTION



II. Les différents types d'huile d'olive

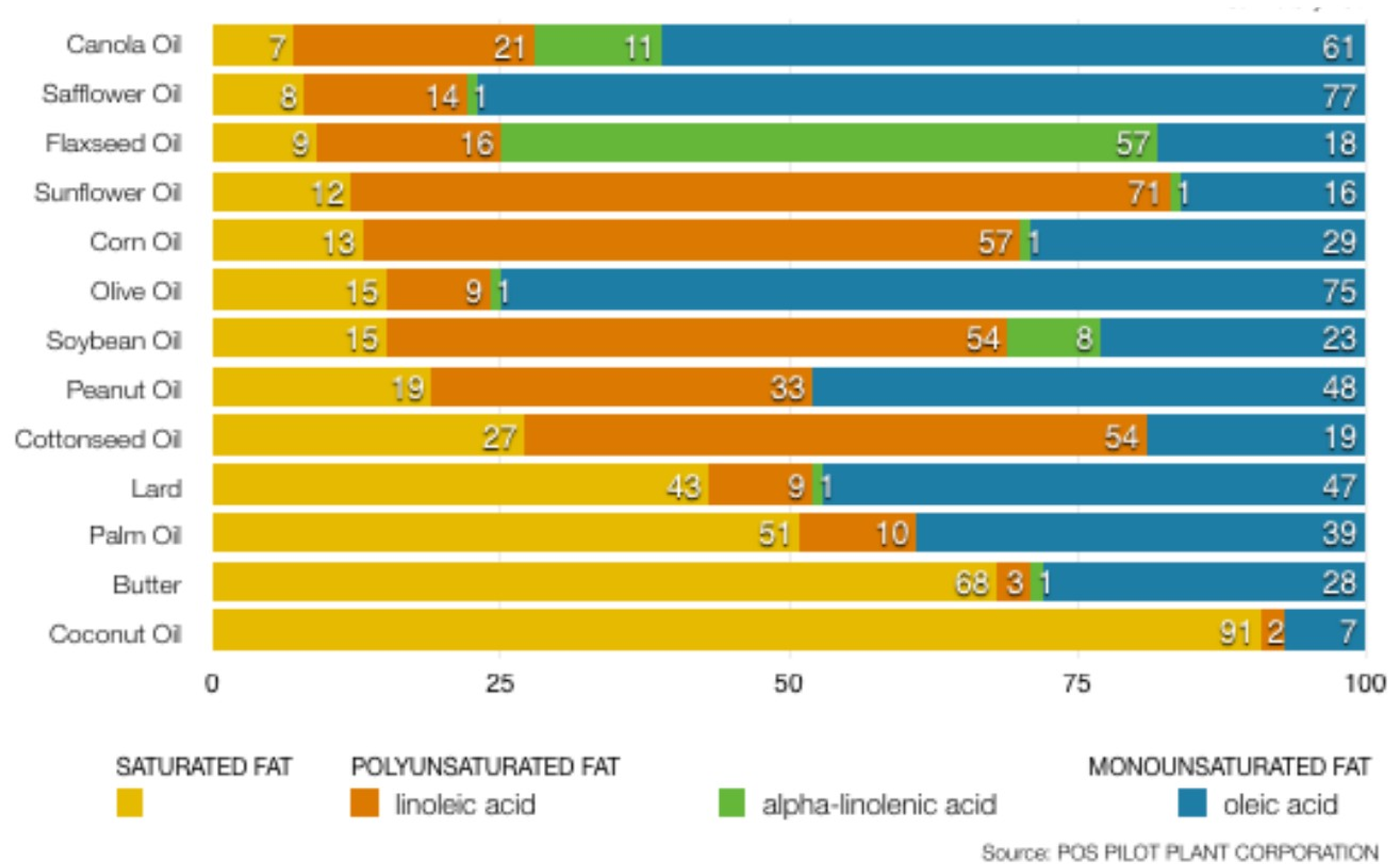
- Huile d'olive **sans mention**
- L'huile d'olive avec la mention "**vierge**" et la mention "**extra vierge**"

III. Bénéfices nutritionnels

I. Bénéfices généraux des bonnes graisses

III. Bénéfices nutritionnels

2. Composition nutritionnelles de l'huile d'olive



Plus une huile est insaturée, plus elle craint la chaleur. Donc d'après le graphique, il est préférable de consumer l'huile d'olive quand elle est crue.

III. Bénéfices nutritionnels

3. Acides gras Trans

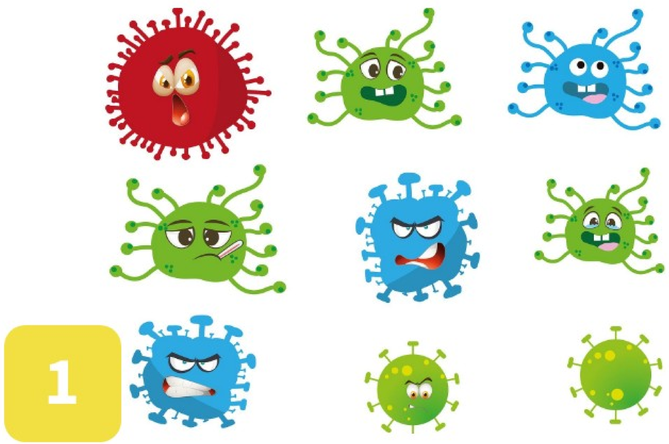
Ils augmentent les risques de maladies cardiovasculaires

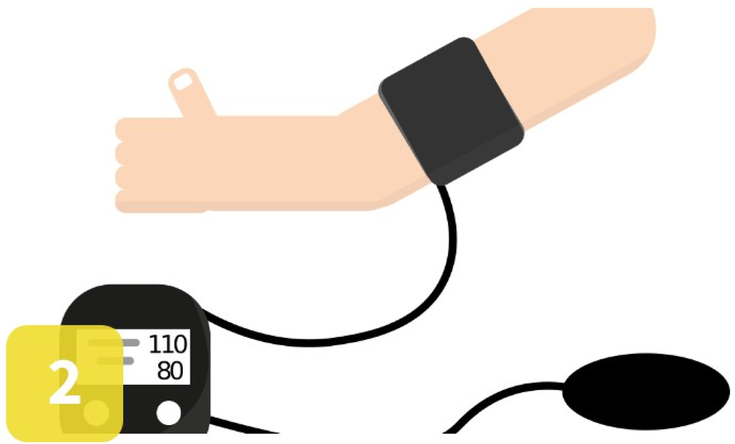
On peut les trouver dans les produits laitiers, la viande où les produits industriels mais aussi lorsque l'on cuisine une huile végétale à trop haute température.

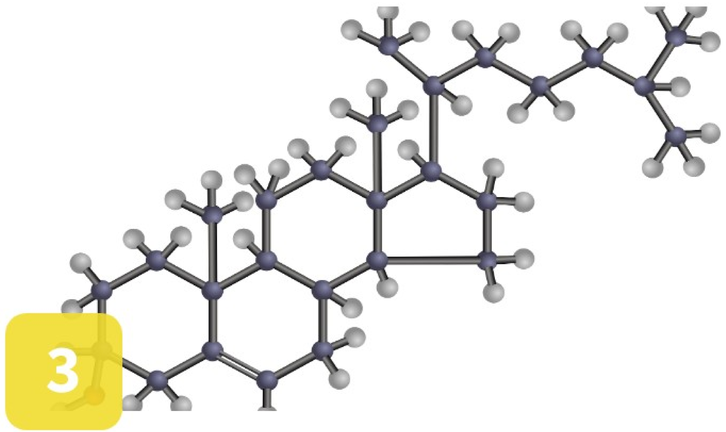
Par conséquent, ils doivent être évités.

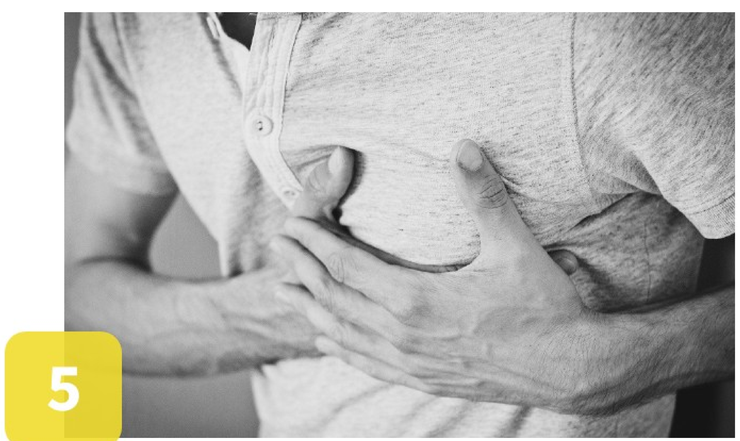
III. Bénéfices nutritionnels

4. Bénéfices spécifiques à l'huile d'olive









IV. Comment utiliser l'huile d'olive dans notre alimentation ?

Pour une meilleure conservation l'huile d'olive doit être rangée à l'abri de l'air et de la lumière pour éviter le rancissement (qui est l'oxydation des acides gras).

1

2

Thank You