< retour

Fruits et légumes

Olives vertes

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Avocat, olive...

Poids moyen : 4g

Pouvant parfois atteindre 15 m de haut, l'olivier mesure généralement de 3 à 7 m; il produit en abondance des fruits charnus dont la taille, la chair et la couleur de la chair diffèrent selon les variétés, le climat et les méthodes de culture. La chair recouvre un noyau ligneux.

Atteignant leur poids maximal 6 à 8 mois après la floraison, les olives sont immangeables

telles quelles. Elles contiennent un hétéroside très amer, l'oleuropéoside, qui irrite le système digestif; elles doivent macérer et subir divers traitements qui diffèrent selon les régions et dépendent aussi de la variété, afin de les rendre comestibles. L'olive de table doit être de taille moyenne ou grosse, soit peser de 3 à 5 g; le noyau doit s'enlever facilement, la peau doit être fine, élastique et résistante aux chocs et à la saumure. Elle doit contenir un minimum de 4% de glucides ainsi qu'une faible teneur en huile, ce qui facilite sa conservation.

Les olives vertes sont cueillies lorsqu'elles ont atteint leur taille normale et juste avant qu'elles ne changent de couleur. Elles sont préparées selon deux types de procédés: la méthode espagnole avec fermentation, et la méthode américaine, sans fermentation; la méthode grecque «au sel» ne s'applique qu'aux olives mûres (noires). Ces méthodes de préparation ont pour but de rendre les olives comestibles, c'est-à-dire d'enlever leur amertume.

Une fois prêtes pour la consommation, les olives sont laissées dans des barils ou mises dans des contenants; certaines sont dénoyautées et farcies notamment de poivron, d'oignon, d'amande ou d'anchois et même relevées d'épices. Elles peuvent aussi être coupées en deux, en quartiers, tranchées, émincées ou transformées en pâte.

Pour diminuer l'âcreté ou la teneur en sel des olives, les ébouillanter une quinzaine de minutes (elles perdront cependant un peu de leur parfum). L'olive aurait des propriétés laxatives, apéritives et cholagogues. En usage externe, l'huile d'olive serait efficace contre la chute des cheveux et les furoncles.

Olive Lucques :C'est une variété du Languedoc dont une des caractéristiques est d'avoir une forme en croissant de lune.

Bella di Cerignola :C'est la variété d'olive verte la plus grosse. Originaire d'italie, elle est savoureuse, charnue et se déguste aussi bien dans des salades que nature.

COMMENT CHOISIR ?

L'olive s'achète en vrac, en pots ou en conserve. S'assurer que les olives en vrac sont manipulées et conservées avec soin.

QUE FAIRE AVEC ?

L'olive est bien connue comme hors-d'œuvre mais son utilisation est beaucoup plus variée. Elle se met dans les salades et elle accompagne viande et volaille. Elle entre dans la composition d'une multitude de plats cuisinés, notamment dans la tapenade (purée d'olives noires relevée de câpres et d'anchois), la pizza, les paupiettes et la daube. L'olive intervient

dans de nombreux plats méditerranéens tels que les tapas espagnoles, les préparations à la niçoise ou à la provençale. On peut aussi remplacer totalement ou partiellement le liquide dans lequel les olives baignent par de l'eau ou un mélange d'eau et de vinaigre que l'on assaisonne avec de l'ail, du thym, de l'origan, etc.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les olives peuvent se conserver environ un an dans un contenant scellé; les placer au réfrigérateur une fois le contenant ouvert.

Les olives vertes et les olives noires séchées au sel sec se gardent moins longtemps. Placer les olives achetées en vrac dans un récipient fermé au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'olive est très riche en matières grasses, de 12 à 30%, selon la période de l'année et la variété (on en tire d'ailleurs une huile d'une saveur remarquable). L'olive verte contient un peu plus de matières grasses et de calories que l'olive noire. L'olive contient également quelques vitamines et minéraux, surtout à l'état de traces. L'olive noire contient du fer. Les feuilles de l'olivier ont des propriétés astringentes, hypotensives et hypoglycémiantes.

calories	145 kcal
protéines	1,02 g
glucide	1,32 g
lipide	13,90 g
magnesium	24,50 mg
calcium	36,00 mg
sodium	1 680,00 mg
acides gras saturés	1,99 g
phosphore	13,90 mg
fibre	5,10 g
cuivre	0,21 mg
zinc	0,42 mg
fer	0,67 mg
manganèse	0,06 mg
vitamin B5	0,02 mg
vitamin B6	0,02 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit de l'olivier, arbre d'une longévité exceptionnelle, l'olive est un des plus anciens fruits cultivés; on ne connaît pas exactement la période où l'olivier sauvage fut cultivé pour la première fois, toutefois des fouilles archéologiques amènent certains historiens à penser que la culture a commencé de 5 000 à 3 000 ans avant notre ère en Crète puis se serait déplacée vers l'Égypte, la Grèce, la Palestine et l'Asie Mineure. L'histoire de l'olivier se confond avec celle de l'agriculture et du bassin méditerranéen; on fait déjà mention du rameau de l'olivier dans l'histoire du Déluge. Dès le iiie millénaire avant notre ère, les moulins à huile ont fait partie du paysage. Symbole mondial de paix et de sagesse, l'olivier occupe une place importante dans la mythologie; Égyptiens, Grecs et Romains le vénérèrent. À la Renaissance, les Espagnols et les Portugais implantèrent l'olivier en Amérique. L'olivier permit à des populations entières de se nourrir de ses fruits et de son huile, de s'éclairer et de se traiter avec son huile. Encore aujourd'hui, l'économie de plusieurs pays méditerranéens repose en bonne partie sur la culture de l'olive. Ainsi l'Italie et l'Espagne fournissent environ 50% de la production mondiale d'olives et d'huile d'olive. La Grèce, la Turquie, la Syrie, le Maroc, la Tunisie, le Portugal et les États-Unis sont les principaux producteurs d'olives de table.

Cake jambon olives [3]

En savoir plus [3]

Tarte au parmesan, légumes croquants et olives de lucques [4]

En savoir plus [4]

Pain aux olives [5]

En savoir plus [5]

Verrines de tartare de veau aux olives et chantilly de parmesan [6]

En savoir plus [6]

Salade d'été aux pois chiches [7]

En savoir plus [7]

Filet de rouget aux tomates et olives vertes [8]

En savoir plus [8]

Veau aux olives [9]

En savoir plus [9]

Sandwich au poulet, pesto vert, aïoli au poivron rouge et burrata [10]

En savoir plus [10]

Dos de saumon rôti piqué de tapenade, légumes croquants [11]

En savoir plus [11]

Maquereaux de ligne crus « pousse pousse » [12]

En savoir plus [12]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15256

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15256

[3] https://www.qooq.com/recipes/cake-jambon-olives

[4] https://www.qooq.com/recipes/tarte-au-parmesan-legumes-croquants-et-olives-de-lucques

[5] https://www.qooq.com/recipes/pain-aux-olives

[6] https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-tartare-de-veau-aux-olives-et-chantilly-de-parmesan

[7] https://www.qooq.com/recipes/salade-dete-aux-pois-chiches

[8] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-rouget-aux-tomates-et-olives-vertes

[9] https://www.qooq.com/recipes/veau-aux-olives

[10] https://www.qooq.com/recipes/sandwich-au-poulet-pesto-vert-aioli-au-poivron-rouge-et-burrata

[11] https://www.qooq.com/recipes/dos-de-saumon-roti-pique-de-tapenade-legumes-croquants

[12] https://www.qooq.com/recipes/maquereaux-de-ligne-crus-pousse-pousse