

Olives, huiles et tapenade, des plaisirs méditerranéens



Olives de bouche, huile d'olive, tisane aux feuilles d'oliviers... Les utilisations du produit roi de la Méditerranée sont multiples.

La tapenade languedocienne

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min

100 g de filet d'anchois
250 g d'olives noires dénoyautées
100 g de câpres égouttées
1/2 gousse d'ail
1 filet de citron
2 ou 3 cuillères d'huile d'olive

Piler les olives, les filets d'anchois, les câpres et la demi gousse d'ail à l'aide d'un mortier. Mélanger bien et monter la pâte avec de l'huile d'olive comme pour une mayonnaise. Ajouter le jus de citron. Pivrer légèrement. La consistance doit être celle d'une pommade facile à tartiner sur des toasts de pain grillé. La tapenade se consomme à l'apéritif mais elle peut également, comme l'anchoïade, accompagner des légumes crus en entrée. Elle se conserve au frais, dans un bocal, couverte d'une fine couche d'huile d'olive.

Symbole de la Méditerranée, l'olivier est un patrimoine commun qui, depuis des millénaires, relie les pays du pourtour méditerranéen.

Si la culture de l'olivier est contemporaine de l'âge du Bronze en Asie mineure, elle se développe en France vers 600 ans avant J-C. Elle se pratique aujourd'hui dans treize départements du Sud. Le Languedoc-Roussillon figure en deuxième position pour la production d'huile d'olive.

Variété bien implantée dans le Gard, la Picholine, utilisée pour la table et l'huile, a obtenu la reconnaissance en AOC "Olive de Nîmes" et l'huile d'olive de Nîmes, composée d'au moins de 70 % de picholine, bénéficie d'une AOP. Dans l'Aude, la Lucques, généralement destinée à la table, est reconnaissable à sa couleur vert clair et à sa forme en croissant de lune. L'Olivière est l'une des

variétés reines des Pyrénées-Orientales. Traditionnellement, les variétés de l'Hérault sont la Lucques et l'Olivière, l'huile de Rougette de Pignan étant une des huiles locales des plus réputées.

Olives de bouche, huile, savon, cosmétique, objet en bois d'olivier, tisane aux feuilles d'olivier... ses transformations sont multiples et les occasions de les découvrir nombreuses en Languedoc-Roussillon.

La route de l'olive peut ainsi transiter d'oliveraies, en confiseurs, moulins et coopératives dont certaines accueillent les visiteurs pour une dégustation. Car la dégustation de l'huile d'olive, de la plus douce à la plus fruitée ou la plus poivrée, a ses règles et ses codes que perpétue la confrérie des Chevaliers de l'olivier du Languedoc-Roussillon. La reine des menus gastronomiques ayant, comme le vin, une palette aromatique allant

des notes de tomate verte, d'artichaut, de pomme verte, à celles de poire ou d'amande, de tilleul, d'herbe fraîche.

L'olive est célébrée comme il se doit par de nombreuses fêtes qui s'échelonnent d'avril à décembre, dans les communes productrices. Verte ou noire, à l'apéritif, cuisinée, ou en huile, l'olive diffuse ses saveurs et ses bienfaits, car cet aliment phare du régime méditerranéen prend aussi soin de notre santé. Antioxydant, elle remplit également un rôle de protection contre les maladies cardiovasculaires. Chaque variété d'olives a ses caractéristiques et plusieurs modes de préparation. Les marchés, où elles sont servies à la louche en bois (d'olivier bien sûr), offrent une agréable occasion de les tester, sans oublier une autre spécialité, la tapenade !