



## L'huile d'olive

Les délicieuses spécialités d'huile de Biofarm apportent de la variété dans la cuisine et dans le paysage.

**biofarm**

**sincère. evident. depuis 1972**



Familles Bernhard et Zehnder et leur équipe



## L'or vert du Portugal

Les oliviers font partie des plus anciennes plantes cultivées et sont extrêmement frugaux. Les oliviers peuvent atteindre jusqu'à 1 500 ans.

Le changement climatique, entraînant de longues périodes de sécheresse, n'est toutefois pas sans conséquence pour les oliviers. Comme les racines ne pénètrent pas très profondément dans le sol, un stress hydrique peut se produire. Aujourd'hui, de plus en plus d'oliviers sont irrigués.

### **Olival da Risca – Nous connaissons notre famille de producteurs**

L'huile d'olive Biofarm provient de la région de l'Alentejo, au sud du Portugal. Elle est l'une des plus ensoleillées du pays et l'un des principaux centres de la production portugaise d'huile d'olive. La culture de ce fruit y est une tradition ancienne.

L'histoire d'une réussite en matière de durabilité commence ici en 2000. Les familles suisses Bernhard et Zehnder achètent alors en effet un terrain avec de vieux oliviers et se lancent avec passion dans le développement d'une exploitation agricole d'une surface de 90 hectares. Les surfaces existantes ont été certifiées bio dès 2001. En 2008, l'exploitation tout entière a été convertie à l'agriculture biodynamique. Entre-temps, environ 320 ha sont exploités, dont environ 190 ha d'oliveraies avec quelque 190'000 oliviers âgés d'un à 800 ans. L'entreprise familiale emploie 20 personnes. L'une des activités annexes de la famille est, notamment, la culture de citrons verts destinés au marché frais – ou à la transformation en huile d'olive fine au citron.

Un petit troupeau de vaches vit également à Risca Grande. Ajouté au marc d'olives, le compost qu'elles produisent sert à fertiliser les sols et à préserver la fertilité des oliveraies. Des citrons, des citrons verts, des mandarines, des herbes aromatiques et épices de qualité Demeter sont également cultivés sur place. Des colonies d'abeilles font partie intrinsèque de l'exploitation, un plus pour la biodiversité sur le domaine.



## **Le moulin à huile Risca Grande**

Le caractère distinctif du moulin à huile situé sur le domaine est qu'il sert uniquement à traiter les olives cultivées sur place. La totalité des olive-raies appartenant à l'exploitation familiale se trouve dans un rayon d'à peine cinq kilomètres du moulin. Grâce aux courtes distances de transport, les olives fraîches sont transformées en moins de quatre heures après la récolte.

Le moulin dispose d'une installation de traitement équipée des machines les plus modernes et ne contiennent en outre aucun composé plastifiant. Cela permet de transformer les olives en huile d'olive extra vierge aussi fraîches et douces que possible pendant la récolte, qui a lieu d'octobre à décembre.

Nouvelles plantations: Ces dernières années, Risca Grande a replanté des olive-raies couvrant une surface totale d'environ 175 hectares d'olive-raies. À l'instar de la culture fruitière en espalier, les plantations beaucoup plus denses avec des rangées ressemblant davantage à des haies sont aujourd'hui courantes en oléiculture. Les familles Zehnder et Bernhard ont planté la première olive-raie bio de ce type en 2018. Elles étaient en quelque sorte des pionnières. Pour la culture bio, des variétés spécialement adaptées ont été choisies. Elles sont plus résistantes aux champignons que les variétés d'olives portugaises traditionnelles.

**L'engagement inlassable en faveur de la qualité, de l'olive-raie à la mise en bouteille, porte ses fruits: une huile d'olive d'excellente qualité, récompensée par des prix et distinctions prestigieux!**



# La récolte

## Une année après l'autre

La récolte des olives a lieu entre la fin octobre et la fin décembre. Celle-ci est effectuée à l'aide d'une méthode mécanique moderne, respectueuse des arbres et des fruits. Les olives sont secouées à l'aide d'une récolteuse intégrale qui passe au-dessus des rangées d'oliviers; puis elles sont chargées sur une remorque qui les transporte au moulin à huile. Pour obtenir une huile d'olive de première qualité, il faut récolter au bon moment. Si les olives sont trop mûres, leur rendement est plus élevé, mais elles perdent en qualité.

## Une courte distance entre le champ et le moulin!

L'ensemble du processus de production, de la récolte à la mise en bouteille en passant par la fabrication de l'huile, est entre les mains des familles Zehnder et Bernhard et de leurs collaborateurs. Comme toutes les étapes de transformation ont lieu à Risca Grande, cela garantit une qualité supérieure. Tous ces éléments sont importants pour préserver les précieux ingrédients, tels que les antioxydants et les polyphénols.

## Le traitement

Les olives sont d'abord effeuillées et débarrassées des résidus de bois. Puis les fruits passent par la station de lavage pour être ensuite broyés. Après le broyage, la pâte d'olives est malaxée à basse température. La dernière étape, le traitement par la centrifugeuse, permet de séparer l'huile précieuse des composants aqueux des olives. Les gouttelettes d'huile se rassemblent ensuite. Le décanteur sépare ensuite la masse solide de la masse liquide. Pour toutes ces étapes, il est essentiel de maintenir la température en dessous de 27 degrés. La mise en bouteille de l'huile est effectuée directement sur place dans une installation moderne.

## Qualité

### **Une huile d'olive de qualité se reconnaît à sa riche saveur**

Ce n'est pas au moulin à huile que l'on décide si une huile d'olive est bonne ou très bonne. Une multitude de petites étapes et beaucoup de soin sont nécessaires pour y parvenir. La mouche de l'olive est un ennemi redoutable. Celle-ci pond ses œufs dans les fruits. Toutefois, les températures élevées mettent un terme au développement des larves. La chaleur estivale de l'Alentejo est certes pénible pour l'homme et les plantes, mais elle a l'avantage de limiter le risque d'infestation des olives.



## À quoi faut-il particulièrement veiller pour obtenir une huile d'olive d'excellente qualité?

- Soigner les arbres et la qualité du sol.
- S'assurer qu'il y ait le moins possible de fruits endommagés ou attaqués par des parasites .
- Récolter en douceur, sans endommager les fruits et au moment opportun.
- Traiter les olives après le nettoyage et l'effeuillage (élimination des feuilles et bouts de bois).
- S'assurer de trajets courts de la cueillette à la transformation.
- Veiller à la propreté des installations lors de la transformation et du remplissage.
- S'assurer que la température ne dépasse pas 27 °C durant la transformation, pour préserver la diversité des arômes et permettre la formation d'une saveur complexe.

L'huile d'olive est l'aliment le plus souvent contrefait en Europe. La tricherie porte notamment sur l'origine, les ingrédients ou la fraîcheur du produit.



# L'huile d'olive classique «extra vierge»



Les huiles d'olive de Risca Grande sont exclusivement «extra-vierge». Autrement dit, chacune d'entre elles est une huile d'olive bio de première qualité, labellisée par le Bourgeon. Produit naturel non traité de la plus haute qualité, elle est obtenue avec un soin extrême à partir d'olives qui ont atteint leur stade de maturité optimal. Immédiatement après la récolte, les olives sont d'abord broyées dans le moulin à huile de la ferme, puis délicatement extraites à froid.

Ainsi, toutes les substances précieuses de l'olive sont conservées. Il en résulte d'excellentes huiles d'olive de couleur vert intense à jaune doré, aux notes fruitées et à l'arôme unique.

Grâce à ses notes douces et aromatiques, associées à une légère amertume et à un goût relevé, l'huile d'olive classique est l'ingrédient incontournable pour l'usage quotidien dans la cuisine de tout amateur d'huile d'olive.

## Extra vierge

Cette catégorie de qualité supérieure est obtenue directement à partir d'olives, exclusivement par des procédés mécaniques et sans action de la chaleur. L'huile ne doit pas contenir plus de 0.8 g d'acides gras libres par 100 g.





# Les huiles d'olive aromatisées

## Huile d'olive au basilic

Cette huile d'olive doit sa note fraîche aux feuilles de basilic fraîchement récoltées dans le jardin d'herbes aromatiques de Risca Grande. Lors du traitement commun, l'arôme épicé du basilic se transmet à l'huile d'olive dans le moulin à huile.

Recommandée pour les pestos, pour garnir un fond de pizzas, pour les plats de pâtes et pour les salades de tomates et de légumes verts ou tout simplement pour tremper un bout de pain.



## Huile d'olive au citron

Comme les olives, les citrons et les citrons verts (ou limes) de la ferme mûrissent simultanément sur les arbres. Fraîchement cueillis sur les citronniers et les limettiers, ils sont ajoutés aux olives lors de la production. Lors du traitement commun, l'arôme frais des citrons et limes se conjugue à l'huile d'olive dans le moulin à huile.

Se marie bien avec le poisson, les salades, les pâtes et les pâtisseries ou tout simplement pour tremper un bout de pain



## Huile d'olive au piment rouge

Les piments sont traités frais et entiers avec les olives. Les gousses fraîches confèrent à cette huile un arôme ardent et une couleur rouge-or intense.

Pour rehausser les pizzas, les pâtes, les plats asiatiques ou les légumes sautés - pour tous ceux qui aiment les plats épicés ou les dips relevés.



### Bon à savoir

- Le piquant ou le «grattement» dans la gorge est synonyme de qualité. Cette âpreté se perd avec le temps.
- Saviez-vous que ces notes gustatives d'amertume et de piquant indiquent la présence de polyphénols
- dans l'huile d'olive, lesquels sont précieux pour la santé? Les polyphénols ont un effet antioxydant, anti-inflammatoire, anticancéreux et protecteur du cœur. L'huile extra vierge contient près de dix fois plus de polyphénols que l'huile d'olive raffinée. Les huiles d'olive de qualité supérieure contiennent 200 à 1 000 mg de polyphénols par kg.
- L'huile d'olive aime bien l'obscurité. Elle se conserve le mieux dans la cave ou un endroit frais comparable.
- À basse température, l'huile d'olive se fige. Cela se produit à des températures plus ou moins basses, selon le type d'huile. La solidification de l'huile ne signifie rien quant à la qualité du produit, c'est un processus normal et le signe qu'elle est naturelle. Dès que la température ambiante augmente, l'huile redevient claire et liquide.

Plus la qualité de l'huile est élevée, plus le plat sera apprécié!

# Salade de quinoa

## Ingédients

|        |                                         |
|--------|-----------------------------------------|
| 4 dl   | d'eau                                   |
| 1 cc   | sel                                     |
| 125 g  | de quinoa Biofarm                       |
| 2      | oignons de printemps                    |
| 1 tige | de menthe poivrée                       |
| 100 g  | tomates cerise, jaune et rouge          |
| 1 cs   | d'huile d'olive au piment Biofarm       |
| 2 cs   | d'huile d'olive Biofarm                 |
| 1 cs   | de vinaigre de pomme non filtré Biofarm |
| 2      | citrons verts, jus                      |

## Préparation

1. Bien laver bien le quinoa avant de le faire cuire. Porter 4 dl d'eau à ébullition, ajouter le sel et le quinoa. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes. Puis laisser le quinoa refroidir.
2. Hacher finement les oignons de printemps et la menthe. Couper les tomates cerises en deux. Ajouter tous les légumes et la menthe au quinoa refroidi.
3. Mélanger les deux huiles, le vinaigre et le jus de deux citrons verts. Verser la vinaigrette sur la salade et bien remuer.



# Dip aux pois jaunes

## Ingédients

|        |                                              |
|--------|----------------------------------------------|
| 150 g  | de pois jaunes Biofarm                       |
| 1      | oignon finement haché                        |
| 2-3    | gousses d'ail, finement hachées              |
| 3 cs   | d'huile de tournesol pour la cuisson Biofarm |
| ½ cc   | de poudre de curcuma                         |
| 1 dl   | d'eau                                        |
| 3 cs   | de jus de citron                             |
| 6 cs   | d'huile d'olive au citron Biofarm            |
| un peu | de sel et de poivre                          |

## Préparation

1. Faire tremper les pois toute une nuit dans une grande quantité d'eau froide.
2. Faire ensuite cuire les pois dans de l'eau fraîche à feu doux pendant environ 45 minutes jusqu'à consistance tendre.
3. Faire blondir les oignons et l'ail dans l'huile de tournesol pour la cuisson. Ajouter la poudre de curcuma et continuer à faire revenir brièvement.
4. Ajouter les petits pois et continuer à faire revenir brièvement.
5. Mouiller avec l'eau, laisser mijoter 10 minutes puis laisser refroidir.
6. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive au citron, le sel et le poivre et réduire en purée au mixeur.

## Suggestion

Faites cuire tout de suite les 500 g de petits pois et congelez le reste. Vous aurez ainsi rapidement des petits pois cuits sous la main.





Biofarm Genossenschaft  
 Ziegelbachstrasse 4  
 CH-4950 Huttwil  
 T + 41 62 957 80 50  
 info@biofarm.ch  
 www.biofarm.ch