

## Les applications culinaires de l'huile d'olive vierge extra

### Huile d'olive fruité mûr léger à moyen

- douce en bouche
- parfois une amertume ou un piquant très léger
- arômes doux et subtils de type fruits secs, fruits mûrs (poire...), fleurs, fruits rouges, agrumes...

Poissons fins  
Volailles (poulet, pintade)  
Légumes crus (salade verte, mâche, carotte)  
Légumes cuits (légumes d'été...)  
Pâtisseries, desserts, crèmes sucrées

### Huile d'olive fruité mûr intense

- douce en bouche
- parfois une amertume ou un piquant léger à moyen
- arômes marqués de type fruits mûrs, fruits rouges, fleurs, agrumes, fruits secs...

Poissons  
Crustacés  
Viandes blanches (pintade, canard, lapin) et rouges (veau, porc)  
Légumes crus (tomate, carotte...)  
Légumes cuits (légumes d'été et d'hiver)  
Pommes de terre

### Huile d'olive fruité vert léger à moyen

- amertume et/ou piquant léger à moyen
- arômes végétaux fins et subtils à marqués (artichaut, tomate, plant de tomate, banane verte...)
- arômes longs en bouche et bien distingués

Légumes crus (tomate, chou-fleur, carotte...)  
Légumes cuits (légumes d'été et d'hiver)  
Légumineuses (lentilles, pois cassés...)  
Poissons gras  
Viandes blanches et rouges (veau, bœuf, porc...)  
Féculents (pommes de terre, pâtes, riz...)

### Huile d'olive fruité vert intense

- amertume et/ou piquant marqués
- arômes végétaux intenses (artichaut, tomate, plant de tomate, banane verte...)
- arômes longs en bouche et bien distingués
- marque fortement le palais

Viandes rouges (bœuf, agneau...)  
Abats  
Gibier  
Pâtes  
Choux

### Huile d'olive «olives mûrées» - Fruité noir léger à moyen

- extrêmement douce
- absence d'arômes végétaux, sans amertume ni piquant
- arômes subtils d'olive noire, de chocolat, de cacao, de fumé...

Gibier  
Abats  
Crustacés

### Huile d'olive «olives mûrées» - Fruité noir intense

- extrêmement douce
- absence d'arômes végétaux, sans amertume ni piquant
- arômes très marqués d'olive noire, de sous-bois, de chocolat, de cacao, de fumé...

Gibier  
Abats  
Crustacés