



Programma di sviluppo rurale 2014/2020  
Fondo Europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali  
Autorità di Gestione PSR Liguria: Regione Liguria - Settore Politiche Agricole e della Pesca - [www.psr Liguria.it](http://www.psr Liguria.it)  
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio per la tutela dell'olio extra vergine di oliva Riviera Ligure DOP

## **Resumè:**

- 1) LES HUILES ET L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE RIVIERA LIGURE AOP
- 2) LE LIEN AVEC L'ENVIRONNEMENT ET SON HISTOIRE
- 3) LE TERRITOIRE ET SES VARIÉTÉS
- 4) LES CARACTÉRISTIQUES QUALITATIVES
- 5) LA DURABILITÉ
- 6) LA SANTÉ
- 7) CURIOSITÉS ET APPROFONDISSEMENTS
  - HISTOIRE ET TERRITOIRE
  - LE PROCESSUS DE PRODUCTION DE L'HUILE
  - LA DÉGUSTATION DANS LE VERRE
  - COMPRENDRE L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE. SURTOUT SI C'EST LA RIVIERA LIGURE AOP
- 8) L'OLÉOTOURISME "RIVIERA LIGURE"
- 9) RECETTES

## **1) LES HUILES ET L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE RIVIERA LIGURE AOP**

### **L'huile d'olive et l'huile d'olive extra vierge**

**L'huile d'olive est une huile de fruit** et non de graine. C'est une grande différence. Dans l'olive, il y a également des éléments précieux antioxydants qui protègent le fruit des agents externes et qui se transfèrent dans l'huile, puis sont absorbés par l'organisme. C'est un nutraceutique, c'est-à-dire qu'il est bénéfique pour l'organisme humain. Il existe une pyramide qualitative parmi les huiles d'olive : il y a quatre catégories marchandes qui peuvent être mises en vente et destinées au consommateur. En haut, il y a l'huile d'olive extra vierge, puis en descendant, nous avons respectivement l'huile d'olive vierge, l'huile d'olive et l'huile de grignon d'olive. Les deux premiers sont obtenus par une simple intervention mécanique. L'huile d'olive extra vierge a d'un point de vue sensoriel une meilleure qualité, grâce à son absence de défauts et à ses caractéristiques physico-chimiques plus précieuses. Elle a également une acidité totale maximale exprimée en acide oléique ne dépassant pas 0,80 pour 100 grammes d'huile : cette valeur, contrairement à ce que l'on pourrait penser, n'est pas détectable à la dégustation. Elle est riche en acides gras monoinsaturés, vitamines et polyphénols, des substances aux propriétés antioxydantes et protectrices pour le système cardiovasculaire. Pensez que le régime méditerranéen est un patrimoine immatériel de l'humanité selon l'UNESCO, et la cuisine italienne est candidate au même statut. L'huile d'olive extra vierge est un pilier de ces systèmes alimentaires.

### **L'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP**

Alors que les huiles d'olive extra vierge reposent sur l'autodéclaration des producteurs, dans le cas des huiles extra vierges d'olive à Indication Géographique (AOP, IGP), nous sommes en présence de produits certifiés par un organisme indépendant autorisant leur mise sur le marché après avoir effectué des analyses sur le terrain, des contrôles documentaires et en laboratoire. Elles offrent ainsi au consommateur une garantie d'origine, de traçabilité et de qualité. L'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP répond à un cahier des charges strict de production et provient d'une région déterminée, la Ligurie, où se déroulent toutes les étapes de la filière : la culture des olives, leur transformation en huile et l'emballage. L'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP se reconnaît non seulement par le label communautaire AOP et par le nom Riviera Ligure sur l'étiquette, mais aussi par le sceau de garantie numéroté de couleur jaune délivré par le Consortium de protection apposé sur le col de chaque bouteille : c'est sa carte d'identité.

## **2) LE LIEN AVEC L'ENVIRONNEMENT ET SON HISTOIRE**

L'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP provient de la Ligurie. De toute la région ligure. La Ligurie est une région du Nord de l'Italie, à la frontière avec la France. Beaucoup la connaissent car c'est une destination de vacances, surtout au bord de la mer. Mais ce n'est pas tout. Le climat actuel est méditerranéen, avec des étés chauds mais ventilés. Il s'agit d'une région vallonnée et montagneuse, avec peu de rivières et de nombreux torrents. Elle est très escarpée, avec une montée en altitude immédiate depuis la côte et des dénivelés souvent importants. Les hivers sont tout de même assez doux, malgré la présence de montagnes assez élevées. Ce sont cependant ces mêmes montagnes qui protègent la région des courants d'air du nord. L'olivier s'y trouve bien et est cultivé

du littoral jusqu'à 800 mètres d'altitude. La Ligurie crée un arc sur la mer Tyrrhénienne, dans la Méditerranée occidentale. C'est l'arc du Mar Ligure, en réalité, comme une étreinte entre terre, ciel et mer. La population vit presque entièrement sur la côte, mais l'arrière-pays est la véritable surprise, avec ses anciens hameaux historiques et ses villages perchés sur les collines et les montagnes. C'est pourquoi c'est une région adaptée à la visite et à la découverte tout au long de l'année, en appréciant ses valeurs naturelles, architecturales et artistiques, ainsi qu'une cuisine variée et agréable.

L'huile en Ligurie a une tradition d'au moins 2000 ans. C'est le point de départ pour comprendre ce qu'est l'oléiculture en Ligurie. À l'époque romaine, il y avait déjà des preuves, avec la ferme de Varignano, non loin de La Spezia, dans la région lunense, et les études paléobotaniques du professeur Daniele Arobba du Musée archéologique du Finale. Pendant le Moyen Âge, la "sélection de l'espèce" progresse jusqu'à la variété Taggiasca et sa cousine Lavagnina, au nom de la qualité. Le véritable essor de la culture commence au XV<sup>e</sup> siècle, avec la construction de terrasses et le remplacement de vignes, de champs de céréales, de figuiers et d'autres fruits. Le coût de l'huile augmente avec le temps, étant plus rentable que le blé. L'huile est utilisée pour l'éclairage, l'alimentation, la conservation des aliments, la lubrification, la cosmétique et la médecine, et surtout pour le travail de la laine. L'huile ligure est ainsi exportée en Toscane et en Europe du Nord. Les résidus de traitement peuvent être utilisés pour la production de savon, le chauffage et pour obtenir une autre huile de moindre qualité, appelée "lampante". Au XIX<sup>e</sup> siècle, naissent de grandes entreprises capables de produire de nombreuses tonnes d'huile d'olive et d'exporter même outre-Atlantique, dans des boîtes en fer-blanc très colorées. De nouveaux marchés voient le jour, favorisés par la présence des émigrés italiens.

### **Les murs a sèche**

L'oléiculture définit le territoire de la Ligurie. Cela s'explique par la nécessité, au fil du temps, de créer des terrasses pour cultiver les oliviers à plat. Les terrasses serpentent sur les collines, déchiquettent les pentes souvent très raides dans la région, au point qu'on peut parler de "montagne" même au bord de la mer en raison des dénivelés évidents. Les terrasses, soutenues par des murs en pierre sèche, sont une caractéristique territoriale répandue sur 350 km de longueur, offrant une vue constante sur la mer Ligure. Souvent, on ne les voit pas, recouvertes par un tapis argenté d'arbres. Mais elles sont là. Connaître cet environnement signifie être un voyageur ou un explorateur, se déplaçant sur des sentiers pavés en pierre après avoir visité des hameaux ruraux pleins de charme. Il existe en effet des oliveraies à pic sur la mer et, en s'aventurant à l'intérieur des terres, des paysages spectaculaires à découvrir et à vivre de près.

En Ligurie, l'olivier a été planté sur des terrasses soutenues par des murs en pierre sèche. "À sec" car ils sont construits uniquement avec des pierres, grandes ou petites, et de la terre. Pas d'eau, pas de ciment. Il s'agit d'une œuvre colossale, avec laquelle l'homme ligure a tenté de dompter la nature des lieux, réussissant à le faire. La technique de construction est le patrimoine d'un savoir transmis de père en fils depuis des générations. Il s'agit d'une pratique millénaire. En fait, elle est depuis quelques années un patrimoine culturel immatériel de l'humanité selon l'UNESCO. Un résultat important pour le paysage en terrasses de la Ligurie, unique au monde en termes de qualité et d'étendue. On parle de centaines de milliers de mètres cubes de pierres. Une véritable épreuve pour une agriculture héroïque.

Ce type de solution pour la gestion agricole du terrain est une forme d'architecture productive spontanée, mais pensée, réalisée et entretenue au fil des siècles. Cela vaut certainement le détour, il est important de voir par soi-même ce qu'est la Ligurie sous le couvert d'oliviers. De plus, il est bon de penser que ces œuvres globales contribuent à contenir les risques d'instabilité hydrogéologique. En réalité, elles empêchent la Ligurie elle-même, qui est une nature en pente, de glisser dans la mer. Sans les murs en pierre sèche, il n'y aurait pas de Ligurie.

### **Comment construire un mur à sec, en bref**

Lorsque c'est possible, pendant les mois d'été, après la taille, on procède à la reconstruction des murs en terrasses ("maxei") qui se sont effondrés en raison des pluies ou du passage des sangliers. Il s'agit d'une pratique millénaire qui demande une grande expertise : il faut séparer les pierres, le gravier et la terre, créer un seuil, une base, un alignement en pente avec le support de chaque pierre sur au moins deux en dessous, remplir l'arrière du mur avec du gravier, de la terre ou un contre-mur, et enfin combler les fissures entre les éléments lithiques avec de petites pierres martelées ("écailles"). Si le mur est assez haut, au-delà de quatre mètres, il est bon de placer les derniers cours de pierres avec une légère inclinaison vers l'extérieur. Le mur aura une forme légèrement convexe. Cela s'explique par le fait que la charge de poids supérieure contribue à la stabilité de l'ensemble. Il faut beaucoup de sagacité dans la disposition des pierres, qui sont disposées en cours successifs. Les pierres ne sont pas régulières comme les briques. C'est pourquoi il est nécessaire de comprendre le sens de positionnement. Si une partie est pointue, elle doit être placée vers l'intérieur du mur, de manière à constituer un système de morsure. Le déplacement des oléiculteurs entre les différentes terrasses doit être facilité en créant des escaliers le long des murs. Ces passages se présentent sous deux formes : soit encastrés dans le mur lui-même, avec des marches plus confortables, soit en insérant des pierres plates en saillie dans la maçonnerie. Cela crée ainsi un petit escalier extérieur, certes pas facile à parcourir, mais les agriculteurs ligures naissent également sur ces passages. Aujourd'hui, on procède à la récupération des murs à sec qui s'effondrent périodiquement. Cela arrive souvent en raison de l'action des sangliers qui descendent d'une propriété à l'autre. Des aides sont fournies pour la reconstruction, compte tenu de l'importance de l'intervention sur le plan hydrogéologique. Une fois le nettoyage de la zone concernée effectué et la sélection des pierres à utiliser réalisée, le temps de construction n'est pas très long. Un maçon expérimenté, avec l'aide d'un apprenti, peut construire quatre mètres carrés de mur par jour.

### **3) LE TERRITOIRE ET SES VARIÉTÉS**

La zone de production comprend 186 communes ligures sur 234, dont les 66 de la province d'Imperia, 48 sur 69 de la province de Savone et 72 répartis entre les 67 de la Ville Métropolitaine de Gênes et les 32 de la province de La Spezia. En réalité, tous les espaces, de la côte à l'intérieur des terres jusqu'à une altitude dépassant les 800 mètres, sont propices à l'olivier. La plus grande concentration d'oliviers se situe entre 100 et 400 mètres d'altitude, sur un territoire particulièrement escarpé et difficile. L'exposition des oliveraies est importante, généralement tournées vers l'exposition solaire maximale. Il y a également des terrasses en bordure de forêts, de bois et de pâturages, dans une condition particulière appelée "au sauvage". Dans ce cas également, la volonté de cultiver l'olivier devient un défi, qui dure d'ailleurs depuis des siècles.

Selon le cahier des charges de production, basé sur l'observation du territoire, du climat et sur la connaissance des huiles, la Ligurie possède trois mentions géographiques que l'on peut indiquer sur l'étiquette de l'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure DOP. En partant de l'ouest, on trouve la "Riviera dei Fiori", qui englobe l'ensemble du territoire de la province d'Imperia. Ici, les sols calcaires dominent. Les vallées sont disposées parallèlement à la côte, sauf la partie haute de la vallée d'Arroscia. Suit la "Riviera del Ponente Savonese", qui concerne une grande partie de la province de Savone, vers l'ouest. Dans ce cas également, les vallées sont parallèles à la mer, mais elles s'éteignent au pied de l'arc alpin et ensuite de l'Apennin. La présence de la plaine d'Albenga, un lieu à vocation agricole étendue, où la culture des oliviers est plus facile, est importante. La dernière étape est la zone de la "Riviera di Levante". Le paysage se caractérise par une réalité côtière où la mer s'insinue entre des caps rugueux et découpés, avec une culture sur des pentes presque impossibles. Les vallées intérieures sont également profondes et constituent d'importantes voies de communication historique. Les larges ouvertures des tronçons terminaux des vallées du Vara et du Magra permettent la présence de cultures oléicoles planes ou disposées sur les collines. D'ouest en est, on observe une augmentation des précipitations et donc de l'apport en eau. La présence de différentes variétés d'oliviers, qui doivent être connues, apparaît déterminante.

### **Les Variétés d'oliviersL**

La Ligurie est une région longue de 350 km, certes étroite, mais avec une variété climatique particulière. Nichée entre mer et montagnes, elle est caractérisée par une biodiversité intense, à laquelle l'olivier ne fait pas exception. Tous les oliviers ne se ressemblent pas, mais se distinguent par différentes variétés cultivées, dérivées d'interventions humaines. Il existe plus de trois cents cultivars connus et utilisés en Italie, et la Ligurie n'en manque pas non plus. Voici une liste de quelques-unes d'entre elles:

Arnasca, Province de Savone : Arnasco (aussi appelée Pignola di Arnasco ou Pulentolla). Présent également dans la Province d'Imperia (marginal) Carparina, Province de Savone, vallée de la Varatella (chef-lieu à Toirano) Castelnovina, Province de La Spezia, basse vallée de la Magra Colombaia, Province de Savone, mais exemplaires dans la Province d'Imperia (Dolcedo, Cervo, Rezzo) Cozzanina, Province de La Spezia Cozzanone, Province de La Spezia Fiandola, Province de La Spezia Frantoio, Province de La Spezia Finalina, Province de Savone Lantesca (ou Mattea, Pertegara), Province de La Spezia, vallée de la Magra et basse Lunigiana. Mataea est présente à Arenzano comme synonyme de Taggiasca (cit.Prof.Fiorenzo Toso). Lavagnina, Province de Gênes Leccino, Province de La Spezia. Présence possible d'exemplaires dans la Province de Gênes et peut-être quelques-uns dans les deux autres provinces ligures Liccione (ou Lizzone, Olivastrone), Province de La Spezia, Province de Gênes Merlina, Province de Savone, district d'Albenga, quelques exemplaires dans la Province d'Imperia Mortellina, Province de Savone et certaines zones de la Province de Gênes comme Arenzano Mortina, Province de Savone et certaines zones de la Province de Gênes comme Arenzano Negrea, Province de Gênes, Castiglione Chiavarese Nostrale, Province de Savone, Province d'Imperia où l'on compte des exemplaires "dite Nostrale" sur le territoire d'Olivetta San Michele Olivella, Province de La Spezia Olivotto, Province de Savone, entre Albenganese et Finalese Pignola, Province de Savone, exemplaires dans la Province d'Imperia Prempesa (ou Principina), Province de La Spezia entre Castelnuovo Magra et Luni Razzola, Province de La Spezia Rondino, Province de Savone, Province d'Imperia, synonyme de Pignola

Rossese, Province de Savone Taggiasca (ou Gentile, Giuggiolina), Province d'Imperia, Province de Savone Taggiasca di Feglino, Province de Savone Toso, Province de La Spezia

Arnasca, Province de Savone : Arnasco (aussi appelée Pignola di Arnasco ou Pulentolla). Présent également dans la Province d'Imperia (marginal)

Carparina, Province de Savone, vallée de la Varatella (chef-lieu à Toirano)

Castelnovina, Province de La Spezia, basse vallée de la Magra

Colombaia, Province de Savone, mais exemplaires dans la Province d'Imperia (Dolcedo, Cervo, Rezzo)

Cozzanina, Province de La Spezia

Cozzanone, Province de La Spezia

Fiandola, Province de La Spezia

Frantoio, Province de La Spezia

Finalina, Province de Savone

Lantesca (ou Mattea, Pertegara), Province de La Spezia, vallée de la Magra et basse Lunigiana. Mataea est présente à Arenzano comme synonyme de Taggiasca (cit.Prof.Fiorenzo Toso).

Lavagnina, Province de Gênes

Leccino, Province de La Spezia. Présence possible d'exemplaires dans la Province de Gênes et peut-être quelques-uns dans les deux autres provinces ligures

Liccione (ou Lizzone, Olivastrone), Province de La Spezia, Province de Gênes

Merlina, Province de Savone, district d'Albenga, quelques exemplaires dans la Province d'Imperia

Mortellina, Province de Savone et certaines zones de la Province de Gênes comme Arenzano

Mortina, Province de Savone et certaines zones de la Province de Gênes comme Arenzano

Negrea, Province de Gênes, Castiglione Chiavarese

Nostrale, Province de Savone, Province d'Imperia où l'on compte des exemplaires "dite Nostrale" sur le territoire d'Olivetta San Michele

Olivella, Province de La Spezia

Olivotto, Province de Savone, entre Albenganese et Finalese

Pignola, Province de Savone, exemplaires dans la Province d'Imperia

Prempesa (ou Principina), Province de La Spezia entre Castelnuovo Magra et Luni

Razzola, Province de La Spezia

Rondino, Province de Savone, Province d'Imperia, synonyme de Pignola

Rossese, Province de Savone

Taggiasca (ou Gentile, Giuggiolina), Province d'Imperia, Province de Savone

Taggiasca di Feglino, Province de Savone

Toso, Province de La Spezia

*Focus:*

*Province de Imperia: Taggiasca, Pignola, Arnasca, Colombaia, Nostrale, Merlina, Rondino, Leccino*

*Province de Savone: Taggiasca, Arnasca, Pignola Carparina, Olivotto, Finalina, Taggiasca di Feglino, Colombaia, Leccino, Merlina, Mortellina, Mortina, Rossese*

*Province de Genova: Lavagnina, Leccino, Mattea, Liccione, Lantesca, Mortellina, Mortina, Negrea*

*Province de La Spezia: Castelnovina, Cozzanina, Cozzanone, Fiandola, Frantoio, Lantesca, Olivella, Prempesa, Razzola, Toso*

### **La Taggiasca**

Il s'agit de la variété sélectionnée d'olivier présente dans l'ouest de la Ligurie : elle colonise l'ensemble de la province d'Imperia et une partie de la province de Savone. Elle s'est ensuite étendue à d'autres territoires ligures et au-delà. Le nom indique une origine, voire une appartenance à la ville de Taggia, dans la vallée de l'Argentino, aujourd'hui province d'Imperia. Le terme est en fait dialectal. En italien, cela s'écrit "Tagliasca", comme le faisaient les premiers chercheurs qui, il y a un peu plus de deux cents ans, se sont efforcés de définir les cultivars ligures. Et ils parlaient italien quand leur public était national ou international. Pas seulement ligure. La Taggiasca, comme quelques autres types d'olives ligures, a une double valeur, pour l'huile et pour la table. En huile, elle présente des caractéristiques distinctives particulières, dont émerge une note douce. Les temps de récolte et les modes de traitement peuvent varier le produit sans perdre ses caractéristiques, celles d'un fruité léger/moyen avec une grande polyvalence en cuisine. En tant qu'olive de table, la Taggiasca ligure est célèbre dans le monde entier. Un processus de fermentation en solution saline est réalisé. Naturel et savoureux, il est apprécié avec une caractéristique principale, la facilité avec laquelle la pulpe se détache du noyau. Facile à manger, toujours savoureuse. De là viennent aussi les olives dénoyautées dans de l'huile d'olive extra vierge ou séchées, ainsi que le célèbre pâté et d'autres sauces d'inspiration méditerranéenne.

### **La Pignola**

Il s'agit d'une espèce cultivée typique de la province de Savone, très productive en huile, bien qu'elle ait une taille modeste. Elle résiste bien aux éventuels froids hivernaux et au climat occidental de la Ligurie, souvent avare en pluie. Elle doit son nom au goût caractéristique de l'huile qu'elle produit, avec une note distinctive de pin. Qui est, en effet, un peu amer et typiquement méditerranéen. D'ailleurs, le pin est également présent dans la préparation du pesto, une sauce ligure très connue. En général, la Pignola est associée à d'autres cultivars, en particulier à la Taggiasca, avec un résultat très équilibré et polyvalent en cuisine.

### **L'Arnasca**

Il s'agit d'une variété liée à une zone de production particulière dans l'arrière-pays d'Albenga. En fait, elle est similaire à la Pignola, mais a ses propres caractéristiques dans la région de la commune d'Arnasco, d'où elle tire son nom. Dans cette commune, depuis de nombreuses années, un processus vertueux de récupération du territoire, de mise en culture des oliveraies, de communication et de formation dans le monde de l'oléiculture et de l'agriculture, avec des liens nationaux et internationaux, est en place. La coopérative oléicole d'Arnasco, née en 1984, est la protagoniste de cette réalité et a changé le destin d'un lieu rural, enrichi de structures productives et d'espaces muséaux, éducatifs et récréatifs tous liés à l'huile d'Arnasca.

### **La Mortina**

Il s'agit d'une variété présente principalement dans les provinces de Savone et de Gênes. Elle aime les endroits chauds, proches de la côte, et se caractérise par un fruit petit, sphérique et brillant. Elle doit son nom à cela. En effet, dans le passé, lorsque l'on était plus attentif à tous les types de plantes, on observait certainement le myrte. Présent dans le maquis méditerranéen, le myrte produit des baies petites, sphériques et foncées. Il donne également son nom à de nombreux endroits, tous ceux qui, par exemple, en Ligurie s'appellent Moltedo, Multedo, Murtedo, Morteo, et ainsi de suite. Et aussi à cette olive, qui est normalement utilisée en association avec d'autres olives pour la production d'huile.

### **La Colombaia**

Répandue principalement dans la province de Savone, la Colombaia produit des olives à huile qui donnent un produit final reconnaissable pour ses notes complexes, herbacées et un amer délicat. Il s'agit d'une huile plutôt corsée, appréciée pour de nombreuses raisons avant que la Taggiasca ne s'impose. C'est le nom de la variété historiquement la plus connue et rapportée dans les documents les plus anciens. Il n'est pas facile de comprendre l'origine du nom, sinon que, plantés initialement à des altitudes peu élevées, les arbres bien ramifiés étaient une demeure facile pour les colombes. Lesquelles, logées dans des tours appelées "colombere" ou même dans des structures spéciales au sommet des maisons, produisaient à leur tour un engrais utile pour fertiliser les premières plantations massives d'oliviers à la fin du XV<sup>ème</sup> siècle. Il y a six cents ans.

### **La Carparina**

Il s'agit d'une variété cultivée répandue dans la province de Savone. Ailleurs en Ligurie, on l'appelle aussi "olivo delle Alpi". On pense qu'elle résiste bien aux températures les plus froides. Elle peut donc être plantée dans des zones moins ensoleillées et plus "sauvages", comme on le dit communément dans le monde de l'huile d'olive. Sa taille est très particulière et elle est présente dans une région qui va d'Albenga à Pietra Ligure, à l'intérieur des terres. Il semble que son nom local provienne de la fraction Carpe de Toirano, dans la vallée de la Varatella. Une hypothèse très suggestive, qui ne coïncide pas avec une autre opinion, à savoir la dérivation de la forme similaire à celle de l'arbre de cèdre. Elle est rarement produite en pureté, sauf dans la région de Toirano.

### **La Lavagnina**

Lavagnina signifie Taggiasca déplacée vers l'est. Elle doit son nom à la ville de Lavagna, qui est à la fois un espace agricole important à l'embouchure de la rivière Entella et un lieu d'embarquement des célèbres plaques d'ardoise destinées à la couverture des toits de la Ligurie et au-delà. Les études les

plus récentes montrent une première colonisation de l'olivier dans la région à l'est de Gênes il y a entre 900 et 800 ans, pour une consommation locale. Par la suite, la demande génoise s'est élargie et, dans le même temps, de nombreux ordres religieux géraient le territoire. Le terrible gel de 1709 avait gravement endommagé le patrimoine oléicole et il n'est pas improbable qu'il y ait eu une importation de greffons de Taggiasca depuis l'ouest, relativement épargné par le froid. L'huile de Lavagnina est ronde et agréable, équilibrée avec des notes douces propres au contexte régional. L'olive convient à la consommation.

### **La Razzola**

Il s'agit d'une olive à huile répandue et caractéristique présente dans la province de La Spezia. Elle y est très appréciée, à juste titre. Elle a en effet des caractéristiques similaires aux célèbres variétés Lavagnina, Taggiasca et Frantoio, cette dernière typique de la Toscane. Elle possède de nombreux synonymes locaux, mais son nom peut se référer à un usage déjà toscan. Les experts en linguistique s'accordent sur "Razzola" comme "Radiosa" ou "Raggiosa" en raison des olives qui rayonnent en grappe à partir d'un pédoncule central. On obtient une huile d'un équilibre remarquable, qui tend vers un fruité moyen et a un caractère prononcé adapté à des plats également typiquement hivernaux, tels que les soupes de légumes ou de céréales. Une utilisation en association avec d'autres variétés locales, dont la Castelnovina, la Prempesa et d'autres encore, est également possible.

### **Les différences de goût**

Taggiasca : douceur veloutée, harmonieuse et enveloppante, notes d'amande fraîche Arnasca : personnalité intense, agréablement amère, arômes de pin Lavagnina : fraîcheur harmonieuse, notes d'amande, de chardon et d'herbes sauvages, légèrement épicée, amertume presque absente Razzola : saveur délicate, équilibrée entre le piquant et l'amer, notes d'artichaut et d'amande verte

## **4) LES CARACTÉRISTIQUES QUALITATIVES**

Le dénominateur commun des huiles d'olive extra vierges Riviera Ligure AOP est la douceur. On parle d'huiles fruitées légères à moyennes. Le fruité, d'abord frais puis mûr au fil du temps, est perceptible au nez. Les arômes lors de la dégustation sont équilibrés, avec une sensation prononcée de douceur. L'amertume est à peine perceptible et le piquant est ressenti et peut persister de manière modérée au fond de la cavité buccale. En général, le style de l'huile varie avec des accents plus marqués au fur et à mesure que l'on va de l'ouest à l'est.

Les caractéristiques sensorielles sont également importantes : l'amande, le pin, le cœur d'artichaut, la feuille d'olivier sont très caractéristiques. Bien sûr, cela varie selon les zones de production et la période de l'année. L'arrière-goût piquant n'est pas un défaut, mais il indique la présence de phénols, qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Un regard technique L'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP est une huile de type fruité léger à fruité moyen. Le fruité est un parfum net, propre, parfumé, caractéristique de l'olive fraîche, qui s'ouvre sur de nombreuses saveurs en bouche sans défaut. L'examen organoleptique répond au cahier des charges. Le fruité est égal ou supérieur à 3 sur une échelle de 10 (valeurs toujours exprimées de la même manière dans les points suivants). Le piquant est égal ou inférieur à 5, l'amertume est égale ou inférieure à 4,5 et la douceur est égale ou supérieure à 2. L'élément doux est

une caractéristique distinctive. L'analyse chimique montre une teneur en acide oléique inférieure à 0,5 pour 100 grammes d'huile, soit une acidité de 0,5. Une huile extra vierge peut atteindre au maximum 0,8, donc l'huile Riviera Ligure AOP se distingue par rapport à une huile extra vierge. Les peroxydes doivent être inférieurs ou égaux à 17. L'huile Riviera Ligure AOP est un puissant antioxydant.

En outre, en considérant l'intervalle de valeurs assez large pour le piquant et l'amertume, il est important de prendre en compte divers facteurs : les olives pressées à maturité incomplète peuvent donner une huile au caractère plus prononcé. De même, cela est une caractéristique propre à l'huile produite à partir des variétés de la Ligurie orientale. Tout cela en maintenant cependant les piliers de la Riviera Ligure AOP : fruité agréable, douceur, polyvalence.

## **5) LA DURABILITÉ**

La durabilité signifie qu'une activité humaine perdure dans le temps sans nuire à la nature. L'oléiculture de la Ligurie est durable car elle est héroïque. L'impact des activités agricoles en Ligurie, pratiquement manuelles, est tellement faible qu'on estime que les émissions de CO2 sont vraiment réduites. De plus, une grande surface arborée est préservée, avec la formation typique de la "forêt en terrasse". Les murs de soutènement en pierre sèche qui supportent les terrasses constituent le meilleur système de protection du territoire contre les catastrophes hydrométéorologiques. Il s'agit d'une solution de grande valeur sociale et culturelle. C'est pourquoi l'oléiculture de la Ligurie est résiliente et donc durable depuis des centaines d'années. Non intensive, mais artisanale. Il est essentiel d'y penser lorsque vous achetez des huiles d'olive extra vierges Riviera Ligure AOP, certifiées et garanties. En effet, vous effectuez une action éthique, profondément morale, témoignant du respect envers un lieu, envers la Terre, envers ceux qui consacrent du temps et des efforts, profonds et persistants, pour produire quelque chose de bon et d'utile.

Il est important de rappeler que lorsque l'on parle de durabilité, il n'y a pas seulement la dimension environnementale, mais aussi sociale et économique, c'est-à-dire l'attention portée aux questions sociales et à la compétitivité des entreprises. Avec l'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP, nous avons une durabilité à 360°, qui couvre le territoire, les communautés, les employés, les fournisseurs et les entreprises productrices jusqu'au consommateur final.

## **6) LA SANTÉ**

La valeur nutritionnelle Une des caractéristiques des huiles d'olive extra vierges, et donc de nos Riviera Ligure AOP, est d'avoir une valeur nutraceutique. Un terme qui n'existe que depuis 1989. Cela signifie que l'huile est un aliment, certes, mais elle a aussi une valeur pharmaceutique, médicinale. Les utilisations de l'huile d'olive dans le passé étaient innombrables, y compris pour des applications directes sur la peau. Aujourd'hui, nous en savons plus sur ses bienfaits. Nous savons certainement qu'elle est antioxydante pour l'organisme et qu'elle aide le système cardiovasculaire et digestif. De plus, nous voulons vous dire qu'à l'intérieur d'une goutte d'huile, il y a de grands et petits éléments vraiment positifs. L'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique se trouvent autant dans l'huile que dans le lait maternel. On parle d'aliments essentiels pour être forts. Outre la contribution importante en vitamines, l'huile est riche en squalène, entre autres choses. Nom curieux pour une substance que l'on trouve aussi et surtout dans le foie des requins, mais il y en a aussi de 1

à 10 grammes dans un kilo d'huile d'olive. Beaucoup. Cela fait du bien car il aide les glandes sébacées et donc la peau à se protéger contre les rayons ultraviolets. Les études sont encore en cours, mais on pense que le squalène renforce les défenses naturelles contre le cancer et les inflammations. Dans l'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP, on trouve également des vitamines dites liposolubles. Celles qui se trouvent dissoutes dans les graisses. Dans ce cas, il s'agit d'une graisse végétale positive. Elle conserve et fournit les vitamines liposolubles A, D, E, K et "F".

- La vitamine A, qui aide la peau, les muqueuses, les os, les dents. Fondamentale pour la croissance physique et immunitaire. Elle a des pouvoirs antioxydants.
- La vitamine D, essentielle pour la croissance osseuse. Très importante pour les enfants, étant donné le soutien à la croissance.
- La vitamine E, ce sont des tocophérols, des antioxydants, qui protègent la cellule et ont une action anticancéreuse.
- La vitamine K, qui aide à la coagulation du sang.
- Les vitamines F, qui constituent l'ensemble des "omégas", des acides comme le linoléique et le linolénique, présents justement dans l'huile. Ils sont importants dans l'action de contrôle du cholestérol et dans la réduction des triglycérides dans le sang. Ils favorisent la synthèse du HDL et réduisent le cholestérol LDL, considéré comme "mauvais".

Authenticité, naturalité, saisonnalité Les huiles d'olive extra vierges Riviera Ligure AOP sont des olives pressées. C'est aussi naturel que possible, car l'huile provient du fruit et est extraite uniquement par des moyens mécaniques. L'huile est un produit hivernal, qui vit sa vie naturelle, avec ses antioxydants propres, mais utiles pour nous. En Ligurie, la culture est à échelle humaine, car c'est l'homme qui travaille, pas les machines.

Utiliser de l'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP, c'est prendre soin de soi et de sa cuisine. L'huile que vous mettez dans votre moteur humain ne peut être que de l'huile d'olive extra vierge. Bien sûr, Riviera Ligure AOP. Parce qu'il est vrai que l'huile d'olive extra vierge est aussi proche que possible du lait maternel. Elle a tout ce que vous pourriez demander à un aliment sain : antioxydant et vitaminé, elle vous aide chaque jour. Et puis, elle est bonne. L'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP signifie jouer avec chaque plat, du salé au sucré, du poisson aux légumes, pour donner une âme méditerranéenne à votre cuisine. Apportez le soleil dans votre cuisine.

## **7) CURIOSITÉS ET APPROFONDISSEMENTS**

### **7.1. HISTOIRE ET TERRITOIRE**

Vivre la vie de l'oliveraie ligure : cabanes, supennes, personnes, animaux Dans les oliveraies ou les bois voisins des oliveraies, surtout dans l'ouest de la Ligurie, on trouve souvent des cabanes. Ce sont des structures construites en pierre sèche, généralement de forme circulaire ou ovale, en forme de tronc de cône. Elles peuvent également être aménagées dans l'épaisseur du terrassement et sont alors appelées "supennes". Il existe différents types de constructions méditerranéennes similaires. Elles étaient principalement utilisées par les bergers de moutons en transhumance entre la côte ligure et les pâturages de montagne. Faire paître les moutons dans l'oliveraie avec l'accord du propriétaire signifiait avoir le terrain propre de l'herbe et fertilisé naturellement. Les cabanes sont

l'héritage d'une culture millénaire de la pierre. Dans certains cas, ces abris sont même aménagés à l'intérieur des murs de soutènement des terrasses. L'environnement est alors plutôt étroit.

La récolte, hier et aujourd'hui La récolte des olives est un moment important et exigeant. Cela se fait toujours en montant et descendant entre les murs et les arbres. Sans l'aide de machines importantes, telles que les secoueurs ou les battues. En d'autres termes, les olives doivent être descendues de l'arbre presque une par une. Aujourd'hui, on utilise des "facilitateurs" électriques ou à air comprimé, c'est-à-dire des peignes mécaniques. Ils ont cependant leur poids et ce n'est pas un travail léger. Autrefois (mais beaucoup le font encore), on devait travailler avec de longues perches, généralement en bois de châtaignier ou de noisetier, un peu flexibles à l'extrémité. Elles sont appelées de différents termes selon la région, de "trappa" en Ligurie occidentale à "bacca" à la frontière avec la Toscane. Et il faut une certaine compétence et expérience pour les utiliser.

La récolte : comment séparer, autrefois, les feuilles des olives Aujourd'hui comme autrefois, il arrive de récolter olives et feuilles ensemble... et les feuilles ne doivent pas être pressées. Il faut donc séparer les olives des feuilles. Aujourd'hui, il existe des machines électriques à ventilateur, mais autrefois, cela se faisait ainsi : lancer les olives et les feuilles sur une aire, sur un tissu. Un au sol, un levé, en face. Les olives, plus lourdes, tombaient plus en avant par rapport aux feuilles. Ou on pouvait utiliser la "chitarra", une structure en bois en forme de toboggan, avec des lattes placées pour descendre et non jointes. Les feuilles descendaient ainsi au sol, tandis que les olives, plus lourdes, terminaient leur course au fond de la structure.

Les noms des moulins En Ligurie, les moulins sont appelés de différentes manières. En fait, ceux à eau, souvent de fondation ancienne et reconstruits à plusieurs reprises, étaient des moulins à grains auxquels le système d'extraction de l'huile a été ajouté. Beaucoup de moulins à grains sont devenus des moulins à huile. Dans l'ouest de la Ligurie, les moulins à eau étaient distincts des moulins "à sang" : pas de panique, personne n'était tué... simplement, ils fonctionnaient à l'énergie animale et humaine : l'âne tournait la pierre du moulin, les hommes actionnaient le levier de la presse. Dans l'ouest de la Ligurie, les moulins sont appelés, dans les anciens documents, "bâtiments pour l'huile", d'où le terme dialectal "defisiu" ou "defissiu". Sinon "gumbi", terme à l'origine incertaine et encore débattu aujourd'hui. Et ainsi dans les provinces actuelles d'Imperia et de Savone. À l'est, on note cependant le terme "suppressa", qui fait référence à l'écrasement des sacs circulaires remplis de pâte d'olives pressées, écrasées précisément dans une presse.

## **7.2 LE PROCESSUS DE PRODUCTION DE L'HUILE**

### **Le lavage des olives**

Après la récolte, pour obtenir une huile de qualité, il est important de suivre scrupuleusement la phase de lavage. Les olives arrivées au moulin, quelques heures après la récolte, sont déposées dans la soi-disant "trémie de chargement", un élévateur à bande qui conduit à une étape importante supplémentaire : la séparation des olives des feuilles. Ensuite, elles sont soigneusement lavées pour éliminer la boue, la poussière, la terre et tout ce qui s'est déposé sur les fruits au fil des mois en plein air, compromettant inévitablement le goût de l'huile d'olive extra vierge.

### **La trituration**

Après avoir éliminé complètement les impuretés des olives, la phase de transformation appelée trituration est effectuée. À ce moment, les fruits sont broyés pour obtenir une pâte parfumée assez consistante et dense à l'odeur inconfondable. Grâce à une compression, chaque olive est écrasée, provoquant la rupture des parois et des membranes qui composent l'olive, permettant ainsi d'obtenir un extrait brut, également appelé pâte d'huile. Il existe deux méthodes utilisées pour la trituration : la trituration classique et la frangiture. La première méthode, appelée trituration classique, est la plus ancienne et se faisait avec la meule, un instrument qui permet une action mécanique obtenue par deux roues de grande taille qui, une fois en marche, frottent les olives pour en produire une pâte. La frangiture est en revanche la méthode la plus utilisée de nos jours car elle est plus rapide, parfaite pour des cycles de travail autonomes, capable d'accentuer l'intensité de certaines notes olfactives et gustatives de l'huile produite. Cette technique est réalisée à l'aide d'un équipement, appelé concasseur à marteaux, qui permet de comprimer les fruits, créant ainsi une pâte dense et corsée. La rapidité de cette phase de traitement élimine le danger d'oxydation de l'olive en raison de la rapidité extrême du processus. Il existe également d'autres types de concasseurs, tels que les concasseurs à disques. Cependant, ce sont des éléments très délicats : une petite pierre échappée au nettoyage peut en endommager un.

### **La gramolatura**

Après la trituration, on passe à la phase de gramolatura, une étape qui a lieu dans les gramoles et qui permet de séparer les particules d'huile de celles de l'eau. Mais qu'est-ce que la gramola exactement ? La gramola n'est rien d'autre qu'un grand réservoir en acier avec des pales hélicoïdales qui tournent lentement, environ 20/30 tours par minute, permettant la séparation susmentionnée. Cette phase ne doit pas durer plus de 40 minutes et est très délicate car une erreur peut compromettre les propriétés chimiques-organoleptiques de la production d'huile d'olive extra vierge.

### **La séparation**

Dans la dernière phase du cycle de traitement, les trois éléments présents dans la pâte obtenue précédemment lors de la phase de gramolatura sont séparés : le moût huileux, la pulpe et l'eau de végétation. La séparation peut se faire par deux méthodes : celle largement utilisée de nos jours repose sur une centrifugeuse qui, en tournant à grande vitesse, permet la séparation des trois éléments, la deuxième, plus ancienne, reposait sur des filtres avec des trous, appelés filtres, qui exerçaient une pression telle sur la pâte gramolée qu'ils séparaient les éléments et permettaient la sortie du moût. Une fois le processus de séparation terminé, l'huile obtenue est prête à être mise en bouteille et consommée, bien que sa couleur soit très trouble. Dans le cas où l'on préfère une huile plus claire, une phase de filtration est nécessaire pour éliminer les résidus déposés au fond et obtenir ainsi un aspect plus clair. Il est cependant bon de se rappeler qu'une huile fraîchement pressée, donc brute, de couleur plus foncée, n'est certainement pas moins précieuse qu'une huile filtrée. Si les huiles d'olive extra vierges sont obtenues à moins de 27°C avec un système d'extraction de type traditionnel avec des presses hydrauliques, elles peuvent porter l'étiquette "première pression à froid" ; si elles sont obtenues toujours à moins de 27°C avec un processus de percolation ou de centrifugation de la pâte d'olives, alors la mention est "extrait à froid".

## **7.3 LA DEGUSTATION DANS LE VERRE**

L'examen organoleptique d'une huile d'olive, tant sur le plan commercial que légal, est effectué par un panel de dégustateurs (de 8 à 12 avec un chef de panel), qui expriment un vote sur une échelle de 10 en ce qui concerne les paramètres standard de l'huile et pour identifier et signaler les défauts. La moyenne des scores constitue l'épreuve de dégustation. Si vous souhaitez faire quelque chose de moins engageant, à la maison ou avec des amis, lisez... Toutes les huiles d'olive extra vierges devraient être dégustées en pureté, directement dans le verre. Il y a à peine vingt ans, c'était impossible d'accepter l'idée, puis on s'y est habitué. On a réalisé que l'huile, bien qu'elle ne soit pas une boisson, a des arômes et des saveurs agréables. On peut donc la déguster en pureté. Il existe d'ailleurs un verre officiel, en forme de tulipe sans pied. Cependant, sans être des dégustateurs professionnels, une approche plus familière et moins orthodoxe suffit, en utilisant un petit verre en plastique inodore, de ceux utilisés pour le café. La procédure est simple. Une fois la bouteille ouverte, versez une petite quantité d'huile, seulement 15 ml, un peu plus d'une cuillère à soupe pour être précis. La base du verre doit être maintenue contre la paume de la main, de manière à réchauffer l'huile et à la porter ainsi à votre température corporelle. Les dégustateurs professionnels se retirent dans des cabines de dégustation, dans un environnement protégé et contrôlé, afin de ne pas être influencés par ce qui se passe à l'extérieur. Pour ceux qui dégustent par pur plaisir, simplement dans le but de l'apprécier dans ses parfums et saveurs, ils peuvent le faire avec la plus grande simplicité possible. Les professionnels de la dégustation utilisent quant à eux un équipement spécial où ils posent les verres pour garantir la constance de la température des échantillons d'huile à déguster : si elle est trop basse, les notes aromatiques ne sont pas perçues avec netteté ; si la température de dégustation de l'échantillon d'huile est trop élevée, les arômes d'origine peuvent être altérés. Avant la dégustation, après avoir rempli les récipients d'huile, chaque verre doit être bien fermé pour éviter la dispersion des molécules aromatiques. L'huile n'est pas comme le vin, elle doit toujours être stimulée pour mieux discerner les arômes. Les étapes sont simples. Tout le monde peut déguster une huile. Il suffit de réfuter un lieu commun tenace. Lors de la dégustation, en bouche, le goût acide de l'huile n'est pas perceptible. Impossible. Les acides libres d'une huile ont un poids moléculaire trop élevé par rapport à d'autres aliments, comme le vin ou le fromage, et cela ne permet pas de stimuler la partie de la langue sensible à l'acide. Par conséquent, la sensation que certains pensent être de l'acidité indique au contraire la présence d'une note piquante ou astringente.

### **Petit glossaire à l'usage des dégustateurs amateurs**

Pour ceux qui veulent se familiariser davantage avec l'huile d'olive extra vierge, il serait utile d'acquérir au moins quelques connaissances de base. C'est pourquoi on propose ci-dessous un lexique essentiel de référence, afin de se faire une idée de ce que l'on doit entendre par la reconnaissance de la qualité des huiles à partir des organes de sens.

**ACCEPTABILITÉ** La qualité n'est pas un concept vague, mais repose à la fois sur des paramètres chimico-physiques et nutritionnels spécifiques, définis de manière inattaquable par le législateur, et sur le degré d'acceptabilité correspondant exprimé par le consommateur à l'égard d'un produit déterminé. La bonne réception d'une huile d'un point de vue strictement sensoriel détermine inévitablement une indication de goût qui ne peut en aucun cas être sous-estimée. La qualité, d'autre part, est ce qui est accepté et accueilli comme tel.

**HARMONIE** Il s'agit d'un aspect d'une importance fondamentale. Par harmonie d'une huile, on entend l'ensemble des sensations olfacto-gustatives-tactiles-cinesthésiques exprimées de manière

cohérente par une évaluation globale. Cet ensemble de perceptions permet de définir l'huile dégustée et testée en association avec d'autres aliments comme un "produit de qualité", considéré comme tel non pas pour une simple et générale appréciation, mais parce qu'il est objectivement capable d'exprimer une pleine harmonie des divers composants perceptibles dans une huile au moment de la dégustation, et ce, indépendamment de chaque attribut positif individuel. Chaque attribut sensoriel d'une huile d'olive extra vierge, par conséquent, peut être positif et très appréciable s'il est examiné en lui-même, mais peut être considéré différemment comme déséquilibré s'il est examiné sur plusieurs plans d'évaluation. Chaque stimulus olfactif-gustatif, tactile et cinesthésique ne peut donc, ni ne doit jamais, être déséquilibré, mais toujours harmonieux.

**CORPS** C'est la sensation tactile perçue en bouche. Il exprime le degré de densité, viscosité, consistance ou compacité d'une huile. Une huile extra vierge de qualité présente toujours une bonne structure et une fluidité tout aussi bonne. En effet, après la dégustation, une excellente huile laisse toujours une bouche propre et surtout jamais "pâteuse" et "huileuse".

**FLAVOR** C'est l'ensemble des stimuli olfactifs-gustatifs, tactiles et cinesthésiques perçus au moment de la dégustation d'une huile. Un bon flavor reste tel dans le temps et n'exprime jamais de dissonances.

**FRAGRANZA** C'est l'odeur fraîche, douce et délicieuse perçue au moment de la dégustation.

**FRUTTATO** C'est un attribut positif qui englobe l'ensemble des sensations olfactives caractéristiques de l'huile obtenue à partir de fruits sains et frais, verts ou mûrs, qui peuvent être perçues directement ou rétro-nasales. L'absence de notes fruitées, ou leur perception réduite, est un indicateur de mauvaise qualité ou, parfois, de non-authenticité de l'huile.

**PERSISTENZA** Indique la durée des sensations rétro-olfactives perçues au moment où l'huile est expulsée de la bouche une fois la dégustation terminée. La persistance est évaluée de manière positive, à condition qu'elle soit harmonieuse.

**SENSAZIONI CINESTETICHE** Représentent l'ensemble des sensations résultant d'une pression appliquée à l'huile par un mouvement de la langue dans la cavité buccale.

Comprendre l'huile d'olive extra vierge. Surtout si c'est une AOP RIVIERA LIGURE

**UN PRIX, UNE UTILISATION** Lorsqu'il s'agit de choisir, la qualité doit être recherchée et identifiée avant tout autre aspect. Économiser est une valeur, mais cela ne peut pas devenir une excuse pour se tourner vers des huiles de mauvaise qualité. En ce qui concerne l'utilisation des matières grasses, il faut économiser non pas sur le prix, mais sur la quantité à utiliser. Le dosage correct est important. Si vous n'êtes pas dans une situation économique difficile, il vaut mieux éviter les "premiers prix" et, de toute façon, les offres à bas prix. La réduction répond à sa logique, mais il faut éviter les prix trop bas car cela nuit toujours à la qualité. Les huiles extra vierges RIVIERA LIGURE AOP sont toutes de catégorie "premium", elles ne peuvent pas avoir des prix bas en raison de leur culture pratiquement inexistante mécanisée. Face à une matière première plus chère, nous savons que nous pouvons compter sur ces huiles surtout pour les assaisonnements crus, ou même pour les cuissons simples. Les huiles de la gamme de prix la plus basse - à condition que le prix soit acceptable, jamais en dessous des huiles de catégorie inférieure en qualité - peuvent être utilisées dans des cuissons plus intenses : ragù, fritures, conserves, ou dans les préparations au four.

**IL FAUT DE L'ODORAT** Le choix d'une huile d'olive extra vierge doit toujours commencer par une évaluation sensorielle, très importante et fonctionnelle, afin de gérer au mieux l'huile dans ses diverses utilisations possibles. On gère bien ce que l'on choisit avec discernement et méthode. Il serait également bon d'acquérir la technique pour identifier et saisir les différents profils perçus au nez et au goût, en prenant éventuellement des notes sur un carnet des caractéristiques et du jugement global. Un simple "j'aime, je n'aime pas" suffit pour commencer. C'est une forme de culture à acquérir. Cela sert à ne pas s'arrêter au seul critère du prix. Le choix d'un bon extra vierge commence ici. En choisissant une AOP, on a l'avantage qu'une sélection a déjà été faite au départ, par une commission de dégustation spécifique en plus des analyses physico-chimiques.

**UN CONSEIL, POUR COMMENCER : L'INTENSITÉ DES NOTES FRUITÉES** Une huile d'olive extra vierge digne de ce nom devra nécessairement évoquer le fruit dont elle provient, avec ses parfums nets, propres, frais et agréables. La distinction entre les huiles fruitées légères, moyennes et intenses permet de s'y retrouver correctement en cuisine au moment de l'utilisation. Pour ne pas se tromper : les odeurs désagréables, y compris les sensations de chauffé et d'oxydé, sont interdites. La note de rance est en revanche la déclaration de mort d'une huile. Pour le reste, il existe un vocabulaire de référence spécifique. Ce qui compte, c'est de saisir l'identité expressive d'une huile, pour l'utiliser au mieux de sa qualité expressive. Les huiles extra vierges d'olive RIVIERA LIGURE AOP sont traditionnellement classées entre fruité léger et moyen. Elles sont délicates et fines, avec une première impression douce, puis se révèlent, mais toujours de manière contenue, avec des notes amères et piquantes, cependant légères ou bien dosées, jamais déséquilibrées. Ce sont des huiles faciles à lire et à utiliser largement.

**L'EXTRA VIERGE DOIT ÊTRE INTERPRÉTÉ** Comme déjà mentionné précédemment, chaque huile d'olive extra vierge doit être interprétée. Il ne faut jamais exagérer dans les quantités à verser. Alors qu'une huile générique de graines convient à toutes les utilisations, car elle est inodore et insipide, une huile d'olive extra vierge, en raison de sa qualité intrinsèque, s'exprime de manière différente et doit être interprétée à chaque fois. Dans tous les cas, presque toutes les huiles extra vierges d'olive sont polyvalentes et se prêtent à divers usages, crus comme en cuisson. La combinaison judicieuse des différentes sensations olfactives et gustatives rend tout aliment plus agréable, s'il est associé à un extra vierge, précisément en raison de l'effet condimentaire élevé avec lequel il se manifeste. Les huiles extra vierges RIVIERA LIGURE AOP sont parmi les plus polyvalentes en circulation et donc parmi les moins compliquées à utiliser.

#### Un CODE D'ASSOCIATION

Tous les extra vierges ne se valent pas. Un guide est nécessaire pour assurer leur utilisation correcte. Avec des plats à la structure délicate : des huiles au fruité léger, aux notes gustatives-tactiles tendanciellement douces et des notes amères et piquantes légères ou peu accentuées. Avec des plats à la structure moyenne : des huiles aux arômes plus prononcés et savoureux, au fruité moyen, ronds et harmonieux dans les sensations amères et piquantes. Avec des plats à la structure plus robuste : des huiles aux arômes plus nets et marqués, au fruité plus intense et persistant, avec une amertume et un piquant accentués, bien que non disharmonieux. Cela reste dans le général. En allant dans le détail, les huiles extra vierges RIVIERA LIGURE AOP se situent dans la plage entre le fruité léger - moyen, dans certains cas exceptionnels dans la catégorie du fruité moyen, lorsque les olives sont récoltées et pressées en moulin encore vertes, non mûres.

## IL N'Y A PAS DE RÈGLES PARFAITES

Face aux goûts personnels, tout conseil reste une indication arbitraire, d'autant plus qu'il convient de prendre sérieusement en considération la complexité des matières premières présentes dans chaque recette. Pour aider les moins expérimentés, quelques suggestions orientatives sont valables, en respectant toujours les bonnes proportions. Apéritifs et accompagnements : toutes les huiles d'olive extra vierges. Pâtisseries : fruitées moyennes ou légères (ou l'huile d'olive). Soupes et potages : huiles amères et piquantes. Pâtes et risottos : fruitées moyennes. Crustacés et mollusques : fruitées moyennes ou intenses. Poissons : fruitées légères ou moyennement légères. Viandes blanches : fruitées moyennement légères. Viandes rouges ou noires : fruitées moyennes ou intenses. Fromages et produits laitiers : fruitées moyennes ou intenses. Desserts : fruitées légères.

## PAS DE CRAINTE DE L'AMER

Une bonne huile d'olive extra vierge ne présente jamais une note amère disharmonique. Dans tous les cas, même si elle est excessive, que ce soit l'amertume ou le piquant, ils ont tendance à diminuer considérablement à la cuisson, parfois même de manière nette. Plongée dans une solution liquide, l'amertume se disperse. Les phénols qui déterminent les notes amères, par une réaction d'hydrolyse, se divisent en autres molécules plus simples, non amères. D'autant plus si l'huile agit dans une solution liquide, et en plus acide, comme la sauce tomate. Pas de crainte, donc, car les matières premières alimentaires subissent des transformations importantes et dans certains cas substantielles. Dans le cas spécifique de l'huile d'olive extra vierge RIVIERA LIGURE AOP, le problème ne se pose pas, car les huiles de Ligurie sont notoirement "douces". Douces, non pas dans le sens où elles contiennent du sucre, mais parce qu'elles sont peu amères, en raison de l'impact initial nettement sucré en bouche, une caractéristique qui les rend très appréciées des consommateurs.

## LA CONFUSION SUR LA FRITURE

La croyance selon laquelle l'huile d'olive extra vierge n'est pas adaptée à la friture est une erreur perpétuée par ignorance ou pour des raisons économiques liées au coût élevé de la matière première. La fausse idée que les huiles de graines sont plus adaptées à la friture a émergé dans les années 1970, suite à une grande campagne publicitaire promettant une prétendue "légèreté". Les huiles extra vierges d'olive constituent au contraire le liquide de friture le plus adapté, tant sur le plan de la santé que du plaisir gustatif. La haute température réduit partiellement la charge aromatique élevée des extra vierges, mais pour ceux qui préfèrent des goûts plus neutres, il est préférable de se tourner vers les huiles d'olive en alternative. Dans le cas spécifique des huiles extra vierges d'olive RIVIERA LIGURE, le problème ne se pose pas, car ce sont des huiles au fruité léger - moyen. Ce sont donc des extra vierges excellents pour les fritures, surtout pour les aliments au goût plus délicat.

## AVERTISSEMENTS GÉNÉRAUX

Il peut sembler évident, mais le conseil d'éloigner les huiles de la lumière et des sources de chaleur est souvent négligé par négligence ou distraction. L'humidité n'est pas non plus bénéfique à la bonne conservation et stabilité des huiles. Par conséquent, il serait bon de conserver l'huile dans des endroits secs. Refermer la bouteille d'huile immédiatement après utilisation est un autre conseil à suivre, car l'oxygène est l'autre grand ennemi. L'huile d'olive est une matière fragile, destinée à

s'oxyder, même si elle est plus résistante que toutes les graisses en circulation, il est toujours bon de préserver ses qualités distinctives.

## BONNES PRATIQUES POUR LES REPAS À L'EXTÉRIEUR

De nos jours, de nombreuses personnes consomment au moins un repas à l'extérieur de chez elles, parfois même une fois par jour. Malheureusement, il n'est pas facile de trouver de bonnes huiles d'olive extra vierge dans les bars, les trattorias et les restaurants. La conservation de ces huiles est importante et ne doit pas se faire sur la table au soleil. Ce n'est pas un caprice, mais étant donné la nature des graisses, il est grave de mettre en danger la qualité d'une huile d'olive extra vierge.

### **Le code des associations**

L'association entre différentes matières premières alimentaires n'est jamais aussi évidente qu'elle peut sembler à première vue, et elle n'est pas non plus à considérer comme fortuite. En rencontrant un autre aliment, chaque huile d'olive extra vierge change inévitablement son identité, contribuant ainsi à modifier la perception même des autres aliments. La combinaison de différentes matières premières répond à des logiques bien précises. Chaque association doit donc être effectuée avec le soin nécessaire, d'autant plus qu'une huile d'olive extra vierge n'a jamais un profil standard, identique d'une année à l'autre, comme c'est le cas avec d'autres huiles issues de graines. L'huile d'olive extra vierge a plusieurs facettes et, en tant que telle, elle est polyvalente et complexe : il faut savoir l'interpréter. Lorsque quelqu'un se plaint d'une anomalie de goût, ou d'un excès de saveur, parfois d'une amertume ou d'un piquant prononcé, c'est simplement parce qu'il n'a pas su bien marier un produit plus complexe et moins évident et ordinaire par rapport à une huile indistincte issue de graines. Pour interpréter au mieux une huile d'olive extra vierge, il est nécessaire de surmonter certaines résistances d'ordre culturel. Il est essentiel d'acquérir une capacité technique afin de ne pas commettre d'erreur. Les déséquilibres de saveur peuvent toujours survenir, nous devons le prendre en compte. Cette limite n'est cependant pas imputable à l'huile d'olive extra vierge, mais plutôt au fait de ne pas être en mesure de valoriser correctement une matière première aussi polyvalente que l'huile d'olive. Dans tous les cas, les huiles extra vierges Riviera Ligure DOP sont les plus simples à utiliser, précisément parce qu'elles sont très équilibrées, et ce n'est certainement pas un avantage secondaire.

Il existe un "code des associations" non écrit, mais qui s'intuit de manière spontanée. Cependant, pour ceux qui souhaitent des indications, voici quelques-unes essentielles, avec un caractère indicatif. Il est précisé "indicatif" à juste titre, car l'association dépend toujours des ingrédients qui font partie d'une recette. Pour comprendre, si l'on dit poisson plus huile, on penserait immédiatement à une certaine assaisonnement, à l'huile la plus adaptée pour exalter le goût et le parfum du poisson, mais dans une recette, il n'y a pas seulement ces deux aliments : l'huile et la nourriture. Dans une recette, de nombreux autres ingrédients entrent en jeu et ils déterminent d'infinies variantes qui doivent être évaluées à chaque fois.

### Le code des associations

**SOUPE ET POTAGE** Les extra vierges représentent l'association la plus immédiate. D'autres graisses alimentaires ne produiraient pas le même effet, en l'absence d'une forte empreinte sensorielle. L'extra vierge devient dans ce cas un exaltateur de saveurs, l'expression la plus immédiate de la cuisine "populaire", basée spécifiquement sur des ingrédients simples, avec des

recettes qui se sont accumulées au fil des siècles. Si les ingrédients sont principalement constitués de légumes, il est alors préférable d'opter pour des huiles Riviera Ligure DOP au fruité d'intensité moyenne. Si vous avez affaire à des soupes de poisson, il vaut mieux choisir des huiles Riviera Ligure DOP au fruité léger, même si celles d'intensité moyenne ne sont pas déplacées, car elles garantissent également un bon équilibre des saveurs. Avec des crèmes liées par une béchamel, les huiles plus délicates sont préférables. Il en va de même pour les veloutés, où l'on préfère des huiles moins intenses.

**PÂTES ET RISOTTOS** Avec les pâtes, les huiles d'olive extra vierge Riviera Ligure DOP constituent l'assaisonnement parfait, en association avec des sauces. En ce qui concerne les risottos, il est de loin préférable d'utiliser des huiles au fruité léger, ou celles d'intensité moyenne, en tout cas les plus douces et rondes en goût. Pour les salades de riz, vous pouvez tout à fait opter pour des fruités d'intensité moyenne, ou pour ceux plus intenses, mais avec précaution, dans ce dernier cas, en versant des quantités moindres d'huile, compte tenu de leur fort pouvoir d'assaisonnement.

**FRUITS DE MER** Avec des crustacés tels que la langoustine, lorsqu'elle est assaisonnée avec du persil, il est préférable d'utiliser des huiles extra vierges Riviera Ligure DOP plus délicates. Lorsque les crevettes sont frites, une huile extra vierge Riviera Ligure DOP au fruité moyen et harmonieux serait utile. Avec les crevettes d'eau douce, un fruité Riviera Ligure DOP plus subtil et doux, avec de la personnalité. La bonté et la fraîcheur d'une huile Riviera Ligure DOP au fruité léger trouvent leur expression maximale avec les poissons, qu'ils soient de mer ou d'eau douce. Pour ces derniers, les fruités légers sont les plus appropriés. Avec les poissons grillés, mieux vaut des huiles plus aromatiques ; avec ceux cuits au four, préférez les plus délicates et douces : différemment des poissons consommés crus, les huiles au fruité d'intensité moyenne sont les meilleures. Quelques exemples : huiles au fruité léger avec des filets de merlu en sauce tartare, des filets de sole en sauce rémoulade, des filets de sole gratinés, du loup à la tapenade, des zerli marinés ; huiles au fruité moyen avec des anchois au citron, des anchois à la verdure, des calamars farcis, du merlu braisé, de l'anguille en ragoût avec de la polenta, un pain de thon, des sardines panées, du thon frais à la cocotte.

### **Quelques clarifications utiles sur les multiples utilisations de l'huile**

Enfin, il semble opportun de fournir quelques clarifications sur les multiples utilisations de l'huile d'olive extra vierge. Face à une matière première aussi complexe, nous ne pouvons pas la reléguer au rôle de faire-valoir. L'huile d'olive extra vierge est un ingrédient de premier plan. Le fait qu'on utilise une quantité réduite ne signifie pas qu'elle soit marginale dans la réussite des diverses préparations alimentaires. Au contraire, c'est tout à fait déterminant malgré les quantités limitées d'huile à utiliser. Ceux qui choisissent des huiles sans réfléchir à leur nature, qualité et fonctionnalité se trompent. Et il y a un enseignement à toujours garder à l'esprit : avec l'huile d'olive extra vierge, tous les types d'utilisation sont possibles. Elle peut être utilisée comme ingrédient dans les sauces, avec une fonction antiadhésive et lubrifiante, donc idéale pour assaisonner les pâtes ; mais elle est également très efficace, voire surtout à froid, directement sur les salades, soupes et potages, précisément en raison de son fort pouvoir d'assaisonnement, ainsi que de sa capacité spécifique à véhiculer des substances nutritives et caloriques. Ou encore, autre variante dans le vaste domaine des utilisations, l'huile d'olive est précieuse lorsqu'elle est utilisée pour suivre ses fonctions de plastifiant et simultanément d'atténuateur du goût salé. Fondamental, par conséquent,

comme liquide de couverture pour les légumes, poissons ou même des morceaux de viande salés, utilisé pour sa nature spécifique de protection de l'aliment contre l'air, dans le cas typique des légumes marinés, nettement plus savoureux s'ils sont réalisés avec des huiles extra vierges d'olive. De plus, l'utilisation de l'huile d'olive se révèle également décisive pour saisir les aliments, ainsi que pour la friture. Dans le cas des produits de boulangerie, l'huile permet également d'obtenir de bonnes pâtes, vu sa fonction spécifique de plastifiant et l'effet antirigide qui en résulte. Les utilisations de l'huile d'olive extra vierge sont valides dans tous les domaines, mais c'est précisément la multiplicité des occasions d'utilisation, associée aux nombreuses huiles disponibles pour le consommateur, qui rend son utilisation complexe. En résumé, l'huile doit être considérée comme un aliment, ne doit pas être reléguée au rôle marginal d'assaisonnement simple et générique, mais elle est un moyen de cuisson, un composant de sauces et d'émulsions, un conservateur d'autres aliments et même un ingrédient de produits innovants. Aujourd'hui, pour ceux qui sont curieux de vivre de nouvelles expériences, l'huile d'olive extra vierge est également disponible pour les glaces. Enfin, elle est présente dans de nombreux desserts traditionnels, tels que la Stoscia di Pietrabruna, et même les panettones sont aujourd'hui réalisés en utilisant de l'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure DOP. En bref, l'huile est toujours protagoniste, à condition de ne pas l'utiliser de manière incorrecte, avec des dosages erronés. Vous pouvez toujours expérimenter, avec prudence.

## **8) L'OLÉOTOURISME "RIVIERA LIGURE"**

Depuis quelques années, les vacances peuvent devenir un moment très utile et éducatif, même pour les enfants. Voyager pour apprendre. Voyager pour s'immerger complètement dans un territoire, dans un mode de vie, pour entrer en contact direct avec le monde d'une production territoriale. Connaître l'âme des lieux. On appelle cela le tourisme expérientiel. On recherche une expérience authentique. Dans le cas de l'oléiculture ligure, on part à la découverte d'un paysage aussi difficile que poignant. Vertical, tourné vers la mer. On rencontre des personnes qui pratiquent une agriculture résistante, courageuse. On se met à l'épreuve, suivi dans certaines pratiques de travail agricole ou, mieux encore, oléicole. On s'engage en cuisine. Savoir simplement faire du pesto au mortier, en suivant la recette officielle du Championnat du monde de Pesto au Mortier, est une expérience. Des vacances manuelles, actives. Ci-dessous, nous allons découvrir quelques itinéraires dans les "lieux de l'olivier" en Ligurie. Ce sont de utiles carnets de voyage.

### **8.1. Taggia, une capitale de l'arrière-pays, à côté des "villages des tours"**

#### **Sur les routes de l'huile et du vin**

Les fortunes de Taggia naissent dans la dimension agricole. Taggia donne son nom à une variété d'olivier, la Taggiasca, parmi les plus connues en Italie et dans le monde. Si la sélection de la variété peut être le fruit d'une opération locale, il est possible d'enquêter sur les lieux. Avec cette récupération historique, celle de l'autre pilier des fortunes locales, le Moscatello, est également réalisée. Une production qui était considérée comme terminée avec la disparition substantielle des vignes, remplacées par d'autres cultures. Une récupération qui a duré plus de dix ans, suivie au niveau universitaire, pour aboutir à un vin qui est absolument le plus mémorable selon les sources historiques italiennes. Aujourd'hui, il est à nouveau parmi nous, dans divers types de production, du pétillant au passito. Les vignes renouvelées, visitables, sont réparties du Poggio di San Remo à Taggia, Castellaro et dans la région des "villages des tours", entre Riva Ligure, ancien port de Taggia, et San Lorenzo al Mare. Dans tous les domaines décrits, il est possible de structurer des

parcours expérientiels liés à la pratique de la construction des murs en pierre sèche, pendant les saisons indiquées, éventuellement avec la participation de l'École du Bâtiment d'Imperia. La connaissance technique liée à cette pratique a été reconnue par l'Unesco comme "Patrimoine immatériel de l'humanité".

### **La religiosité des pères**

La visite du centre historique de Taggia et de ses environs immédiats offre un parcours extraordinaire à travers un passé et un présent religieux d'un niveau extraordinaire. En fait, les revenus des cultures dominantes (vin, huile, fruits tels que les agrumes et les amandes) étaient investis dans des structures et des œuvres de reconnaissance communautaire et familiale. Il s'agit souvent d'œuvres d'origine lointaine, compte tenu des liens que Taggia entretenait avec Rome et l'Angleterre sur les routes de ses produits. Couvent des Dominicains, église paroissiale, oratoires avec les traditions paraliturgiques et œnogastronomiques des Confréries, églises et structures conventuelles visitables ou récupérables dans le cadre d'un parcours évocateur, chapelles champêtres, parfois très anciennes, et la possibilité de faire une promenade de Taggia à Riva en passant par le territoire de Castellaro où se trouvent les ruines de la "grange" (ferme) cistercienne où au XIIe siècle on pensait certainement à la vigne et aux oliveraies.

### **Le cyclotourisme des tours**

La piste cyclable traverse des centres côtiers tels que Arma di Taggia, Riva Ligure, Santo Stefano al Mare et San Lorenzo al Mare, mais aussi la section en mer de Cipressa et Costarainera. Tous ces villages, ainsi que ceux de l'arrière-pays immédiat, se distinguent par la présence de tours de guet et de défense en relation avec le danger des incursions barbares, particulièrement nombreuses au XVIe siècle. La création d'une carte, la possibilité de raconter une histoire dramatique qui a ses répercussions en mer et dans la fondation de sanctuaires tels que celui de Lampedusa à Castellaro. Certains systèmes défensifs sont visitables, tels que la forteresse du Gallinaro à Cipressa ou l'église extraordinaire de fondation médiévale de San Pietro à Lingueglietta, maintenant repensée comme un musée et un lieu d'accueil, siège de concerts et de manifestations culturelles. Les tours sont situées dans des endroits très agréables, avec évidemment une vue dégagée, des panoramas spectaculaires pour contrôler les routes...du vin et de l'huile, du thon et des coraux...et bien plus encore...

## **8.2 Torre Paponi, l'intégrité**

### **Un modèle de restauration d'un village historique**

L'histoire curieuse d'une colonisation tardomédiévale qui devient un bastion de la présence militaire et agricole au nom d'une seule parenté familiale. Tout a récemment fait l'objet d'une restauration, représentant un modèle pris en exemple également par le Fondo Ambiente Italiano (FAI) : la tour d'origine, l'ancienne première chapelle, la terrasse des bâtiments sacrés et de la maison canoniale, les anciens fonds et les pressoirs "à sang" avec le musée de la jarre à huile.

### **Huile et lavande: deux parcours méditerranéens**

L'oléiculture dans la vallée qui accueille Torre Paponi se joint à la gestion historique de la lavande. Une histoire fascinante qui se transmet le témoin. En termes d'altitudes, à l'origine, étant donné que la lavande *angustifolia* Miller naît à des altitudes élevées dans la vallée, au-delà des limites

culturelles de l'olivier. Ensuite, on a procédé à la plantation de champs de lavande également plus bas et avec d'autres variétés, ce qui donne l'accord chromatique entre le vert olive et la lavande lumineuse. Les pressoirs s'ajoutent donc aux grands alambics encore dispersés dans la région.

### **8.3 Badalucco et la moyenne vallée de l'Argentina : adagio de Ligurie**

Badalucco est au centre d'une région oléicole très engageante qui comprend des zones telles que celle de la commune de Montalto-Carpasio. Depuis de nombreuses années, la région est touchée par des événements liés aux cycles de la vie agricole. La dimension culturelle développée peut favoriser la création de sentiers balisés à travers les oliveraies. En raison de la nature culturelle et poétique du contexte, comme dans les zones de l'est, il est estimé que l'événement de visite peut être lié à des expériences de méditation (lectures poétiques et littéraires, expériences holistiques, rencontres culturelles).

### **8.4 Piani et la basse vallée du Prino: un lien entre mer et terre**

C'est un itinéraire qui comprend la région d'origine de Porto Maurizio, à évoquer, près de la région Prino, Melazzo et Bonazza. Penser à l'extraordinaire richesse constructive du Parasio, centre historique de Porto Maurizio, où tout parle d'investissements liés à la culture de l'olivier. Repassez dans les lieux des hameaux maritimes de Porto Maurizio : Marina, Cappuccini, Foce et Prino, où l'on trouve souvent des citernes (trogoli) pour la conservation de l'huile, désormais récupérées à des fins décoratives. Parcourez la "via Crosa" (étroite) en passant à côté d'anciens complexes de moulins et de pressoirs, traversant des ponts historiques, comme celui de Clavi. On signale la complexe histoire de l'église paroissiale de Piani di Imperia, concentré d'éléments artistiques du XVe au XIXe siècle, magnifié par une Vierge en bois vieux de 800 ans d'origine espagnole, donc de la route de Saint-Jacques-de-Compostelle. Piani est aujourd'hui un important laboratoire d'inclusion sociale.

### **8.5 Dolcedo : pierre sur pierre**

Dolcedo est un fond romain ligure qui comprend une zone territoriale assez vaste, avec de nombreux hameaux "virilocaux", c'est-à-dire liés à une seule parenté familiale. Le territoire oléicole est vraiment vaste et les reflets architecturaux sont liés à cette dimension. Depuis la restauration de la "promenade des ponts", à la construction extraordinaire de production et résidentielle à Dolcedo Piazza juste le long du Prino, avec les différents moulins à eau, dont beaucoup ont été récupérés comme logement ou commerce, tous à redécouvrir, avec la vue offerte par la présence du pont appelé "des chevaliers de Malte", 800 ans d'histoire de la pierre. Et avec la possibilité de rencontrer des personnages qui conservent des traditions séculaires. L'une d'entre elles, celle des ballons aérostatiques de Bellissimi. Une autre façon de faire la fête.

### **8.6 Sant'Agata di Oneglia : le belvédère de la vallée Impero**

Il s'agit d'une région habitée depuis des temps très anciens, avec des possibilités de promenades pouvant être reliées à des lieux d'oliveraies spectaculaires, en passant par Sant'Agata jusqu'au Colle dei Bardellini, par la route du Casone della Guardia (génoise) et puis jusqu'à Montegrazie, où l'on se reconnecte aux sentiers pédestres de la moyenne vallée de l'Impero. Surtout, la route entre le sanctuaire de Montegrazie et Sant'Agata est un souvenir historique de l'invasion française de 1794, dirigée par le général Masséna, avec le jeune Napoléon Bonaparte commandant l'artillerie. Des

systèmes associatifs actifs sur place, tels que les Amis du Sanctuaire de Montegrazie et l'organisation des jeunes de Sant'Agata, qui organisent des compétitions locales de "pallonetto" (variante du jeu ligure-piémontais, à la fois italien et non seulement de la pallapugno) et la crèche de la période de Noël.

### **8.7 Oneglia industrielle : de l'archéologie à la solidité**

Oneglia a toujours eu des relations avec la zone padane et est une "ville piémontaise sur la mer", avec une grande place et des arcades, ces dernières créées au XIXe siècle, le "siècle de l'huile", marqué par l'extension maximale de la superficie oléicole en Ligurie occidentale. Il y a plus de 20 ans, un type de visite guidée avait été mis au point pour raconter Oneglia industrielle, capitale de la cuisine méditerranéenne, avec un point culmin

### **8.8 La moyenne vallée de l'Impéro: émotions et foi parmi les oliviers**

On signale la construction d'un point d'information territorial dans la restauration de l'oratoire de San Carlo Borromeo de Villa Guardia, avec un financement de la Compagnia di San Paolo et l'engagement local de l'association de prière pour la Madonna dei Miracoli et le Cenacolo. Le point d'information est lié à la visualisation de la mémoire des lieux et des produits du territoire. De là, deux itinéraires pédestres partent, marqués avec le soutien d'une application téléchargeable localement. L'itinéraire à l'intérieur de la vallée Agazza, affluent de la vallée Impero, est appelé "émotions et culture parmi les oliviers", tandis que "les chemins de la Foi, à la découverte des Sanctuaires" part de Villa Guardia vers Lucinasco et le sanctuaire de Santa Maria Maddalena et/ou vers la vallée Prino et le Sanctuaire de Montegrazie (avec une possible connexion à la voirie historique de Sant'Agata et les collaborations indiquées).

### **8.9 Lucinasco et le Maro : un océan de verdure à deux pas de la mer**

Lucinasco est en soi un territoire presque entièrement dédié à l'agriculture et déjà un lieu essentiel pour le tourisme expérientiel avec des entreprises sur place. Possibilité de connaître tout le parcours de l'oléiculture plus longtemps au cours de l'année en remontant la colline au-dessus de laquelle se trouve le village. Possibilité de créer des activités liées à la construction de murs en pierre sèche. Lucinasco possède un complexe muséal très émotionnel, où la vie paysanne, le système et les outils de vie agricole et pastorale, les parcours artistiques locaux avec des œuvres qui valent le voyage et le parcours, sont tous connectés. Environnement à relier avec le parcours en création avec centre à Villa Guardia. De plus, des activités similaires seront planifiées à Borgomaro. Dans le Maro, d'autres entreprises membres proposent des activités éducatives et des fermes pédagogiques.

### **8.10 Diano San Pietro : la défense des oliveraies**

Lieu de présence historique d'usines d'huile d'olive. On se lie à l'emplacement de l'une d'entre elles, à l'intérieur d'un bâtiment fortifié en raison du danger des incursions barbares entre les XVIe et XVIIe siècles. Pour la même raison, la zone du parvis de l'église paroissiale est entièrement défendue par des murs, avec une intention cependant peu pratique (la clôture était facilement attaquant). Le thème barbare est lié aux routes de l'huile de mer à l'époque moderne, compte tenu que la Marina di Diano était un lieu d'embarquement pour les peaux et les barils d'huile (l'huile était commercialisée en outres en peau de chèvre, même si bien sûr il ne s'agit pas d'huile comestible).

Les points forts de Diano San Pietro sont également liés à la proximité de la nouvelle gare de Diano, ce qui permet de proposer un itinéraire touristique durable à émissions nulles.

### **8.11 Albenga / Toirano : archéogastronomie oléicole**

En termes d'oléotourisme, Albenga et sa région offrent beaucoup, à commencer par des musées dédiés, comme à Albenga même (Sommariva Tradizione Agricola) ou dans les sections ethnographiques de Toirano. Ici, les récentes études menées par Giacomo Nervi pour la Certosa di Toirano sont importantes, une réalité liée à la récupération historique de l'oléiculture, à la sélection des variétés (Taggiasca, Pignola, Carparina, Olivotto, etc., d'où la biodiversité à connaître), à la formation d'une première culture de la dégustation et à l'évaluation commerciale de l'huile.

### **8.12 Genova : trekking vers les destinations oléicoles**

Bien que Gênes n'ait pas été historiquement un lieu de production, mais plutôt un collecteur de l'huile d'olive produite par les Riviere, surtout du XVIIe siècle en avant, même en remontant simplement la vallée Bisagno, on remarque des oliveraies à des altitudes élevées. La randonnée urbaine le long, qui part précisément du Porto Antico et des lieux d'arrivée des bateaux d'huile (Mandraccio, quais spécialisés) pour atteindre les producteurs en altitude, y compris la vallée Sturla, qui est encore dans le territoire métropolitain de Gênes, semble intéressante.

### **8.13 Tigullio : aux racines de l'oléiculture sur un chemin de 800 ans**

Le complexe des producteurs de la région, de taille moyenne/petite ou agissant également en tant que centres de propagation culturelle sur l'oléiculture, bénéficie d'un produit touristique centré sur les études du professeur Carlo Moggia. Ces études font état d'une replantation ou d'une récupération des oliveraies du Xe au XIe siècle et proviennent d'une analyse de 200 documents datant de 800 ans, témoignant d'une production locale destinée à une consommation initiale d'huile. Les localités concernées coïncident avec celles encore habitées par les producteurs aujourd'hui, tous capables de raconter des histoires personnelles mêlant passion et récupération territoriale. La création d'un récit basé sur la documentation notariale historique peut plonger dans une réalité remontant à plusieurs siècles et la rendre actuelle en la confrontant aux activités locales et à la connaissance des variétés autochtones. D'un point de vue historique, la culture de l'olivier est attestée depuis la fin du Xe siècle et le début du XIe siècle, surtout dans le Chiavarese (Maxena, Leivi, Sanguineto), à Lavagna (Graveglia), dans le Sestrese (Libiola), à Sori. Nous sommes donc dans le Tigullio, un territoire qui s'étend du Golfo Paradiso et de la val Bisagno à l'ouest, de la val Trebbia et de la val d'Aveto au nord, de la val di Vara et des magnifiques et silencieuses baies du Levant à l'est, englobant Portofino, Santa Margherita Ligure, Rapallo, Zoagli, Chiavari, Lavagna et Sestri Levante en bord de mer. La première diffusion de l'oléiculture dans le Genovesato est liée aux propriétés ecclésiastiques, pas seulement monastiques, tandis que dans le Tigullio occidental (Rapallo, Recco, Camogli, Portofino), l'implantation est plus tardive. Par rapport à il y a 800 ans, il n'y a pas de référence à une grande propriété monastique, à l'exception de ce qui pouvait appartenir à San Fruttuoso di Capodimonte. Le fait que la diffusion de l'olivier soit si diversifiée, y compris en termes de périodes d'implantation, nie a priori une influence extérieure, que ce soit des moines de San Colombano, qui appréciaient également l'olivier, ou plutôt des Croisés. En fait, Moggia note qu'au XIIIe siècle, il y a une impulsion plus forte pour entreprendre l'oléiculture. 200 actes notariés relatifs au Tigullio ont été examinés sur cette période : les terres oléicoles représentent environ 37%

du total (contre 25% pour la vigne). La concentration est plus élevée dans les zones côtières, tandis que la pénétration à l'intérieur est difficile, compte tenu des conditions climatiques beaucoup plus rigoureuses qu'aujourd'hui, surtout à partir de 1350 environ.

#### **8.14. Levanto : mariages entre huile et vin**

La forme associative des agriculteurs locaux rassemble huile et vin dans un parcours de proposition qui semble complexe et étroitement lié au territoire. On se trouve ensuite à proximité des Cinque Terre, un bassin touristique qui est une "région dans la région". Le caractère distinctif du contexte est celui de la tranquillité marginale ligurienne. L'espace se prête à une opération où il est possible, par exemple, de re-proposer l'expérience de la connexion avec les sources littéraires (lecture de poésie et de littérature parmi les oliviers, avec des auteurs liés à la territorialité et au début de la (re)découverte des saveurs liguriennes, comme Mario Soldati, qui avait une maison à Tellaro).

#### **8.15. Lerici : un parc oléicole**

L'épaisseur notable des activités culturelles de Lerici est liée à la présence du Parc naturel régional de Montemarcello-Magra, créé pour protéger le paysage, la flore et la faune, et dans lequel se trouvent également les "cavanei", constructions en pierre avec toiture en voûte. Dans ce contexte, il est possible de créer un parcours interrégional à la découverte des bâtiments d'intérêt rural liés aux oliveraies : caselles, supenne, casoni et cavanei. Un produit touristique unique en son genre, susceptible d'être relié à la considération de la technique de construction des murs à sec en tant que patrimoine immatériel de l'humanité pour l'UNESCO.

**8.16. Des Cinque Terre à Santo Stefano Magra** C'est ici que l'huile Riviera Ligure AOP trouve une consécration, par exemple, avec Lavagnina et Razzola en pureté. On connaît d'un côté l'expression la plus héroïque de la culture en pente, ainsi que la possibilité de se déplacer dans des oliveraies situées sur des pentes plus douces près de l'embouchure de rivières telles que le Magra et le Vara. C'est une terre de voyageurs et d'huile qui, justement, voyage. Il suffit de penser que la Via Francigena passe par ici, une liaison pour les grands pèlerinages vers Rome et ensuite vers la Terre Sainte. Parmi ceux-ci, à des fins touristiques vers les pays nordiques, il est bon de se souvenir du mémorial Leiðarvísir ("itinéraire" en islandais), un récit de voyage sur le pèlerinage effectué au XIIe siècle par l'abbé Nikulás de Munkaþverá en Islande jusqu'à Rome et Jérusalem en utilisant la Via Francigena. L'abbé Nikulás Bergsson était un moine bénédictin qui, en 1154, est rentré en Islande de son pèlerinage en Terre sainte. Le voyage a eu lieu entre 1152 et 1153, tandis que le Leiðarvísir a été écrit entre l'année de son retour en Islande en 1154 et celle de sa mort en 1160. Lors de son passage autour et à l'intérieur de la Ligurie, notre ami Nikulás a décrit les localités de Pontremoli ; Mariogilldi (?); Santo Stefano di Magra ; Marioborg (?) et Luni.

#### **8.17. Ligurie générale : les chemins des sanctuaires et de la navigation oléicole entre 600 et 200 ans auparavant**

Les caractéristiques générales et communes qui mènent à la construction de sanctuaires dans le contexte ligure obéissent à certaines situations communes liées au développement de la réalité agricole et de la navigation, se trouvent dans des endroits très beaux, panoramiques et facilement visibles de loin sont des lieux attractifs pour les moments de fête, souvent liés à des foires historiques et à des espaces commerciaux leur emplacement est souvent lié à la sacralisation d'un territoire mis en culture, souvent avec la culture avantageuse de l'olivier et lié à un épisode

légendaire de fondation on note également la présence sur place d'ex-voto souvent liés à des accidents, favorablement résolus, lors des travaux des champs ou en cas de navigation. Parmi les sanctuaires ligures, autrefois étudiés par Giovanni Meriana, qui peuvent être indiqués comme des points forts pour le parcours oléicole - nautique, avec des suggestions profondes liées au projet expérientiel, signalons:

Madonna della Costa de San Remo (ex-voto).

Madonna della Visitazione di Gazzelli di Chiusanico (immersion dans les oliviers)

Madonna dell'Uliveto (pas besoin d'explications)

Madonna di Passoscio di Pigna (première partie du chemin à travers les oliveraies, passage obligé des parcours de crête)

Nostra Signora dei Piani de Imperia (liaison avec le parcours de la basse Val Prino)

Nostra Signora dell'Annunziata di Bussana (Madonna dell'Arma, d'une importance fondamentale pour la navigation)

Nostra Signora della Guardia de Poggio de San Remo (point de repère pour les navigateurs, vue panoramique, colline de Poggio avec des oliviers très anciens)

Nostra Signora della Neve di Ciaixe de Camporosso (emplacement)

Nostra Signora della Villa de Ceriana (ex-voto)

Nostra Signora delle Grazie d'Isolabona (peintures murales du Moyen Âge tardif avec des bergers en transhumance, sacralisation de la région des anciens moulins)

Nostra Signora delle Virtù de Ventimiglia (parcours d'approche dans les oliviers)

Nostra Signora di Lampedusa (récit lié à la navigation)

Nostra Signora di Montegrazie d'Imperia (emplacement, ex-voto collectif, sacralisation de la région oléifère)

San Paolo d'Aurigo (emplacement panoramique oléifère)

Santa Maria Maddalena de Lucinasco (sacralisation du territoire au-delà des limites de l'oliveraie, lien avec la dévotion provençale pour les liaisons commerciales)

Nostra Signora di Finalpia de Finale Ligure (présence de moines olivétains, emplacement dans une région déjà plantée d'oliviers)

Nostra Signora del Boschetto de Camogli (ex-voto)

Nostra Signora del Carmine de Lavagna (ex-voto)

Nostra Signora del Carmine de Santa Margherita Ligure Nozarego (ex-voto)

Nostra Signora della Guardia de Ceranesi de Gênes (ex-voto)

Nostra Signora delle Grazie de Voltri de Gênes (ex-voto)

Nostra Signora delle Olivette d'Arenzano (pas besoin de présentation)

Nostra Signora dell'Ulivo de Chiavari Nostra Signora di Montallegro de Rapallo (ex-voto, avec hommage de l'huile votive de la paroisse de Santa Maria del Campo de Rapallo dans un tonneau toujours conservé dans l'oratoire du Campo)

Nostra Signora dell'Ulivo de Brugnato Nostra Signora di Montenero de Riomaggiore (ex-voto)

Nostra Signora di Roverano de Borghetto Vara (présence d'oliveraies)

Nostra Signora di Soviore de Monterosso (ex-voto)

## **9. RECETTES**

### **ANCIENNE SOCCA AUX POIS CHICHES À LA GÉNOISE**

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de farine de pois chiches

Huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP

Sel

#### **Préparation**

Mettre la farine de pois chiches dans l'eau (1 500 ml) et laisser reposer pendant au moins 4 heures. Retirer la mousse qui s'est formée à la surface et ajouter 250 ml d'eau et du sel selon votre goût, mélanger avec un fouet. Prendre une casserole assez large pour que l'épaisseur soit d'environ 1 cm, verser une louche d'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure, puis le mélange, remuer du bord vers le centre avec une spatule jusqu'à ce que l'huile soit bien incorporée. Le four doit être très chaud, il doit cuire jusqu'à ce que la surface soit dorée, et il est servi dès qu'il sort du four avec une pincée de poivre noir.

I Tre Merli Porto Antico Calata Cattaneo, 17 Genova Tel. 010.2464416

### **FILET DE MORUE AUX OLIVES ET AUX PIGNONS**

#### **Ingrédients**

Un beau filet de morue déjà dessalé

Huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP

Pignons de pin

Ail

Olives taggiasche liguri

Persil

Tomates cerises

Vin blanc

### **Préparation**

Assaisonner le filet de morue avec tous les ingrédients (ne pas utiliser de sel), le placer dans une casserole et le faire cuire à feu doux pendant environ 15 minutes. Servir avec un filet d'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP cru pour en exalter le parfum. Trattoria Antico Tannino Sestri Levante (Genova).

## **STOCCAFISSO ALLA RIVANA**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

600 g de morue Ragno Extra \*

8 pommes de terre quarantines

100 g de tomates cerises

Ail Persil

Huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP (au moins un demi-verre)

### **Préparation**

Après avoir fait tremper la morue dans une grande casserole, faites-la cuire dans de l'eau froide pendant au moins 20 minutes. Ensuite, ajoutez les pommes de terre entières pelées et après avoir salé l'eau, faites cuire pendant encore 15 minutes. Ensuite, égouttez et assaisonnez avec les pommes de terre quarantines, l'ail, le persil, les tomates cerises et le hachis de noix. Après l'avoir arrosé d'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP, mélangez le tout et servez chaud.

San Marco 1957 Porticciolo di Sestri Levante (GE)

*\*En Ligurie, la morue norvégienne est appelée "ragno", car elle était autrefois exportée par des entreprises ou transportée par des bateaux du nom de "Ragnar", typiquement norvégiens.*

## **TRENETTE AU PESTO**

### **Ingrédients**

- Trenette
- Basilic Genovese AOP
- Ail de Vessalico
- Pignons de pin de Pise de première qualité
- Parmesan Reggiano AOP vieilli de 30 mois, râpé
- Pecorino Sardo AOP vieilli de 15 mois, râpé
- Gros sel marin
- Huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP

- **Préparation**

Préparer le pesto dans un mortier en mettant deux gousses d'ail et quelques grains de sel, écraser et ajouter les feuilles de basilic séchées, puis les pignons de pin, le pecorino sardo et le parmesan, en continuant à écraser sans interruption et en incorporant progressivement l'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP, en veillant toujours à frotter le long des parois plutôt que de presser de haut en bas. Une fois obtenu un mélange crémeux, verser dans un bol et mélanger avec une cuillère en bois, en ajoutant un peu plus d'huile. Cuire les trenettes et dès qu'elles sont cuites al dente, verser le pesto et elles sont prêtes à être servies. Note : Une autre variante est prévue, avec l'ajout, parmi les ingrédients, de haricots verts et de pommes de terre. Dans ce cas, faites cuire les haricots verts coupés en morceaux avec les pommes de terre coupées en morceaux et ajoutez-les aux trenettes et au pesto.

## **FILET DE LIEU NOIR AUX TOMATES ET AUX OLIVES NOIRES TAGGIASCHE**

### **Ingrédients**

- 600 g de filet de lieu noir
- 250 g de tomates mûres
- 60 g d'olives taggiasche ligures
- 2 gousses d'ail
- 100 ml d'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP
- Sel et poivre selon les besoins

### **Préparation**

Laver le lieu noir et le sécher soigneusement, le nettoyer et le disposer dans un plat allant au four huilé. Ajouter les olives noires et les tomates coupées en deux, verser un peu de sel et de poivre, puis verser de l'huile. Placer le plat au four à 200 °C pendant environ dix minutes. Une fois la cuisson terminée, le plat est prêt à être servi après avoir utilisé la sauce prélevée au fond du plat.

## **DORADE À LA LIGURE**

### **Ingrédients**

- 1 dorade de 1200 g
- 1 kg de pommes de terre nouvelles
- 80 g d'olives taggiasche ligures
- 3 dl de fumet de poisson obtenu en faisant bouillir les restes de poisson
- 1 brin de thym
- 1 décilitre d'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP

### **Préparation**

- Nettoyer le poisson en éliminant les entrailles et les écailles, puis le disposer dans un grand plat allant au four. Peler les pommes de terre, les trancher finement et les disposer dans le plat autour du poisson. Ajouter tous les autres ingrédients, enfourner à 200 °C et faire cuire

pendant environ 20 minutes. Passé ce délai, transférer le tout dans un plat de service et arroser avec l'eau de cuisson. Servir bien chaud.

## **TRENETTE À LA CRÈME DE FÈVES, TOMATES CERISE AU THYM ET AUX OLIVES** Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de fèves fraîches épluchées
- 12 petits poireaux sauvages
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouquet de thym frais
- 2 à 3 cuillères à soupe d'olives taggiasche ligures dénoyautées
- 200 g de tomates cerise
- 320 g de trenette
- 40 à 50 g de pecorino affiné (facultatif)
- Lait
- Poivre en grains
- Huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP
- Sel

### **Préparation**

Faire cuire les fèves dans de l'eau bouillante pendant environ 5 minutes, les égoutter avec une écumoire en conservant l'eau de cuisson, les mettre dans un récipient rempli d'eau froide, les éplucher après quelques minutes, les remettre dans une casserole avec un peu de leur eau de cuisson, ajouter un peu de sel et les cuire à feu doux pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Éplucher les poireaux sauvages en conservant une partie du vert, les trancher et les mettre dans une casserole à fond épais avec les feuilles de laurier et 3 à 4 cuillères à soupe d'huile, les saler légèrement, les couvrir et les braiser à feu doux pendant 10 à 15 minutes en les remuant de temps en temps. Pendant ce temps, laver et effeuiller le thym, hacher grossièrement les olives taggiasche, laver les tomates cerise, les couper en deux en éliminant les graines internes et les couper en dés, les assaisonner avec une pincée de sel, un peu d'huile, le thym et les olives. Mélanger les fèves avec les poireaux privés des feuilles de laurier et les mixer jusqu'à obtenir une sauce crémeuse, si nécessaire, ajouter un peu de lait et assaisonner avec du poivre fraîchement moulu. Faire cuire les trenettes al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée et réduire le pecorino en copeaux, égoutter les pâtes pas trop sèches, les assaisonner avec la crème de fèves, les répartir dans les assiettes, mettre au milieu les tomates cerise, entourer de copeaux de pecorino et servir.

## **FILETS DE DAURADE DE LA RIVIÈRA**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 grandes queues de crevettes décortiquées
- 200 ml de bon vin blanc aromatique

- 4 échalotes
- 4 filets de daurade d'environ 125 g chacun
- 25 g de pignons de pin
- 1 bouquet de marjolaine fraîche
- Huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP
- Sel

### **Préparation**

Rincer les queues de crevettes et les mettre dans une casserole avec le vin, porter à ébullition et éteindre après moins d'une minute, laisser infuser encore 2 à 3 minutes et transférer les queues dans une assiette en les coupant en deux dans le sens de la longueur. Éplucher les échalotes et les couper finement, dans une poêle à fond épais, faire revenir à feu moyen les échalotes pendant 5 minutes avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Étaler les filets de poisson sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les saler légèrement et les assaisonner avec les échalotes rissolées et le vin des crevettes, cuire au four préchauffé à 190 degrés pendant moins de 10 minutes. Pendant ce temps, griller au four les pignons dans le même four pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, les laisser refroidir et les émietter grossièrement avec les mains, effeuiller, laver et sécher la marjolaine, la hacher rapidement et la mélanger avec 1 cuillère à soupe généreuse d'huile. Transférer le poisson dans les assiettes en l'arroser avec son propre jus de cuisson, saupoudrer de pignons grillés, décorer avec les queues de crevettes et l'huile à la marjolaine et servir immédiatement.

## **CRÈME AU CITRON À LA LIGURIE**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 3 gros citrons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP
- 125 g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 5 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- Biscuits secs pour accompagner

### **Préparation**

Râper le zeste d'½ citron et presser le jus des trois, mettre l'huile dans une casserole au bain-marie avec le sucre et la gousse de vanille coupée en 3-4 morceaux, mélanger pendant quelques minutes. Pendant ce temps, battre les jaunes d'œufs avec la fécule de maïs tamisée et diluer avec le jus des 3 citrons et le zeste râpé, ajouter les œufs à la base d'huile et continuer la cuisson au bain-marie en mélangeant constamment jusqu'à obtenir une crème légèrement épaisse. Passer la crème à travers un tamis ou une passoire à mailles fines, la refroidir et la servir avec des biscuits secs.

## **CARPACCIO DE CŒUR DE BŒUF LIGURE, EXTRAIT DE GAZPACHO ASSAISONNÉ À L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE RIVIERA LIGURE AOP**

### **Ingrédients**

- Tomate de type "cœur de bœuf" ligure
- Huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP q.b.
- Germes variés (basilic, pois)
- Pour l'eau de gazpacho\*
  - Tomate roma
  - Framboises
  - Échalote
  - Tabasco
  - Vinaigre de tomate
  - Jus de tomate
  - Poivron
  - Céleri
  - Huile d'olive extra vierge Riviera Ligure AOP
  -

Gazpacho : préparation d'une soupe froide typique de l'Andalousie, Communauté autonome du Royaume d'Espagne, c'est-à-dire un mélange crémeux de légumes, mie de pain, huile et vinaigre.

### **Préparation**

Couper le cœur de bœuf au couteau, d'une épaisseur d'environ deux centimètres, et le griller. Avec le reste de la tomate, le trancher à la trancheuse, d'une épaisseur de 1 mm. Mettre la tomate grillée à la base et déposer les voiles de tomate, assaisonner avec l'eau de gazpacho et l'huile Riviera Ligure AOP, enfin positionner les germes. Mettre tous les ingrédients ensemble et les mixer. Une fois mixés, passer au chinois\* et enfin à l'étamine\*.

- *Chinois : Passoire conique à mailles très fines utilisée pour filtrer les crèmes, les purées, les soupes et les sauces.*
- *Étamine : Toile de coton à maille fine utilisée pour filtrer ou passer des fonds, bouillons et sauces. Giuseppe Lisciotta Chef du Restaurant Les Petites Madeleines - Turin Palace Hotel de Turin*

## **TAGLIATA DE FASSONA PIEMONTAISE A L'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE RIVIERA LIGURE AOP ET MAYONNAISE A LA MOUTARDE**

Rumsteck de veau nettoyé (blocs de 500 g), saisi à la poêle avec de l'huile et du beurre des deux côtés. Passer au four pendant 7 minutes (si la viande a une épaisseur d'environ 4 cm). Mayonnaise avec de la moutarde de Dijon et de la moutarde à l'ancienne. Couper la viande et dresser l'assiette.

*Maurizio Garola Chef du Restaurant "La Ciau del Tornavento" – Treiso (province de Cuneo)*



Programma di sviluppo rurale 2014/2020

Fondo Europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

Autorità di Gestione PSR Liguria: Regione Liguria - Settore Politiche Agricole e della Pesca - [www.psr Liguria.it](http://www.psr Liguria.it)

Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio per la tutela dell'olio extra vergine di oliva Riviera Ligure DOP