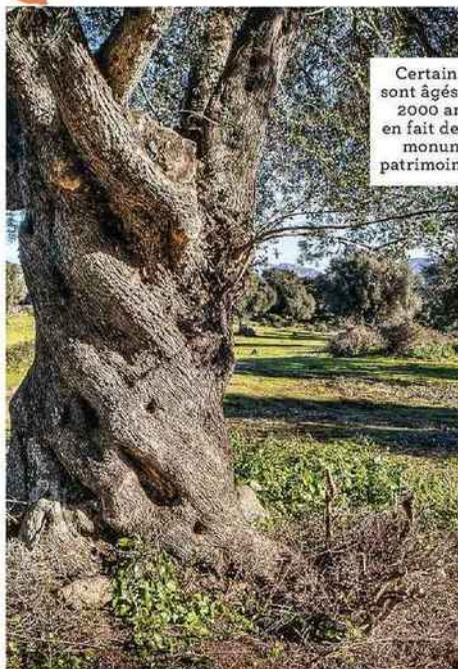
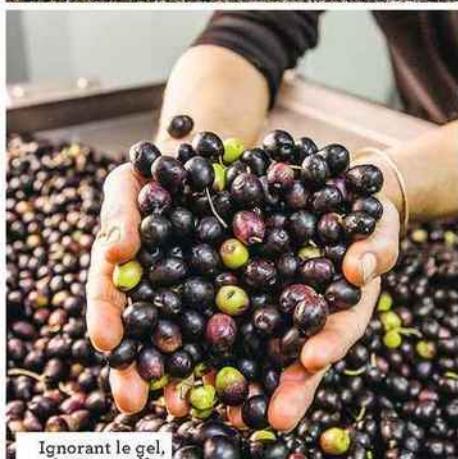




Douce France



Certains oliviers sont âgés de près de 2000 ans, ce qui en fait de véritables monuments du patrimoine végétal...



Ignorant le gel, la Corse offre des conditions climatiques optimales pour la culture de ce joyau. La large palette des saveurs de l'huile reflète la nature diverse des sols et des variétés d'olives.



L'huile le bon goût du

Vous connaissiez le fromage corse. La charcuterie corse. Le vin corse. Saviez-vous que l'huile d'olive corse est aussi un produit typique de l'Île de Beauté? Une belle découverte qu'on vous fait partager. Bon voyage! Par Safia Amar

BIENVENUE SUR L'ÎLE DE BEAUTÉ!

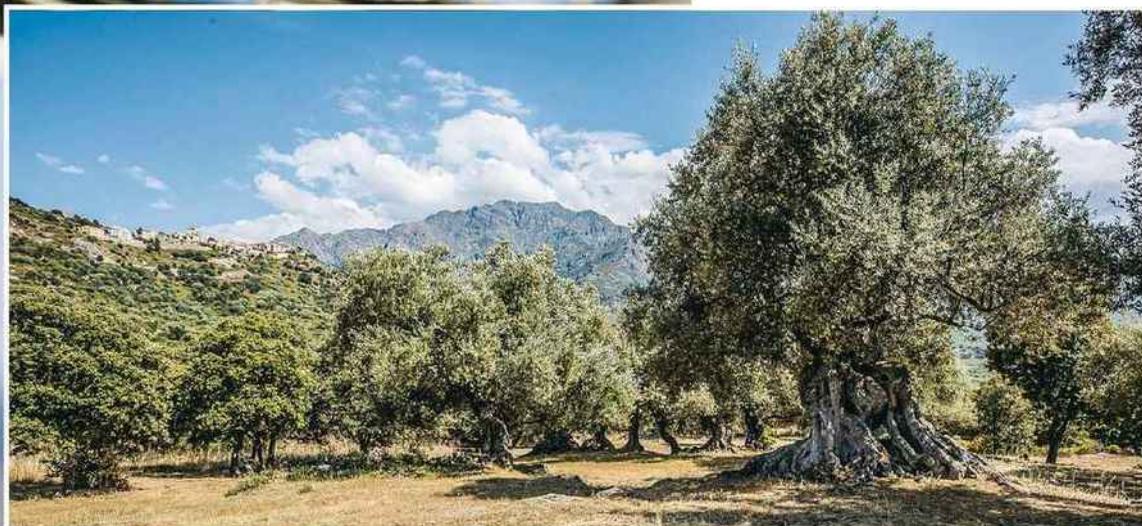
Du nord au sud et d'est en ouest, des coteaux en pente aux vergers en plaine, en passant par les cultures en terrasses ou sur plateaux, la Corse est une terre d'oliviers. Avec des espèces qui ne poussent qu'ici : « sabina », « biancaghja », « curtinese », « zinzala », « ghjermana d'alta rocca », « capanace », etc. Les conditions climatiques, dont l'absence de gel, et la diversité des terroirs permettent une culture des olives, sans mécanisation ni exploitation intensive de l'arbre.

Des paysages d'une beauté à couper le souffle, des villages aux ruelles ensoleillées, des reliefs escarpés et sauvages, une mer limpide et turquoise... et des champs d'oliviers à perte de vue où le chant des cigales côtoie le bruit du vent dans les arbres. Rien à dire. L'Île de Beauté porte bien son nom. Et côté gastronomie, on est servis! Charcuteries, fromages, fruits, vins... se partagent le territoire. Sans oublier l'huile d'olive. L'emblème phare de la Corse, un élixir millénaire produit en petite quantité par une poignée de récoltants passionnés. Le verger oléicole corse est essentiellement composé d'arbres multiséculaires – certains





Les oliviers firent la richesse de l'île jusqu'au début du XX^e siècle, puis la filière oléicole a quasiment disparu au cours du siècle. Depuis les années 1980, des associations œuvrent pour rénover l'oliveraie ancienne.



d'olive corse, maquis

Filets de rougets grillés au basilic, au citron et à la coppa p. 88



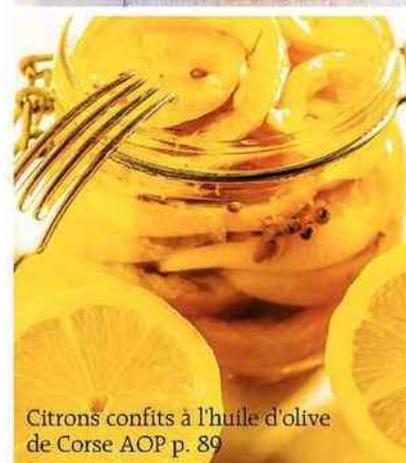
auraient plus de 2000 ans! – au développement important (les arbres atteignent parfois 20 mètres de hauteur). De vénérables espèces qui racontent l'histoire de la Corse et de ses habitants. L'huile d'olive de Corse se caractérise par une extrême douceur, une amertume discrète et des parfums de maquis auxquels s'ajoute l'arôme du fruit mûr : herbe, artichaut, amande fraîche et pomme pour les huiles les plus « fraîches » ; olives noires, foin et fruits secs, senteurs florales du maquis pour les huiles les plus « douces »... Les récoltants travaillent dans le respect du cahier des charges de l'AOC obtenue en 2004 (devenue AOP en 2007) et de gestes ancestraux associés à des méthodes de production modernes.

Un produit exceptionnel

En Corse, la plupart des olives sont récoltées grâce à des filets tendus sous les arbres. Un procédé rare en Europe! Ainsi, on récupère les olives lorsqu'elles tombent

naturellement, soit parce qu'elles sont arrivées à maturité, soit lorsque leur chute est provoquée par une action mécanique, grâce à un peigne vibrant actionné à bout de bras. Travail méticuleux, la récolte des olives exige savoir-faire et patience. Après la récolte, la transformation. Cette étape se fait au sein de plusieurs moulins répartis sur l'ensemble des bassins oléicoles et dans un délai d'une heure à une heure trente maximum après cueillette. Ainsi, l'eau et l'huile contenues dans les olives sont rapidement séparées, limitant l'oxydation. Comme pour toutes les huiles d'olive « vierges » ou « vierges extra », aucun adjuvant n'est autorisé : seul le procédé mécanique permet d'extraire le « pur jus de fruit ». Un nectar aux nuances aromatiques très goûteuses et à la belle couleur or brillant.

Les Corses préservent ce patrimoine unique, tout en continuant d'installer de nouveaux oliviers. Pour poursuivre la préservation et la valorisation de leur huile d'olive.



Citrons confits à l'huile d'olive de Corse AOP p. 89



RENCONTRE AVEC FABIENNE MAESTRACCI, oléicultrice

Une petite route sèche, entourée de tramizzi, murs coupe-vent, nous mène chez Fabienne Maestracci, à Cavallo Morto, sur les hauteurs de Bonifacio.

Vous êtes à la tête d'une magnifique exploitation...

Le domaine agricole – l'un des plus anciens de l'extrême-sud de l'île –, qui s'étend sur 15 hectares, compte 550 oliviers dont certains dateraient de l'époque romaine. Il s'agit d'oliviers « zinzala ». Travailler sur des arbres aussi anciens est un choix. Nous avons bien assez de terrain pour planter de jeunes oliviers, mais ce qui nous anime ici, en Corse, c'est la sauvegarde d'un patrimoine.

Parlez-nous de l'huile d'olive que vous produisez

De l'avis des connaisseurs, l'oliu d'aliva est l'une des plus remarquables de Corse, une huile douce, aux notes d'amandes fraîches, de noix et d'olive mûre. Parfaite sur des asperges, des filets de rougets ou une feta. Nos vieux géants aux longues branches tordues au-dessus du sol sec donnent des olives de petite taille mais riches en arômes. Vous savez, notre région est une terre façonnée par les vents, le soleil et le travail des hommes (et des femmes!).

Apparemment, vous avez eu une autre vie

Plusieurs, oui ! Avec ma mère, j'ai tenu deux des meilleurs restaurants de la région (L'Amore Piattu et A Pampana). J'écris aussi des livres de cuisine et des contes avec, pour fil rouge, toujours, mon île ! Cette terre m'en a fait voir de toutes les couleurs mais je l'aime et je la défends !

FILETS DE ROUGETS GRILLÉS À L'HUILE D'OLIVE DE CORSE, AU BASILIC, AU CITRON ET À LA COPPA

Préparation : 25 min **Cuisson :** 15 min

Difficulté : facile **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 8 filets de rougets de roche • 5 cl d'huile d'olive de Corse AOP • 1 citron non traité
- 8 feuilles de basilic • quelques tomates confites • 1 baguette de pain bien croustillante • 4 tranches de coppa très fines • sel, poivre du moulin

Pelez le citron très finement, hachez le zeste et plongez-le quelques secondes dans un peu d'eau bouillante pour en ôter l'amertume. Recommencez l'opération et égouttez les zestes soigneusement.

Mettez ces zestes dans un bol, pressez dessus le jus d'1/2 citron. Ajoutez le basilic effeuillé,

salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive.

Mixez rapidement les tomates pour en faire une purée.

Coupez la baguette en 2 et ouvrez chaque moitié. Versez quelques gouttes d'huile d'olive sur le pain et faites-le dorer dans un plat allant au four ; juste avant qu'il ne soit prêt, passez les tranches de coppa au four (elles doivent suer un peu, mais sans cuire).

Pendant ce temps, poêlez rapidement les filets de rougets et réservez-les.

Lorsque le pain est doré, tartinez-le légèrement de purée de tomates, déposez sur chaque morceau 1 filet de rouget et arrosez d'un filet de sauce au citron.

Servez avec les tranches de coppa et accompagnez d'un mesclun.



AOC, un signe de qualité

Obtenu en 2004, l'Appellation d'Origine Contrôlée (devenue Appellation d'Origine Protégée en 2007) récompense le travail de près de 200 récoltants oléicoles. Il garantit, entre autres, l'origine corse des olives et récompense la richesse des différentes variétés et la large palette de saveurs. Avec ses 150 à 250 tonnes produites chaque année, l'AOC Oliu di Corsica réalise 5 à 10 % de la production nationale (4 000 à 5 000 tonnes, selon les années). Chaque année, un jury d'experts déguste les lots avant leur mise en marché, afin d'en vérifier l'absence de défaut et le respect de la typicité, à savoir sa douceur, avec un niveau modéré d'amertume et de piquant.





CITRONS CONFITS À L'HUILE D'OLIVE DE CORSE AOP

Préparation : 10 min **Cuisson :** 35 min **Difficulté :** débutant **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 citrons non traités • 1/3 de l d'huile d'olive de Corse AOP • 1 c. à s. de gros sel • 1 c. à c. de poivre blanc en grains • 1 brin de romarin

Coupez les citrons en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur environ.

Faites-les blanchir en les plongeant durant 2 min dans 1 l d'eau bouillante. Jetez l'eau et recommencez l'opération une seconde fois en salant cette eau. Égouttez les citrons, déposez-les sur un torchon et séchez-les soigneusement.

Concassez grossièrement les grains de poivre et mettez-les dans une casserole à fond épais avec l'huile d'olive et le romarin. Portez à feu très

doux, ajoutez les citrons et cuisez-les au moins 30 min, très doucement. Lorsque les citrons sont devenus translucides, coupez le feu et laissez refroidir.

Vous pouvez conserver ces citrons dans des bocaux de verre et au réfrigérateur durant plusieurs semaines. Si nécessaire, rajoutez un peu d'huile afin que les citrons soient totalement recouverts. C'est un excellent condiment pour parfumer un tajine d'agneau ou de poulet. Quant à l'huile, elle fera merveille dans les salades.

Recette extraite de *Recettes à l'huile d'olive de Corse et d'ailleurs*, de Fabienne Mastracchi, Éditions Albiana, coll. Les carnets de la Corse gourmande.



La Corse est l'un des sanctuaires de l'huile d'olive. Peu abondante comparée à d'autres productions méditerranéennes, celle de l'île de Beauté frôle l'excellence !



L'huile d'olive AOP pérennise le savoir-faire ancestral de récoltants passionnés et l'associe à des méthodes modernes.



Les olives sont récoltées noires, à maturité, débarrassées de toute amertume.



Malgré sa belle couleur, cette huile devra être validée par une dégustation pour se prévaloir de l'AOP.



SALADE D'ORANGES À L'HUILE D'OLIVE DE CORSE AOP OLIU DI CORSICA

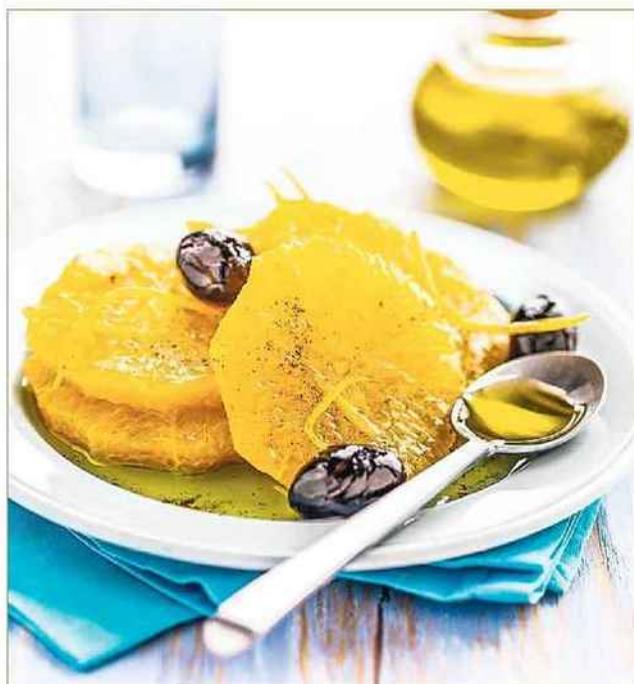
Préparation : 10 min **Réfrigération :** 1 h
Difficulté : débutant **Coût :** économique

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 6 oranges • 2 c. à s. d'huile d'olive de Corse AOP • 1 poignée d'olives noires
- 1 c. à c. de cannelle (facultatif) • sel, poivre du moulin

Pelez les oranges à vif. Coupez-les en fines rondelles, disposez dans un plat.
Assaisonnez d'huile d'olive et de cannelle. Salez, poivrez. Laissez reposer 1 h au frais. Avant de servir, ajoutez les olives noires dénoyautées.

Recette extraite de *Cuisine à l'huile d'olive*, de Fabienne Maestracci, Éditions Albiana, coll. Les carnets de la Corse gourmande.



Le saviez-vous ?

Les hommes du néolithique récoltaient déjà des olives.

Un mortier découvert à Scaffa Piana laisse

penser qu'ils procédaient déjà à l'extraction de l'huile 1 800 ans avant Jésus-Christ!



SAINT-PIERRE À L'HUILE D'OLIVE MARQUILLIANI, QUINOA À LA MORUE ET AU WASABI

Préparation : 20 min **Cuisson :** 45 min
Difficulté : facile **Coût :** moyen

- INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :**
- 60 g de saint-pierre • 60 g de morue salée • huile d'olive Marquilliani aromatisée au gingembre, thym et citronnelle • 40 g de quinoa • 5 g de wasabi • 15 cl de lait • 15 g de crème fraîche
 - 20 cl de bouillon de légumes • 5 g de lécithine de soja • sel, poivre

48 h avant, réhydratez la morue. Gardez au frais.
Le jour même, faites cuire le saint-pierre 2 min environ dans de l'huile d'olive. Cuissez le quinoa 45 min à la vapeur.
Faites cuire la morue dans une solution d'1/3 d'eau et 2/3 de lait, 1 h environ. Égouttez-la en réservant le liquide, enlevez les arêtes. Enrobez la morue de son liquide de cuisson et d'huile d'olive. Salez et poivrez.
Préparez l'émulsion de wasabi : faites fondre le wasabi dans une solution 1/3 de lait, 1/3 de crème, 1/3 de bouillon de légumes, sel et poivre. Laissez mijoter à feu doux 15 min. Ajoutez la lécithine de soja et émulsionnez.
Procédez au montage : versez de l'émulsion au fond d'une assiette, du quinoa, surmontez de morue et de saint-pierre.

Recette du Chef Fabio Braganolo, restaurant Casadelmar à Porto-Vecchio.





Quelques bonnes adresses de la région...

DORMIR

Hôtel Le Goéland (1)

Un endroit idyllique sur le port de Porto-Vecchio, face au golfe ! Vue panoramique sur la mer, calme de l'endroit, chambres soignées et restaurant gastronomique... il ne manque rien. Mention particulière pour le petit déjeuner, top!

Où? Avenue Georges-Pompidou,

20137 Porto-Vecchio.
Tél. 04 95 70 14 15 et
sur hotelgoeland.com

MANGER

L'écurie ferme auberge Domaine de Padulone (2)

Dans ces anciennes écuries pour chevaux

de course, on mange dans des box réaménagés en coins repas.

Et dans l'assiette, que du bonheur! Des produits frais et des parts bien copieuses.

Où? L'Écurie ferme

auberge Domaine de Padulone,
20270 Aléria.
Tél. 04 95 57 94 26.

SÉJOURNER

Outre deux gîtes, la maison ouvre quatre chambres confortables pour accueillir des hôtes durant l'été. Les petits déjeuners sont servis à l'ombre du grand mûrier,

avec de délicieuses confitures et des gâteaux faits maison. Aux heures chaudes, on plonge dans la piscine. Ici, tout n'est que silence et plaisir des sens!

Où? Cavallo Morto,
20169 Bonifacio.
Tél. : 06 09 36 35 50
et sur olivecorse.fr



D'autres produits de l'île de beauté



LE BROCCIU (PRONONCEZ BROTCHIOU)

Reconnu pour sa saveur douce et légèrement acide, le brocciu est un fromage réalisé avec du lactosérum, issu des caillés de chèvre et/ou de brebis. Il se déguste nature mais entre aussi dans la composition de diverses recettes (cannellonis, omelettes, beignets ou fiadone, le flan corse).

• 8,20 € les 500 g,
sur paniercorse.com

LA FARINE DE CHÂTAIGNE

Une saveur sucrée, un goût biscuité... voici la farine de châtaigne – Farina castagnina corsa –! Ingrédient idéal pour la préparation de pains, pâtes, gâteaux, crêpes, beignets... Anti-allergisante, elle connaît un succès de plus en plus grand auprès des personnes intolérantes au gluten.

• 4,90 € le sachet de 250 g,
sur legoutestdanslepre.fr



LE LONZU (PRONONCEZ LONZE)

Fabriquée à partir des parties maigres du cochon, qui sont séchées, le lonzu est fabriqué l'hiver et commercialisé au printemps, avec de la viande de porcs nourris exclusivement de glands et de châtaignes. Sa couleur doit être rose pâle.

• Sur epicerie-corse.com

Au secours !

La bactérie tueuse d'oliviers – *Xylella fastidiosa* – qui en a déjà détruit des dizaines de milliers en Italie, est présente en Corse. « Quand un foyer est déclaré quelque part, il est impossible de l'éliminer », se désole Louis Cesari, vice-président du syndicat AOP Oliu di Corsica et membre du comité de pilotage d'une étude qui sera menée avec l'INRA pour analyser ce fléau afin de pouvoir un jour le combattre. En attendant, il est interdit d'importer des végétaux sensibles à la bactérie en Corse. Et une filière de production de plants certifiés a été mise en place.