



FORME & BIEN-ÊTRE

Recettes autour des Huiles et Olives de France

Les huiles d'olive de France sont classées selon trois catégories de goût. Celui-ci dépend de la variété des olives, du terroir, de leur maturité et du savoir-faire :



Issues d'olives mûres, ces huiles d'olive sont extraites d'olives fraîches. Elles sont généralement douces (l'ardence et l'amertume sont faibles) aux arômes de fruits (secs, mûrs), de fleurs.

SE MARIENT AVEC :

Légumes (salade verte, carotte, courgette...), *féculents* (pomme de terre...), *poissons fins* (lotte, cabillaud, truite...), *viandes blanches*, *desserts* (pâtisseries, salade de fruits...).



Issues d'olives stockées et mûrées pendant 2 à 8 jours, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction de l'huile. Elles sont douces avec des notes d'olive noire, de pain, de cacao, de champignon, de fruits confits...

À CUISINER AVEC :

Légumes (roquette, aubergine, choux...), *féculents* (risotto, polenta...), *poissons* (maquereau, sardines...), *viandes* (gibier, taureau, agneau...), *crustacés et coquillages* (huîtres, moules...), *desserts* au chocolat.



Extraites d'olives fraîches, récoltées en cours de mûrissement. L'ardence et/ou l'amertume peuvent être plus ou moins intenses. Leurs notes gustatives sont végétales, herbacées.

IDÉALES POUR :

Légumes (artichaut, tomate, roquette, brocoli, fenouil...), *féculents* (pâtes, pomme de terre, riz, risotto...), *poissons* (saumon, truite, rouget...), *viandes* (boeuf, agneau, veau...), *desserts* aux fruits rouges...

ET LES OLIVES ?

Six sont en Appellation d'Origine Protégée - AOP en France :

L'OLIVE CASSÉE DE LA VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE AOP - variété Salonenque (parfois Aglandau) : fermes en bouche, elles présentent un goût de fenouil, de la fraîcheur avec parfois une légère amertume.

L'OLIVE NOIRE DE LA VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE AOP - variété Grossane : de couleur violette à marron foncé, cette olive est très juteuse. Préparée en saumure ou piquée au sel fin, elle présente des arômes de truffe, de cèpes, de pain au levain, de pain d'épices...

L'ALUCQUES DU LANGUEDOC AOP : elle a une forme caractéristique de croissant de lune. Très douces, elles présentent des arômes légers d'avocat, de noisette fraîche. Ces olives ont une chair ferme et fine. Elles peuvent être préparées en noir. Dans ce cas elles ne sont pas en AOP.



AOP NICE : arômes d'amande prépondérants accompagnés selon les années de notes de fleur de genêt, d'artichaut cru...

AOP NYONS : arômes dominants de noisette fraîche et de pomme verte, aux notes légèrement beurrées.

Les huiles monovariétales issues de l'une des variétés : Amellau - Argoudeil - Cailletier - Clermontaise - Courbeil - Lucques - Menudel - Négrette - Redouneil - Rougette de Pignat - Tanche - Grossane - Verdale des Bouches du Rhône - Verdale de l'Hérault...

Et les huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.



AOP AIX-EN-PROVENCE - Olives mûrées aux arômes de pain au levain, d'olive noire, de cacao et d'artichaut cuit.

AOC PROVENCE - Olives mûrées aux arômes de pain grillé, d'olive noire, de sous-bois et d'artichaut violet cuit.

AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE - Olives mûrées aux arômes d'olive confite, d'olive noire, de cacao, de truffe, de champignon, de pain au levain, d'artichaut cuit...

Et les huiles d'olive en « olives mûrées » ou « goût à l'ancienne ».



AOP AIX-EN-PROVENCE : arômes d'artichaut cru, de verdure et de noix/noisette souvent accompagnés d'ardence.

AOP HAUTE-PROVENCE : arômes d'artichaut cru dominants accompagnés de l'amertume de l'amande, relevés d'une note fruitée de banane, d'herbe ou de pomme.

AOP NÎMES aux arômes herbacés, de foin, d'ananas, de prune jaune (...) avec une amertume et une ardeur légères à moyennes.

AOC PROVENCE : arômes herbacés, artichaut cru, avec, parfois, des notes de banane, noisettes, amandes fraîches, feuilles de tomates.

AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE, légèrement poivrée, aux arômes d'artichaut, de pomme et d'herbe fraîchement coupée dominants, de noisette fraîche, de feuille de tomate...

Les huiles monovariétales issues de l'une des variétés : Aglandau - Bouteillan - Olivière - Picholine - Petit Ribier - Rougette de l'Ardèche - Salonenque ... Et les huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.



L'OLIVE DE NICE AOP - variété Cailletier : ces olives sont bicolores ou noires. Elles sont préparées au naturel, leur chair est ferme, leurs arômes évoquent les fruits confits, le clafoutis, les fruits secs... avec une pointe d'amertume. La **PÂTE D'OLIVE DE NICE** est également reconnue en AOP.

L'OLIVE NOIRE DE NYONS AOP - variété Tanche : elle peut être préparée au naturel, en saumure ou piquée. La chair est fine, onctueuse, avec des arômes fruités d'olive mûre, de chocolat, de vanille, de sous-bois... L'Affinade® est une pâte d'olive issue d'olives noires de Nyons AOP.

L'OLIVE DE NÎMES AOP - variété Picholine : sa pulpe est juteuse, abondante et possède un craquant très séduisant en bouche. Ces olives ont une chair ferme avec un goût de beurre et de noisette très agréable.



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



APÉRITIF

GASPACHO RATATOUILLE

PRÉPARATION 15 min CUISSON 2h30

- 1 **METTRE** les tomates cerises préalablement lavées sur une plaque allant au four. **SAUPOUDRER** d'un peu de sel, de poivre, d'ail émincé finement et d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. **ENFOURNER** à 120°C pendant 2h30.
- 2 Laver et **DÉCOUPER** les poivrons, l'oignon, les tomates, l'aubergine, la courgette en petits cubes. Les mettre dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le thym effeuillé et 10cl d'eau. **PORTER À ÉBULLITION** sur feu moyen et laisser **CUIRE** 15 minutes environ en remuant souvent. L'eau doit s'être évaporée et les légumes tout juste colorés. Laisser **REFROIDIR**.
- 3 Dans un blender, **MIXER** les légumes, le jus du citron vert, le tabasco, le sel de céleri et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. **FILTRE**r dans une passoire fine.
- 4 **DÉPOSER** des glaçons dans des verres, **AJOUTER** la ratatouille mixée puis une rondelle de citron vert et deux tomates cerises confites.

Astuce : profitez-en pour préparer plus de tomates cerises que nécessaire pour la recette et stockez-les au frigo dans un bocal, couvertes d'huile d'olive et d'un brin de thym. Vous pourrez les utiliser pour d'autres recettes !

INGRÉDIENTS

- 5 tomates roma
- 1 citron vert
- 1/2 courgette pelée
- 1/2 aubergine pelée
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1 oignon blanc
- 2 tiges de thym frais
- 4 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 8 tomates cerises
- Basilic
- Quelques gouttes de tabasco
- 1 pincée de sel de céleri
- 1 gousse d'ail
- Poivre et sel



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOP Nîmes, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...



WRAPS FAÇON SALADE CÉSAR

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 15 min

REPOS : 30 min

INGRÉDIENTS

- 4 tortillas
- 400g de blanc de poulet
- 4 tranches de bacon
- 1 salade romaine ou batavia
- 1/2 bouquet de persil plat
- Oignons frits
- 50g de parmesan taillé en copeaux
- 1 gousse d'ail

Pour la sauce :

- 3 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 œuf
- 10 g de parmesan
- 1/2 c. à c. de moutarde
- Le jus d'1/2 citron
- 1 trait de tabasco

- 1 **PRÉPARER LA SAUCE** : **CUIRE** l'œuf dans l'eau bouillante pendant 1min30. **MÉLANGER** 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la gousse d'ail écrasée, l'œuf écrasé, la moutarde, le parmesan, le jus de citron et le tabasco. Saler et poivrer à votre goût.
- 2 Faire **CUIRE** les blancs de poulet dans une poêle huilée pendant une dizaine de minutes. Les **DÉCOUPER** ensuite en petits cubes. Réserver.
- 3 **FAIRE REVENIR** le bacon coupé en lanières dans la même poêle et réserver.
- 4 **LAVER** la salade et le persil. **HACHER** le persil. Dans un grand saladier, **MÉLANGER** les feuilles de salade, le persil, le poulet, le bacon et les oignons frits.
- 5 **PRÉPARER LES WRAPS** : **ÉTALER** les tortillas, **DÉPOSER** un peu de sauce sur chacune d'elles, puis un peu de mélange salade/viande et **SAUPOUDRER** de copeaux de parmesan.
- 6 **ENROULER** ensuite fermement les tortillas sur elles-mêmes, placer les wraps au réfrigérateur dans du film alimentaire pour garder le tout bien compact (au moins 30 minutes).
- 7 Au moment de servir, **COUPER** les wraps en diagonale en deux portions.

Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOP Nice, AOP Nyons, de la variété Amellau, Argoudeil, Cailletier, Clermontaise, Courbeil, Grossane, Lucques, Menudél, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône, Verdale de l'Hérault ...



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût À L'ANCIENNE



ENTRÉE

TABOULÉ D'AGNEAU AU CITRON ET À LA MENTHE

PRÉPARATION : 20 min · CUISSON : 15 min · REPOS : 30 min

- 1 **PRÉPARER** la semoule selon les indications du paquet et la laisser refroidir.
- 2 Pendant ce temps, dans une sauteuse, faire **DORER** l'agneau haché (ou taillé en petits dés) dans 5 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne, ajouter du cumin et du piment d'Espelette.
- 3 Laver puis **CISELER** finement la menthe et le persil. Eplucher et **ÉMINCER** les oignons. Laver, **ÉPÉPINER** et **DÉTAILLER** les tomates en petits dés.
- 4 Rincer les citrons puis **PRÉLEVER** leurs zestes. **PRESSER** ensuite les citrons pour en récupérer le jus.
- 5 Dans un grand saladier, **MÉLANGER** la semoule, les herbes, les oignons et les tomates. **AJOUTER** les zestes, le jus des citrons et l'huile d'olive restante. Saler et poivrer à votre goût. Bien **MÉLANGER** avant de **LAISSER REPOSER** au frais pendant 30 minutes.
- 6 Avant de servir, **MÉLANGER** l'agneau au reste des ingrédients.

INGRÉDIENTS

- 200g de semoule
- 400g d'agneau haché
- 2 citrons jaunes
- 1 botte de menthe fraîche
- 2 oignons nouveaux
- 6 tomates
- Quelques brins de persil plat
- **10 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- Piment d'Espelette
- Cumin
- Sel, poivre



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence ou une huile d'olive goût à l'ancienne ou olives mûrées...



PAPILLOTE DE SAUMON, POMMES DE TERRE, PETITS POIS ET OLIVES

PRÉPARATION : 20 min · CUISSON : 30 min ·

- 1 **BROSSER** les pommes de terre sous le robinet, **ÉCOSSE** les petits pois puis les faire **CUIRE** 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et **COUPER** les pommes de terre nouvelles en deux.
- 2 Laver, couper l'extrémité de la courgette et la **DÉTAILLER** en fines rondelles. Laver, sécher et **HACHER** l'aneth. Dénoyer et **COUPER** les olives en petits morceaux. Rincer et éponger les pavés de saumon.
- 3 **DÉCOUPER** 4 grandes feuilles de papier sulfurisé, les huiler au pinceau. **RÉPARTIR** les pommes de terre et les courgettes, puis disposer les filets de saumon. **AJOUTER** les petits pois. Saler, poivrer, **PARSEMER** d'aneth, de thym effeuillé et d'olives noires.
- 4 **ARROSER** d'un filet d'huile d'olive. Remonter les côtés des papillotes et verser le vin blanc. Les **REFERMER** hermétiquement.
- 5 **DISPOSER** les papillotes dans un panier vapeur, **CUIRE** 15 à 20 minutes (ou les cuire au four 15 minutes environ à 180°C).

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon (150g environ), sans peau
- 500g de petites pommes de terre nouvelles
- 1 courgette
- Une poignée de petits pois
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 brins d'aneth
- 2 brins de thym citron
- 12 olives noires de France
- Huile d'olive goût intense
- Sel, poivre



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOP Nîmes, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de France (voir pages 2 et 3) !



PÂTES AUX PETITS POIS, CITRON, MENTHE

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

10 min

- 1 Faire **CUIRE** les fusillis dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon le temps de cuisson *al dente* indiqué sur le paquet. Deux minutes avant la fin de la cuisson, **AJOUTER** les petits pois. **EGOUTTER** le tout.
- 2 Laver puis **CISLER** les feuilles de menthe. Laver puis **RÂPER** finement le zeste du citron. **ÉMIETTER** la feta. Réserver.
- 3 Dans une poêle, faire **CHAUFFER** une cuillère à soupe d'huile d'olive, **AJOUTER** les fusillis et les petits pois. Saler et poivrer à votre goût. Faire **SAUTER** 2 minutes à feu moyen, en mélangeant.
- 4 **PARSEMER** de menthe et de zeste de citron. **ARROSER** d'huile d'olive et parsemer de feta émiettée. **SERVIR** aussitôt.

INGRÉDIENTS

- 320g de fusillis
- 200g de petits pois frais écosés
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 1 citron jaune non traité
- 120g de feta
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- Sel, poivre

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice, AOP Nyons, de la variété Amellau, Argoueil, Cailletier, Clermontaise, Courbeil, Grossane, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône, Verdale de l'Hérault ...



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût À L'ANCIENNE



PLAT

BURGER VEGAN



PRÉPARATION : 15 min · CUISSON : 25 min · REPOS : 2h

1 **RÉALISER LA SAUCE** : DÉGERMER la gousse d'ail. **VERSER** tous les ingrédients dans le blender et **MIXER** longuement à pleine puissance. **RAJOUTER** de l'eau au fur et à mesure en fonction de la consistance souhaitée. Réserver.

2 **RÉALISER LE STEAK** : ÉPLUCHER les champignons et les **COUPER** en petits morceaux. Couper l'ail en petits dés et **HACHER** finement le persil. **EMINCER** les échalotes.

3 Dans une poêle, faire **CHAUFFER** 1 c. à s. d'huile d'olive à feu moyen. **FAIRE REVENIR** les échalotes pendant 2 min puis **RAJOUTER** l'ail et le persil quelques minutes (l'ail ne doit pas se colorer). **AJOUTER** les champignons et les faire **CUIRE** pendant une dizaine de minutes. **MIXER** grossièrement en ajoutant les olives préalablement dénoyautées, 1 c. à s. d'huile d'olive, la coriandre, le piment d'Espelette, le sel et le poivre (attention, la

consistance doit être encore granuleuse).

4 **COUPER** le tofu en cubes et **L'ÉMIETTER** dans un saladier. Mélanger les champignons cuits au tofu et ajouter à ce mélange la féculé de pomme de terre.

5 Faire **CHAUFFER** à feu moyen une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. **FORMER** 4 boules de taille identique. Faire **CUIRE** ces boules en les aplatissant à l'aide d'une spatule. Arrêter le feu une fois que les steaks ont une belle couleur dorée.

6 **PRÉPARER LE BURGER** : **COUPER** les tomates et le petit poivron en fines rondelles. Couper l'avocat en lamelles. Sur la partie basse des pains à burger, **DÉPOSER** une grosse cuillère de sauce, mettre la salade, 3 rondelles de tomate, le steak végétal. **RAJOUTER** 1 c. à s. de sauce puis compléter par des lamelles d'avocat, quelques pousses de salade, des rondelles de poivron et des oignons frits. **FERMER** le burger avec le dessus du pain.

INGRÉDIENTS

Pour la sauce :

- 2 c. à s. de concentré de tomates bio
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- 1/2 c. à c. de vinaigre de cidre
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 1 petite gousse d'ail frais
- 1 belle pincée de piment doux en poudre

Pour le steak :

- 500g de champignons de Paris
- 3 gousses d'ail
- Persil, coriandre
- 2 échalotes
- 50 g d'olives noires de France
- 200g de tofu
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 3 c. à s. de féculé de pomme de terre
- Sel, poivre, piment d'Espelette
- 4 pains à burger
- 2 tomates
- 4 tomates confites
- 1 petit poivron
- 1 avocat
- Mélanges de jeunes pousses
- Oignons frits

Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence ou une huile d'olive goût à l'ancienne ou olives mûrées...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de France (voir pages 2 et 3) !



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



LÉGUMES

TIAN DE LÉGUMES D'ÉTÉ

PRÉPARATION : 30 min · CUISSON : 45 min ·

- 1 PRÉPARER** la compotée de tomates : laver, monder et épépiner les tomates, les couper en dés. Dans une poêle, **FAIRE REVENIR** l'oignon préalablement émincé avec un peu d'huile d'olive puis ajouter les tomates en dés, le thym, le sucre, le sel, le piment d'Espelette, le poivre et les gousses d'ail pressées. Laisser **MIJOTER** la sauce à feu doux en remuant de temps en temps et **LAISSER RÉDUIRE** jusqu'à évaporation de l'eau des tomates (20 à 25 min environ).
- 2** Préchauffer le four à 200 °C.
PRÉPARER LE TIAN : laver et **COUPER** en fines tranches de 2-3 mm tous les légumes. Utiliser un emporte-pièce pour faire des tranches rondes pour le poivron. Dans une poêle, **FAIRE DORER** les courgettes dans un peu d'huile d'olive. Faire de même avec les poivrons et les aubergines. Garder les tomates et les oignons de côté.
- 3** Dans un plat à four, **ÉTALER** sur le fond la compotée de tomates puis **MONTER** le tian en alternant les légumes. **GLISSER** une lamelle d'ail et une feuille de basilic toutes les cinq tranches. **VERSER** un filet d'huile d'olive, saler, poivrer. **ENFOURNER** à 200 °C pendant 15 à 20 min. Les légumes doivent être cuits et légèrement dorés.

Conseil : pour les gourmands, vous pouvez rajouter des tranches de mozzarella ou du gruyère râpé sur le tian avant d'enfourner.

INGRÉDIENTS

Pour le tian :

- 2 courgettes
- 1 grosse aubergine
- 4 tomates
- 2 poivrons jaunes
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic
- Huile d'olive goût intense

Pour la compotée de tomate :

- 400g de tomates
- 1 gros oignon
- 2 pinçees de thym
- Sel, poivre
- Huile d'olive goût intense
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de sucre
- 1 pinçee de piment d'Espelette



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOP Nîmes, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût À L'ANCIENNE



PLAT

POWER BOWL

AU MAGRET DE CANARD

PRÉPARATION : 30 min CUISSON : 30 min REPOS : 30 min

- 1 Dans un saladier, **PRÉPARER** la marinade en mélangeant l'huile d'olive et la sauce soja. **PARER** les magrets de canard en éliminant l'excès de graisse. Les **COUPER** en tranches fines et les faire **MARINER** pendant 30 minutes.
- 2 Pendant ce temps, **ÉPLUCHER** les carottes, les laver et les **COUPER** en rubans à l'aide d'un économe (ou les râper grossièrement). **LAVER** les poivrons et les **DÉTAILLER** en lanières en ayant pris soin de retirer au préalable les parties blanches intérieures. Laver et **ÉQUEUTER** les haricots plats.
- 3 **PRÉPARER** le riz selon les indications du paquet. Une fois prêt, le **MAINTENIR** au chaud (sous un couvercle par exemple).
- 4 Dans une casserole d'eau à ébullition, faire **BLANCHIR** les carottes et les poivrons pendant 1 à 2 minutes. Les **ÉGOUTTER**. Renouveler l'opération pour les haricots plats pendant 15 minutes (ils doivent rester croquants).
- 5 Dans une poêle, **VERSER** une cuillère à soupe d'huile d'olive puis **FAIRE REVENIR** les légumes séparément les uns après les autres pendant 3 minutes. Réserver. Dans la même poêle, faire **CUIRE** les tranches de magret marinées à feu vif pendant 1 minute.
- 6 Pour terminer, **DRESSER** vos assiettes en commençant par le riz, puis les légumes et la viande. **SAUPOUDRER** de graines de sésame et **ARROSER** d'huile d'olive goût à l'ancienne.

INGRÉDIENTS

- 2 magrets de canard
- 200g de riz long blanc de Camargue
- 2 carottes
- 2 poivrons (jaunes ou rouges)
- 250g de haricots plats
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 1 c. à s. de graines de sésame

Pour la marinade :

- 3 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 3 c. à s. de sauce soja



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence ou une huile d'olive goût à l'ancienne ou olives mûrées...



| Pour 10-12 GAULETTES | Huile d'olive goût **INTENSE**



ACCOMPAGNEMENT

GAULETTES MULTI-GRAINES

PRÉPARATION : 15 min CUISSON : 15 min

- 1 **CUIRE** le brocoli et les petits pois à la vapeur.
- 2 **MIXER** rapidement les petits pois, les pois chiches et le brocoli, sans trop insister.
- 3 Dans un saladier, **MÉLANGER** l'œuf, la farine, l'emmental, le pesto, la levure et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. **AJOUTER** les légumes mixés et les graines. Saler et poivrer avant de mélanger le tout.
- 4 **FORMER** des palets de 15mm d'épaisseur. Faire **CHAUFFER** 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire **DORER** les galettes 2 à 3 minutes de chaque côté.

Idée recette : ces galettes peuvent servir de base à un burger vegan ou d'accompagnement à une salade mélangée.

INGRÉDIENTS

- 120g de brocoli
- 240g de petits pois
- 120g de pois chiches cuits
- 60g de farine
- 1 œuf
- 60g d'emmental râpé
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 1 à 2 c. à s. de pesto
- 2 c. à s. de graines mélangées (tournesol, lin, courge, sésame...)
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1/2 c. à c. de sel
- Poivre



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOP Nîmes, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

GÂTEAU MANGUE-PISTACHE-HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 25 min

- 1 **PELER** la mangue, réserver quelques lamelles pour la finition et **COUPER** le reste en petits morceaux. **CONCASSER** les pistaches. **HUILER** 4 verrines.
- 2 **PRÉCHAUFFER** le four à 170°C.
MÉLANGER la farine, la levure, le sucre, les œufs, le yaourt et l'huile d'olive. **AJOUTER** les dés de mangue et la moitié des pistaches. Mélanger à nouveau.
- 3 **VERSER** la pâte jusqu'au 2/3 des verrines (la pâte gonfle à la cuisson) et **CUIRE** 15 à 20 minutes (selon leur taille). Vous pouvez vérifier la cuisson en plantant un cure-dent dans la pâte, s'il en ressort sec, vos gâteaux sont cuits.
- 4 Laisser **REFROIDIR** les verrines puis disposer dessus des lamelles de mangues et les pistaches restantes. **FILMER** les verrines et réserver au frais jusqu'au service.

INGRÉDIENTS

- 200g de farine
- 2 œufs
- 80g de sucre
- 5cl d'huile d'olive goût subtil (+ pour les moules)
- 1 yaourt au lait entier
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 mangue
- 30g de pistaches émondées non salées



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOP Nice, AOP Nyons, de la variété Amellau, Argoudeil, Cailletier, Clermontaise, Courbeil, Grossane, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignau, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône, Verdale de l'Hérault ...



| Pour 6 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



DESSERT

GRATIN CERISES-ROMARIN

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 30 min

- 1 **PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C.
Rincer et **DÉNOYAUTER** les cerises. Les **RÉPARTIR** dans un plat à gratin préalablement huilé.
- 2 Faire **CHAUFFER** le lait, ajouter l'huile d'olive goût intense et un brin de romarin. Laisser **INFUSER** quelques minutes. **BATTRE** les œufs en omelette avec 50g de cassonade, ajouter le sel et la farine de maïs. **DÉLAYER** délicatement avec le mélange lait-huile d'olive au romarin (après avoir retiré le brin de romarin).
- 3 **VERSER** la préparation sur les cerises. **DÉPOSER** un brin de romarin frais par-dessus. **SAUPOUDRER** du restant de cassonade. **CUIRE** 20 à 30 minutes au four.

INGRÉDIENTS

- 500g de cerises (type bigarreaux, jaunes et rouges)
- 2 brins de romarin frais
- 200g de farine de maïs
- 100g de cassonade
- 2 œufs
- 1/2 l de lait
- 50g d'huile d'olive goût intense (+ pour le moule)
- 1 pincée de sel

Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOP Nîmes, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...





| Pour 5 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

GÂTEAU MOELLEUX VANILLE-HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 5 min

- MÉLANGER** la poudre d'amande, le sucre semoule, le sucre glace, les 2 jaunes d'oeuf et les 125g de blancs d'œufs. **AJOUTER** la vanille liquide, les graines des gousses de vanille fendues en deux et grattées, et la fleur de sel.
- AJOUTER** l'huile d'olive, puis la fécule de pomme de terre, la farine de maïs et la levure.
- PRÉCHAUFFER** votre four à 170°C.
MONTER en neige les 5 blancs d'œufs avec les 15g de sucre semoule (ils doivent être moelleux mais aussi se tenir). Les **INCORPORER** au premier mélange à l'aide d'une spatule.
- VERSER** la pâte dans un moule graissé et fariné.
- Faire **CUIRE** à 170°C, environ 8 minutes.

INGRÉDIENTS

- 50g de poudre d'amande
- 105g de sucre semoule
- 40g de sucre glace
- 2 jaunes d'œufs
- 125g de blancs d'œufs crus
- 1 c. à c. de vanille liquide
- 5 gousses de vanille
- 2 pincées de fleur de sel
- **80g d'huile d'olive goût subtil**
- 50g de fécule de pomme de terre
- 35g de farine de maïs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 5 blancs d'œufs + 15g de sucre



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice, AOP Nyons, de la variété Amellau, Argoudeil, Cailletier, Clermontaise, Courbeil, Grossane, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône, Verdale de l'Hérault ...



| Pour 6 PERSONNES | Huile d'olive goût À L'ANCIENNE



DESSERT

NONNETTES À LA CLÉMENTINE

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

1h30

REPOS

1h

- 1 **LAVER** soigneusement les clémentines puis les couper en rondelles.
- 2 **FAIRE** un sirop : dans une casserole, **PORTER À ÉBULLITION** 15cl d'eau et 150g de sucre, y plonger les rondelles de clémentines, baisser le feu et laisser cuire pendant 1h.
- 3 Pendant ce temps, **PRÉPARER** l'appareil : **VERSER** 20cl d'eau, le miel, 50g de sucre et l'huile d'olive dans une casserole. **PORTER À ÉBULLITION** en mélangeant une dizaine de minutes jusqu'à obtenir un sirop. **AJOUTER** les épices, le zeste de l'orange finement râpé et la marmelade. Laisser **TIÉDIR**.
- 4 **TAMISER** ensemble la farine et la levure, puis verser le tout dans le sirop. **MÉLANGER** jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser **REPOSER** 1h au réfrigérateur.
- 5 Préchauffer le four à 180°C.
DISPOSER dans le fond de petits moules individuels les rondelles de clémentines confites. **VERSER** la pâte par-dessus. **CUIRE** 20 minutes au four.
- 6 Laisser refroidir avant de **DÉMOULER** et de déguster.

INGRÉDIENTS

- 275g de farine
- 200g de sucre
- 100g de miel
- 35cl d'eau
- 50g d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 1 sachet de levure
- Le zeste d'une orange non traitée
- 3 clémentines bio
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. d'épices à pain d'épices
- 2 c. à s. de marmelade d'orange



Remplacer alors le miel par du sirop d'érable ou d'agave (environ 70g) ou de la stévia (50g) !

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE** : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence ou une huile d'olive goût à l'ancienne ou olives mûrées...





| Pour 6 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

PAPILLOTE PÊCHE, VERVEINE, HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 20 min · CUISSON : 20 min ·

- 1 **PLONGER** les pêches pendant 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les **RAFRAÎCHIR** aussitôt et les **PELER**. Les **COUPER** en deux et retirer les noyaux.
- 2 Préchauffer votre four à 180°C. **PRÉPARER** 6 carrés de papier sulfurisé (suffisamment grands pour accueillir deux oreillons de pêche et être fermés), **DISPOSER** deux demi-pêches sur chacun.
- 3 Dans un bol, **MÉLANGER** le miel, l'huile d'olive et le jus de citron. **ARROSER** les pêches de ce sirop et les **SAUPOUDRER** de poudre d'amande et de quelques feuilles de verveine.
- 4 **FERMER** hermétiquement les papillotes (par pliage ou avec de la ficelle) et les disposer sur la lèche-frite. Enfourner et **CUIRE** 20 minutes. A déguster tiède.

INGRÉDIENTS

- 6 pêches jaunes
- Le jus d'un citron jaune
- 6 c. à c. de miel toutes fleurs
- 15g d'huile d'olive goût subtil
- 30g de poudre d'amande
- 2 brins de verveine



Remplacer alors le miel par du sirop d'érable ou d'agave (environ 4 c. à s.)!

Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOP Nice, AOP Nyons, de la variété Amellau, Argoudeil, Cailletier, Clermontaise, Courbeil, Grossane, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône, Verdale de l'Hérault ...



L'huile d'olive est l'un des ingrédients clés du régime méditerranéen.
Une alimentation équilibrée inspirée de nos idées recettes variées, un brin
d'exercice, de la joie de vivre ... c'est peut-être ça le secret du bien-être !

Les recettes ont été réalisées par les "coquettes" de l'AFIDOL (Alexandra, Emilie et Marion).
Nous remercions l'enseignante *Guiraud* (Nyons) pour son prêt de décoration
et les blogueuses qui nous inspirent.

Conception, réalisation et rédaction : AFIDOL

Photographies : Samuel Duplaix et 123rf (Rarintorn Wata) pour la page 12



Association Française Interprofessionnelle de l'Olive (AFIDOL)

Service Communication

40 place de la Libération, 26110 NYONS

Contact : 04 75 26 90 90

contact@huilesetolives.fr

huilesetolives.fr



avec le soutien de :



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour www.mangerbouger.fr