



RECETTES

autour des Huiles d'olive et Olives
de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur



Les huiles d'olive du Midi de la 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 maturées 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 ? Quatre sont en Appellation d'Origine Protégée - AOP - dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur :



L'olive cassée de la Vallée des Baux-de-Provence AOP - variété Salonenque (parfois Aglandau) : les olives sont légèrement écrasées puis mises en saumure avec du fenouil. 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...



UNE PLÉIADE D'HUILES D'OLIVE POUR ÉGAYER VOS PAPILLES !



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 de ces variétés : Cailletier - Cayanne - Cayon - Grossane - Tanche - Verdale des Bouches du Rhône ...

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.

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 de ces variétés : Aglandau - Bouteillan - Picholine - Petit Ribier - 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, les 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.







CAKE FIGUES & JAMBON CRU

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

50 min

1 **PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C.

Dans un saladier, **INCORPORER** soigneusement la levure à la farine. Dans un autre récipient, **BATTRE** au fouet les œufs entiers, l'huile d'olive et le lait. Poivrer.

2 **INCORPORER** petit à petit cette préparation à la farine de manière à obtenir une pâte sans grumeaux.

3 **AJOUTER** le gruyère râpé, les dés de figues (fraîches et séchées) et de jambon cru. **MÉLANGER** délicatement.

4 **HUILER**, si besoin, un moule à cake et verser la préparation. **ENFOURNER** pour 50 minutes. Surveiller la fin de la cuisson en piquant le cake avec un cure-dent : il doit ressortir sec.

5 Laisser **REFROIDIR** avant de démouler. Servir tiède ou froid.

Astuce : en dehors de la saison des figues, utiliser uniquement des figues séchées que vous tremperez 30 minutes dans du thé. Les égoutter ensuite avant de les couper en morceaux et de les incorporer à la pâte.

INGRÉDIENTS

- 180g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 10 cl d'huile d'olive goût subtil
- 10 cl de lait
- 100g de gruyère râpé
- 100g de figues fraîches
- 70g de figues séchées
- 100g de jambon cru (en tranches épaisses)
- Poivre



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice, AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Cayon, Cayanne, Grossane, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône ...





ANCHOÏADE

PRÉPARATION : 20 min

- 1 OUVRI**R les anchois en deux dans le sens de la longueur puis **RETIRER** l'arête centrale et la queue. Les **RINCER** à l'eau et les essuyer dans un papier absorbant.
- 2 PELER** les gousses d'ail, les dégermer et les piler dans un mortier. **AJOUTER** les filets d'anchois, la mie de pain mouillée et **PILER** le tout petit à petit. Poivrer.
- 3 VERSER** l'huile d'olive goût à l'ancienne en filet et mélanger avec le pilon jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- 4 SERVIR** à l'apéritif sur des croûtons de pain ou avec des crudités taillées en bâtonnets.

Astuce : plus rapide, utilisez des filets d'anchois !

INGRÉDIENTS

- 200g d'anchois au sel
- 2 gousses d'ail
- 20g de mie de pain mouillée
- **15 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- Poivre du moulin
- Crudités (carottes, tomates, chou-fleur, ...) ou pain

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 mûrues ...







SOUPE TOSCANE

PRÉPARATION

5 min

CUISSON

35 min

- 1 **HACHER** le persil en réservant quelques feuilles pour le service. **EGOUTTER** et rincer les haricots blancs. **EMINCER** l'oignon et **PELER** les gousses d'ail.
- 2 Dans un mortier, **ÉCRASER** au pilon l'ail, le persil et le sel jusqu'à obtenir une pâte.
- 3 Dans une casserole, faire **CHAUFFER** 2 cl d'huile d'olive, ajouter l'oignon émincé et faire **REVENIR** doucement. **AJOUTER** la pâte d'ail et de persil et remuer 1 minute environ. **AJOUTER** les haricots, les tomates concassées et l'eau. Saler et poivrer.
- 4 Porter à ébullition et laisser **MIJOTER** 30 minutes en couvrant partiellement.
- 5 **PARSEMER** des feuilles de persil sur la soupe et **ARROSER** d'un filet d'huile d'olive. Servir bien chaud.

INGRÉDIENTS

- 1 petit bouquet de persil plat
- 600g de haricots blancs en boîte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de sel
- **3 cl d'huile d'olive goût intense**
- 400g de tomates concassées
- 1 l d'eau
- Sel, poivre



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





SOUPE DE POISSON, CROÛTONS ET ROUILLE

PRÉPARATION

40 min

CUISSON

1h

- 1 PRÉPARER LA SOUPE :** **VIDER** les poissons et les couper en gros morceaux. **LAVER** les carottes, le poireau, le fenouil et les **COUPER** en petits dés ainsi que les oignons. Faire **REVENIR** ces légumes à feu doux dans l'huile d'olive.
- 2 AJOUTER** les poissons, les faire **CUIRE** pendant quelques minutes et réserver quelques beaux morceaux (les plus présentables) pour garnir la soupe.
- 3 LAVER et COUPER** en petits morceaux les tomates, les ajouter dans la casserole et **ASSAISONNER** avec l'ail, le bouquet garni, le safran, le sel et le poivre. **COUVRIR** d'eau chaude, porter à ébullition et laisser **CUIRE** 45 minutes.
- Après avoir retiré les arêtes, **PASSER** la soupe à la moulinette, la laisser **MIJOTER** avec les morceaux de poissons réservés accompagnés de crevettes grises.
- 5 PRÉPARER LA ROUILLE :** dans un mortier, **PILER** l'ail avec les épices, ajouter la mie de pain trempée dans la soupe et pressée ainsi que le jaune d'œuf. **VERSER** l'huile d'olive petit à petit et **MONTÉ** comme une mayonnaise.
- Dans une poêle, faire **DORER** les croûtons dans l'huile d'olive.
- 7 SERVIR** votre soupe de poisson bien chaude avec les croûtons, la rouille et du fromage râpé.

INGRÉDIENTS

Pour la soupe :

- 2kg de poissons variés (rascasse, dorade, rouget, grondin, cabillaud, loup, sébaste, lieu noir)
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 bulbe de fenouil
- 2 oignons
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail dégermées
- 1 bouquet garni (laurier, thym, ...)
- 1 pincée de safran
- 3 l d'eau chaude
- Sel, poivre

Pour la rouille :

- 4 gousses d'ail dégermées
- 1 c. à c. de paprika
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- 1/2 c. à c. de safran
- 1 tranche de pain (la mie)
- 1 jaune d'œuf
- **25 cl d'huile d'olive goût subtil**

Pour le service :

- Quelques tranches de pain (pour faire les croûtons)
- Crevettes grises
- Fromage râpé (facultatif)

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive monovariétale ...

> **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice, AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Grossane ...





TERRINE DE VOLAILLE EN CROÛTE

PRÉPARATION

30 min

CUISSON

1h30

REPOS

1h

1 PRÉPARER LA PÂTE : PLACER la farine dans un saladier, **CREUSER** un puits au centre et ajouter l'huile d'olive, l'eau et le sel. Remuer jusqu'à **FORMER** une boule de pâte. Laisser **REPOSER** 1h au frais.

2 PRÉCHAUFFER le four à 180°C.

Faire **RAMOLLIR** le pain dans la crème. **MIXER** la chair de poulet dans un robot avec le pain de mie, l'œuf entier, le sel et le poivre. Vous devez obtenir un hachis assez fin. **INCORPORER** les pistaches et les olives vertes dénoyautées au hachis. **DIVISER** le hachis en trois parts égales.

3 TAPISSER un moule à cake de papier sulfurisé, le graisser avec de l'huile d'olive. **ETALER** les trois quarts de la pâte afin de tapisser le moule. **GARNIR** l'intérieur en alternant une couche de hachis, ajouter un filet de canard, saler et poivrer, puis un nouveau tiers de hachis puis le second filet

de canard, saler et poivrer et terminer par le dernier tiers de hachis.

4 RECOUVRI le moule du reste de pâte étalée en une large bande. **SOUDER** les bords avec les doigts et utiliser les chutes de pâte pour décorer le dessus de la terrine. **CREUSER** un trou au centre de la croûte supérieure (glisser éventuellement du papier sulfurisé roulé pour bien maintenir la pâte ouverte pendant la cuisson).

5 DORER au pinceau avec un jaune d'œuf délayé avec un peu d'huile d'olive.

COUVRI la terrine d'une feuille de papier d'aluminium et **ENFOURNER** pendant 1h30.

RETIRER la feuille d'aluminium en cours de cuisson pour laisser dorer la pâte. Laisser **REFROIDIR** avant de démouler.

6 SERVIR avec une salade verte arrosée d'huile d'olive.

INGRÉDIENTS

- 3 tranches de pain de mie
- 10 cl de crème liquide
- 1kg de blancs de poulet
- 1 œuf + 1 jaune
- **100g d'olives vertes**
- 4 c. à s. de pistaches mondées
- 2 filets de canard
- **Huile d'olive goût à l'ancienne**
- Sel et poivre du moulin

Pour la pâte :

- 500g de farine
- **100g d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 25 cl d'eau
- Sel

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 la région (voir pages 2 et 3) !





FILET MIGNON AU BARBECUE

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

30 min

- 1** Faire **CHAUFFER** votre barbecue. **SORTIR** votre viande du réfrigérateur.
- 2** **LAVÉ** les tomates et retirer leur queue. Laver le poivron. Les faire **CUIRE** au barbecue, couvercle fermé, en les retournant autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce qu'ils noircissent ou cloquent (environ 5 minutes).
- 3** **RETIRER** la peau des tomates et du poivron ainsi que les graines et les membranes blanches à l'intérieur du poivron. **MIXER** les tomates, le poivron et le reste des ingrédients de la sauce (sauf l'huile d'olive) jusqu'à obtenir un mélange onctueux.
- 4** **VERSER** la sauce obtenue dans une casserole et laisser **MIJOTER** 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. **AJOUTER** une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 5** **PRÉPARER LA VIANDE** : dans un bol, mélanger toutes les épices destinées à l'assaisonnement de la viande.
- 6** **BADIGEONNER** votre viande d'huile d'olive et **PARSEMER** les épices sur toute sa surface.
- 7** **CUIRE** au barbecue (à 300°C), à couvercle fermé, pendant 10 minutes en retournant les morceaux à mi-cuisson. Le cœur de la viande doit être à peine rosé.
- 8** **RETIRER** du feu et laisser **REPOSER** la viande 3 à 5 minutes avant de la trancher.
- 9** **SERVIR** chaud accompagné de la sauce.

INGRÉDIENTS

- 2 filets mignon de porc de 500g environ chacun
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de gros sel
- 1/2 c. à c. de piment doux
- 1/2 c. à c. de poivre noir
- 1/4 c. à c. de quatre-épices moulues
- **Huile d'olive goût intense**

Pour la sauce :

- 8 tomates allongées
- 1 poivron rouge
- 8 c. à s. de basilic frais
- 5 c. à s. d'oignon rouge émincé
- 8 c. à s. de coriandre fraîche
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 2 c. à c. d'ail haché
- **1 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- Gros sel
- Poivre noir

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





COUSCOUS AUX LÉGUMES ET BOULETTES DE VIANDE

PRÉPARATION

45 min

CUISSON

1h15

1 **LAVÉ** les légumes. **COUPER** les extrémités des courgettes et des aubergines.

EPLUCHER les carottes. **EPÉPNER** les poivrons et **PELER** l'ail et les oignons.

COUPER les aubergines et les poivrons en dés. **TAILLER** les carottes et les courgettes en rondelles. **EMINCER** les oignons et **HACHER** l'ail.

2 Faire **CHAUFFER** l'huile d'olive dans une cocotte. Faire **REVENIR** les oignons, l'ail et les poivrons pendant quelques minutes. **AJOUTER** les aubergines, les carottes, les courgettes, le concentré de tomates, les épices et le bouquet garni. Saler, poivrer et bien mélanger.

3 **AJOUTER** 70 cl d'eau dans la cocotte, couvrir et **CUIRE** 1h à feu doux ; 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois chiches.

4 Pendant ce temps, **PRÉPARER LES BOULETTES** : dénoyer les olives vertes et les tailler en fine brunoise. Laver, sécher

puis effeuiller la menthe. **HACHER** finement ses feuilles. Peler et hacher les oignons.

5 Dans un saladier, **MÉLANGER** les viandes, la menthe, les oignons, les olives vertes, l'œuf, la chapelure et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. **FAÇONNER** des boulettes de viande de taille identique, les réserver dans une assiette.

6 **PRÉPARER** la semoule selon les indications précisées sur l'emballage. **ÉGRENER** à la fourchette et **VERSER** un filet d'huile d'olive. Réserver au chaud.

7 Dans une grande poêle, faire **CHAUFFER** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. **DÉPOSER** les boulettes et **CUIRE** 5 à 10 minutes en les retournant continuellement : toutes les faces doivent être dorées.

8 **SERVIR** la semoule agrémentée des légumes, de jus et des boulettes, le tout bien chaud.

INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron vert
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 75g de concentré de tomates
- 1 bouquet garni
- 2 c. à s. rases de ras el hanout
- 1 c. à c. de piment doux
- 1 c. à c. de 4 épices
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- 2 sachets de "Spigol"
- 225g de pois chiches
- 375g de semoule de blé
- Sel, poivre

Pour les boulettes :

- **100g d'olives vertes**
- 1 petit bouquet de menthe
- 3 oignons
- 500g de bœuf haché
- 500g d'agneau haché
- 1 œuf
- 3 c. à s. de chapelure
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 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 mûrues ...

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





GRATIN DAUPHINOIS

PRÉPARATION

15 min

CUISON

55 min

- 1 EPLUCHER** les pommes de terre, les **LAVER** et les **COUPER** en rondelles assez fines. Prenez soin de ne pas passer les rondelles de pommes de terre sous l'eau au risque de retirer l'amidon, nécessaire à la bonne liaison du gratin.
- 2 Faire BOUILLIR** le lait avec l'ail, le sel, le poivre et la muscade.
- 3 DÉPOSER** les rondelles de pommes de terre dans le lait bouillant et laisser **CUIRE** une dizaine de minutes. Surveiller pour ne pas que les pommes de terre accrochent au fond de la casserole.
- 4 PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C.
HUILER un plat à gratin, **RÉPARTIR** les pommes de terre égouttées, **VERSER** la crème dessus, **ARROSER** d'huile d'olive et **ENFOURNER** pour 45 minutes environ.

INGRÉDIENTS

- 1,5kg de pommes de terre
- 1 l de lait
- 5 gousses d'ail
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 20 cl de crème liquide
- Sel, poivre
- Muscade (facultatif)



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





GÂTEAU NAPOLITAIN À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION 20 min

CUISSON 12 min

REPOS 4h

1 PRÉCHAUFFER le four à 180°C.

SÉPARER les blancs des jaunes d'œuf, réserver les blancs. **BATTE** les jaunes avec le sucre et la pincée de sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. **AJOUTER** l'huile d'olive puis la farine additionnée de levure chimique. Bien **MÉLANGER** jusqu'à obtenir une pâte lisse.

2 MONTER les blancs d'œufs en neige bien fermes. Les **INCORPORER** petit à petit au mélange précédent à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois.

3 DIVISER la pâte obtenue : transvaser un tiers de la pâte dans un autre récipient, y ajouter le cacao et mélanger délicatement. Dans les deux tiers restants, ajouter l'arôme de vanille et bien mélanger.

4 RÉPARTIR les pâtes obtenues dans 3 moules rectangulaires identiques (1 pour la pâte au cacao, 2 pour la pâte à la vanille). La pâte doit être étalée sur 1 cm d'épaisseur environ.

CUIRE au four pendant 12 minutes puis démouler et laisser refroidir sur une grille.

5 Pendant ce temps, **PRÉPARER LA GANACHE** : faire chauffer la crème liquide puis ajouter le chocolat grossièrement haché afin qu'il fonde et l'huile d'olive. Lorsque la ganache est bien lisse, la laisser refroidir.

6 PRÉPARER LE GLAÇAGE en mélangeant le sucre et la crème, il doit être lisse.

7 MONTER le gâteau : **RECOUVRIR** l'un des gâteaux vanille de la moitié de la ganache au chocolat, recouvrir du gâteau au chocolat, **AJOUTER** le restant de ganache et poser le dernier gâteau à la vanille. Terminer en recouvrant le dessus du gâteau de glaçage, bien **LISSE**. **DÉCORER** de vermicelles au chocolat.

8 LASSER PRENDRE le gâteau pendant 4h au réfrigérateur. **RECTIFIER** les bords à l'aide d'un couteau à pain pour avoir un gâteau bien net.

INGRÉDIENTS

Pour les gâteaux :

- 4 œufs
- 200g de sucre
- 1 pincée de sel
- **130g d'huile d'olive goût subtil**
- 250g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à c. d'arôme vanille

Pour la ganache :

- 12 cl de crème liquide
- 150g de chocolat noir
- **1 c. à s. d'huile d'olive goût subtil**

Pour le glaçage :

- 1 c. à s. de crème liquide
- 100g de sucre glace
- 1 c. à s. de vermicelles en chocolat

Recette inspirée du blog de Miss Crumble

Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOP Nice, AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Cayon, Cayanne, Grossane, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône ...







GASPACHO FRAISES - HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

15 min

REPOS

1h

- 1 RINCER**, éponger et équeuter les fraises. En **RÉSERVER** une douzaine pour la finition. Presser les jus d'une demie orange et d'un demi citron jaune.
- 2 MIXER** le reste des fruits avec le sucre en poudre, le sucre vanillé, le jus d'orange, une cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense et un filet de jus de citron.
- 3 RÉSERVER** au frais jusqu'au service.
- 4** Au moment de servir, **AJOUTER** les fraises réservées coupées en dés sur le gaspacho et quelques gouttes d'huile d'olive goût intense.

INGRÉDIENTS

- 750g de fraises
- 1/2 orange
- 1/2 citron jaune
- 100g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût intense**



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





TROPÉZIENNE AUX PRALINES

PRÉPARATION : 40 min

CUISSON : 20 min

REPOS : 2h30

- 1 **PRÉPARER LA BRIOCHE** : verser la farine dans un saladier, ajouter le sucre, le sel, la levure de boulanger émiettée et l'eau de fleur d'oranger.
- AJOUTER** les œufs entiers puis l'huile d'olive.
- MÉLANGER** le tout jusqu'à obtenir une pâte assez collante. La déposer sur un plan de travail fariné et **PÉTRIR** jusqu'à ce que la pâte soit ferme. **FORMER** une boule et la déposer dans le saladier. Couvrir d'un torchon et laisser **GONFLER** 2h à l'abri des courants d'air.

- 2 Pendant ce temps, **PRÉPARER LA CRÈME PÂTISSIÈRE** à l'huile d'olive : faire **BOUILLIR** le lait, la crème avec les grains de vanille prélevés dans la gousse et l'eau de fleur d'oranger. Pendant ce temps, **FOUETTER** dans un saladier les jaunes d'œufs avec le sucre, la farine et la maïzena. **VERSER** le mélange bouillant sur les œufs fouettés tout en mélangeant et remettre l'ensemble sur le feu. **CUIRE** quelques minutes à feu moyen en remuant continuellement avec

une spatule jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, **AJOUTER** le beurre demi-sel et mélanger. **INCORPORER** l'huile d'olive puis transvaser la crème pâtissière dans un plat, **FILMER** au contact et laisser refroidir. **CONCASSER** les pralines roses que vous ajouterez à la crème avant le dressage.

- 3 Une fois que votre pâte à brioche a gonflé, **DÉGAZER** la pâte et former une boule aplatie. La déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laisser **LEVER** 30 minutes.
- 4 Préchauffer le four à 180°C. Battre un œuf et **DORER** la pâte au pinceau. La couvrir de pralines grossièrement concassées. **CUIRE** 15 à 20 minutes. Laisser ensuite refroidir sur une grille.
- 5 Dressage : **DÉCOUPER** la brioche en deux disques d'épaisseurs égales, **RÉPARTIR** la crème pâtissière sur la partie inférieure et jusqu'au bord (en couche d'1,5 à 2 cm) et recouvrir de la partie supérieure. Servir.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 250g de farine
- 30g de sucre
- 1/4 c. à c. de sel
- 12g de levure boulangère fraîche
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 2 œufs
- **60g d'huile d'olive goût subtil**
- 1 œuf pour la décoration
- 30g de pralines roses

Pour la crème pâtissière à l'huile d'olive :

- 220g de lait frais entier
- 30g de crème liquide entière
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 2 jaunes d'œufs
- 75g de sucre en poudre
- 8g de farine
- 12g de maïzena
- 15g de beurre demi-sel
- **40g d'huile d'olive goût subtil**
- 30g de pralines roses

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice, AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Cayon, Cayanne, Grossane, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône ...







PAIN D'ÉPICES ORANGE -SPÉCULOOS

PRÉPARATION : 20 min. **CUISSON** : 1h20

- 1 PRÉCHAUFFER** votre four à 160°C.
LAVÉ puis prélever les zestes de l'orange.
- Dans une casserole, faire **CHAUFFER** à feu doux le lait, l'eau, l'huile d'olive, le miel et les zestes d'orange. Faire **CUIRE** 5 minutes.
- Pendant ce temps, **MIXER** les spéculoos. Les **MÉLANGER** dans un grand saladier avec les farines, la levure et le sucre.
- 4 VERSER** progressivement la préparation liquide sur le mix spéculoos/farines en mélangeant doucement.
- 5 RÉPARTIR** dans un moule à cake préalablement huilé et **CUIRE** 1h10 environ. Laisser refroidir complètement avant de déguster, le pain d'épices est même meilleur le lendemain !

Astuce : le pain d'épices se conserve quelques jours enveloppé dans un papier d'aluminium ou dans du film alimentaire.

INGRÉDIENTS

- 1 orange bio non traitée
- 15 cl de lait
- 5 cl d'eau
- **160g d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 320g de miel liquide (type acacia)
- 100g de spéculoos
- 160g de farine de seigle
- 160g de farine de blé
- 2 c. à c. de levure chimique
- 60g de sucre roux



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 ...





BRIOCHE PERDUE AUX MIRABELLES

PRÉPARATION : 10 min • **CUISSON** : 10 min

- 1 **LAVÉ** les mirabelles, les **COUPER** en deux et retirer les noyaux.
- 2 Faire **REVENIR** les fruits dans une poêle antiadhésive avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le sirop d'érable. Quand ils commencent à **CARAMÉLISER**, les retirer du feu et réserver.
- 3 **FOUETTER** les oeufs, le lait, une cuillère à soupe d'huile d'olive et 20 g de sucre roux dans une assiette creuse.
- 4 **COUPER** 6 tranches de brioche d'une épaisseur de 2 cm puis les tremper dans le mélange œuf-lait-sucre pour bien les imbiber.
- 5 **DÉPOSER** les tranches de brioche dans une seconde poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et les faire colorer de tous côtés.
- 6 **DRESSER** en déposant les demi-mirabelles sur chaque tranche de brioche dorée. Servir aussitôt.

Astuce : selon la saison, vous pouvez faire la même recette avec des abricots, des pêches, des pommes ou autres, variez les plaisirs !

INGRÉDIENTS

- 400g de mirabelles
- 4 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 5 cl de sirop d'érable
- 3 oeufs
- 30 cl de lait
- 20g de sucre roux
- 1 brioche (un peu rassie)

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice, AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Cayon, Cayanne, Grossane, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône ...





GALETTE DES ROIS

POMME - POIRE - HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

30 min

- 1 **EPLUCHER** les pommes et les poires, les **COUPER** en quatre et ôter les pépins. A l'aide d'une mandoline, les couper en fines tranches dans un saladier. **SAUPOUDRER** de sucre et de sucre vanillé et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Bien **MÉLANGER** pour enrober l'ensemble et laisser reposer 10 minutes.
- 2 Pendant ce temps, **MÉLANGER** la poudre d'amande avec deux œufs entiers et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3 Sur une plaque allant au four, **ÉTALER** une première pâte feuilletée et la **PIQUER** à l'aide d'une fourchette en évitant les 3 cm de bordure. **RÉPARTIR** le mélange à la poudre d'amandes sur la pâte. **AJOUTER** les pommes-poires et leur jus sur le dessus. **GLISSER** la fève dans l'appareil. **MOUILLER** le bord de la pâte puis recouvrir de la deuxième pâte, bien **SOUDER** les bords.
- 4 Préchauffer le four à 180°C.
DÉCORER la pâte (de losanges, rosaces ou autre selon vos envies) avec la pointe d'un couteau en prenant garde de ne pas la transpercer. **MÉLANGER** un jaune d'œuf avec une cuillère à soupe d'huile et **DORER** au pinceau la galette avec ce mélange.
- 5 **ENFOURNER** et cuire 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Déguster tiède ou froid.

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 poires
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50g de sucre en poudre
- 4 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 125g de poudre d'amandes
- 2 œufs + 1 jaune
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 fève



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



Ajouter une touche d'huile d'olive du Midi de la France dans une entrée, un plat ou un dessert, c'est apporter une note ensoleillée et des saveurs incomparables à vos réalisations !

Tentez de nouvelles associations huiles/mets au fil de vos envies !

Les recettes ont été réalisées par les "cooquettes" de l'AFIDOL (Alexandra, Emilie et Marion). Nous remercions le magasin Les Ambiances de Claire (Nyons) pour son prêt de décoration et les blogueuses qui nous inspirent.

Conception, réalisation et rédaction : AFIDOL / Photographies : Gislain Lefranc



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

huiles-et-olives.fr



Avec le soutien de

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

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