# Légumes & féculents

Huiles d'olive et Olives de France

Huile d'Olive 100% France

## Mon carnet de recettes

# HUILES D'OLIVE 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 :

## Goût *subtil*

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.

Légumes (salade verte, carotte, courgette...), féculents (pâtes, riz, lentilles...), poissons fins (lotte, cabillaud, truite...), viandes blanches, desserts (pâtisseries, salade de fruits...)

## Goût *intense*

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.

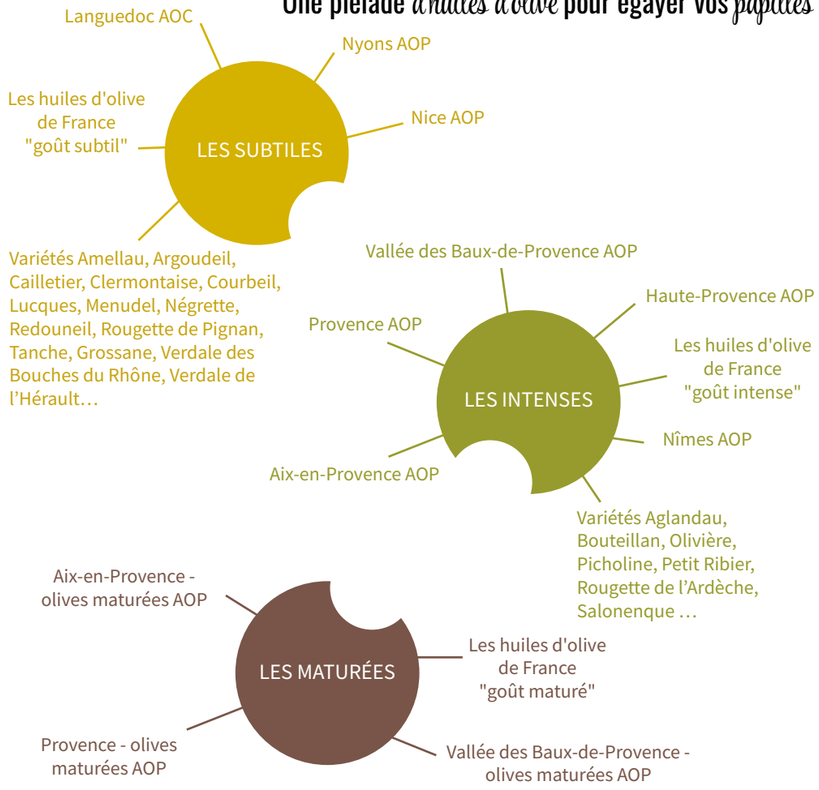
Légumes (artichaut, tomate, roquette, brocoli, ...), féculents (pâtes, pomme de terre, riz, risotto...), poissons (saumon, thon...), viandes (boeuf, agneau,...), desserts aux fruits rouges ou exotiques ...

## Goût *maturé*

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...

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

## Une pléiade *d'huiles d'olive* pour égayer vos *papilles* !




En France, six olives de table sont en Appellation d'Origine Protégée - AOP :

L'OLIVE CASSÉE DE LA VALLÉE DES BAUX DE PROVENCE AOP - variété Salonenque (parfois Aglandau) : olive verte ferme en bouche avec des arômes de fenouil, de la fraîcheur et parfois une légère amertume.

LA LUCQUES DU LANGUEDOC AOP : olive verte en forme de croissant de lune, arômes légers d'avocat à avocat beurré ou même de noisette fraîche.

L'OLIVE DE NÎMES AOP - variété Picholine : olive verte craquante aux arômes de beurre et de noisette.

L'OLIVE DE NICE AOP - variété Cailletier : olive bicolore ou noire aux arômes de fruits confits, clafoutis, fruits secs... avec une pointe d'amertume.

L'OLIVE NOIRE DE NYONS AOP - variété Tanche : arômes d'olive mûre, de chocolat, de vanille, de sous-bois. Peut être préparée en saumure, au naturel ou piquée.

L'OLIVE NOIRE DE LA VALLÉE DES BAUX DE PROVENCE AOP - variété Grossane : arômes de truffe, de cèpes, de pain au levain, de pain d'épices. Peut être préparée en saumure ou piquée au sel fin.

# Frites de patate douce

## à l'huile d'olive du Languedoc AOC

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 30 min**

**Pour 4 personnes :**

- 2 patates douces
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de poivre
- 1 c. à café de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive du Languedoc AOC**

**1 |** Préchauffer le four à 210°C en chaleur tournante.
Éplucher les patates douces, les laver et les couper en bâtonnets. Les mettre dans un saladier et ajouter le sel, le poivre, le paprika, le piment d'Espelette et l'huile d'olive du Languedoc AOC. Bien mélanger pour que les frites soient bien enrobées, bien assaisonnées.

**2 |** Les étaler sur une plaque de cuisson anti-adhésive ou recouverte de papier sulfurisé. Les frites ne doivent pas se superposer, il faut les étaler en une seule couche.

**3 |** Enfourner pour 30 à 35 minutes de cuisson. Si vous aimez les frites croustillantes, rajouter 5 minutes de cuisson en position grill.

### Le petit +

Vous pouvez servir ces frites en apéritif, accompagnées d'une sauce maison préparée en mélangeant un yaourt (ou petit suisse) avec du paprika, de la moutarde, de l'huile d'olive, du sel et du poivre, ou en accompagnement d'un plat.

Optez pour une huile d'olive du **Languedoc AOC (goût subtil)** pour ses arômes dominants d'**amande** et de **tomate**.

Ou choisissez une autre huile d'olive goût subtil : AOP huile d'olive de Nyons, AOP huile d'olive de Nice, une huile d'olive de France de variété Amellau, Cailletier, Grossane, Lucques, Négrette, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône...

# Salade d'endive, betterave, pomme
## huile d'olive de Nice AOP

**Préparation : 15 min**

**Pour 4 personnes :**

- 4 endives
- 1 poignée de mâche
- 1 pomme verte
- 1 petite betterave rouge cuite
- 1 betterave chiogga crue
- Grains de grenade (facultatif)
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 jus de citron
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nice AOP**
- Sel, poivre

**1 |** Préparer la sauce en mélangeant la moutarde, le jus de citron, l'huile d'olive de Nice AOP, le sel et le poivre.

**2 |** Éplucher et tailler la pomme en lamelles fines puis en allumettes.

**3 |** Nettoyer les endives, les effeuiller.

**4 |** Peler et tailler en fines lamelles puis en allumettes la betterave chiogga. Tailler la betterave rouge en petits cubes.

**5 |** Mélanger les feuilles de mâche, les endives, les allumettes de pomme et de betterave chiogga et les dés de betterave rouge. Verser la vinaigrette. Décorer avec quelques grains de grenade.

### Le petit +

Pour un effet plus coloré (comme sur la photo), prenez des endives "jaunes" et de la chicorée chiogga ou de la carmine®. Vous pouvez rajouter quelques jeunes pousses d'épinards.

Optez pour une huile d'olive de **Nice AOP (goût subtil)** pour ses arômes d'**amande prépondérants** accompagnés de notes de **fleurs de genêt**, d'**artichaut cru**, de **foin**, de **feuille**, de **pomme mûre**, de **fruits secs**...

Ou choisissez une autre huile d'olive goût subtil : AOP huile d'olive de Nyons, AOC huile d'olive de Languedoc, une huile d'olive de France de variété Amellau, Cailletier, Grossane, Lucques, Négrette, Verdale des Bouches du Rhône...

# Pissaladière aux poireaux
## & olives noires de France

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

**Pour 4 personnes :**

- 1 pâte brisée maison ou du commerce
- 500 g de poireaux
- 20 **olives noires de Nyons AOP**
- 10 filets d'anchois
- 5 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe de thym
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 1 œuf battu
- Sel

### Le petit +

On vous conseille ici des olives noires de Nyons AOP, mais vous pouvez aussi opter pour des olives noires de la Vallée des Baux-de-Provence AOP, des olives de Nice AOP ou des olives noires de France de variété Cailletier, Grossane, Lucques, Négrette, Tanche ...

**1 |** Ôter la barbe et la partie abîmée du vert des poireaux, les tailler en 2 dans le sens de la longueur puis en petits tronçons, les rincer.

**2 |** Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive de Provence AOP, ajouter les poireaux, parsemer de thym, verser une cuillère à soupe d'eau et le vin blanc, saler. Les faire revenir 15 minutes à feu moyen et à couvert en remuant de temps en temps (il ne devra plus rester de liquide). Dénoyauter 10 olives et les tailler en petits morceaux. Cinq minutes avant la fin de cuisson, ajouter les filets d'anchois (vérifier qu'il n'y ait pas d'arrêtes), les morceaux d'olives, mélanger et faire revenir sans couvrir.

**3 |** Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.
Étaler la pâte avec une feuille de papier sulfurisé dans un moule à tarte. La piquer de coups de fourchette. Répartir le mélange poireaux/anchois, replier les bords de la pâte vers l'intérieur et les dorer avec de l'œuf battu. Cuire au four pendant 30 minutes.

**4 |** Parsemer d'olives noires à la sortie du four.

**Note :** on peut ajouter du parmesan sur le fond de pâte.

Optez pour une huile d'olive de **Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes **herbacés**, d'**artichaut cru** complétés parfois de notes de **banane**, de **noisette**, d'**amande fraîche** ou de **feuille de tomate**.

Ou pour une huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP, une huile d'olive de Haute-Provence AOP... ou une huile d'olive de France de variété Aglandau, Bouteillan, Picholine...

# Soupe de légumes oubliés
## huile d'olive de Nyons AOP

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

**Pour 4 personnes :**

- 1700 g de légumes anciens (panais, rutabagas, topinambours, navets boule d'or, etc)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 5 brins de thym
- 2 feuilles de laurier
- **Huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 grosse poignée de noisettes grillées
- Sel, poivre

### Le petit +

Pour accompagner cette soupe, vous pouvez préparer des croûtons à l'ail : écrasez une gousse d'ail, faites-la revenir dans de l'huile d'olive, ajoutez vos morceaux de pain avec du thym, du sel et du poivre et faire dorer. Parsemez-en sur la soupe !

**1 |** Éplucher les oignons et les gousses d'ail. Les couper en plusieurs morceaux et les mettre dans une marmite avec un peu d'huile d'olive de Nyons AOP. Y ajouter le laurier et le thym préalablement passés sous l'eau. Faire revenir à feu doux le temps de préparer la suite.

**2 |** Éplucher tous les légumes et les couper en cubes (plus ils seront petits, plus vite ils cuiront !). Les ajouter au fur et à mesure dans la casserole avec les aromates. Saler, poivrer, faire revenir quelques minutes puis recouvrir avec de l'eau à hauteur. Faire cuire à couvert et à feu moyen/vif pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**3 |** Une fois les légumes cuits, garder de côté quelques louches d'eau de cuisson dans un bol (1 ou 2), jeter le thym et le laurier puis mixer le reste au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une texture lisse et épaisse. Goûter puis ré-assaisonner selon vos goûts. Si vous préférez une texture plus liquide, y ajouter un peu d'eau de cuisson mise de côté. Servir chaud et parsemer de noisettes grillées concassées grossièrement.

Optez pour une huile d'olive de **Nyons AOP (goût subtil)** pour ses arômes dominants de **noisette fraîche**, d'**herbe coupée** aux notes légèrement **beurrées**.

Ou choisissez une autre huile d'olive goût subtil : AOP huile d'olive de Nice, AOC huile d'olive de Languedoc, une huile d'olive de France de variété Amellau, Cailletier, Grossane, Lucques, Négrette, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône...

# Petit épeautre & petits légumes
## à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 40 min**
**Repos : 1h**

**Pour 8 personnes :**

- 500 g de petit épeautre
- 1 verre de vin blanc
- 2 litres de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 tiges de céleri
- 3 carottes
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- Sel, poivre

### Le petit +

Variez les légumes selon la saison ! Tentez par exemple cette recette avec une à deux courgettes et un poivron en remplacement des carottes et du céleri.

**1 |** Faire tremper le petit épeautre dans de l'eau froide pendant 1 h (ou le rincer à l'eau froide - la cuisson sera alors plus longue sans trempage).

**2 |** Préparer le bouillon. Émincer l'oignon, l'échalote, le céleri et les carottes.

**3 |** Faire revenir l'oignon et l'échalote dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP, ils doivent devenir translucides, sans colorer.

**4 |** Rajouter le céleri et les carottes finement coupés, faire revenir 30 secondes puis rajouter le petit épeautre égoutté. Bien remuer pour que l'huile d'olive le nappe.

**5 |** Ajouter le vin, laisser imbiber. Au fur et à mesure, rajouter 1 louche de bouillon jusqu'à cuisson du petit épeautre, en laissant absorber le bouillon entre chaque rajout. Le petit épeautre doit être cuit mais rester légèrement ferme (compter 20 à 30 minutes environ).

**6 |** En fin de cuisson, rajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le piment d'Espelette. Remuer, laisser sur le feu 1 à 2 minutes puis servir.

Optez pour une huile d'olive de la **Vallée des Baux-de-Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes d'**artichaut cru**, de **pomme**, d'**herbe fraîchement coupée**, d'**amandon**, de **noisette fraîche** ou de **feuille de tomate**.

Ou pour une autre huile d'olive goût intense, par exemple : AOP huile d'olive de Haute-Provence, AOP huile d'olive de Nîmes, AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence...

# Risotto de chou-fleur
## huile d'olive de Provence - olives maturées AOP

**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 20 min**

**Pour 2 personnes :**

- 400 g de chou-fleur
- 1 échalote
- 2,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives maturées AOP**
- 100 g de lardons
- 50 cl de bouillon de légumes
- 5 cl de vin blanc
- Parmesan râpé
- Quelques feuilles de persil lavées et ciselées
- Quelques brins de ciboulette lavés et ciselés
- Sel, poivre

### Le petit +

Ici présenté en plat unique, ce risotto de chou-fleur peut se préparer sans lardons ou venir accompagner une viande ou un poisson grillé.

**1 |** Laver le chou-fleur puis l'émincer en petits morceaux (de la taille d'un grain de riz). Éplucher et émincer finement l'échalote.

**2 |** Dans une grande poêle, faire revenir l'échalote dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Provence - olives maturées AOP jusqu'à ce qu'elle soit translucide, ajouter le chou-fleur et bien remuer pour l'enrober d'huile d'olive.

**3 |** Déglacer avec le vin blanc. Quand il s'est évaporé, ajouter une louche de bouillon de légumes chaud. Bien mélanger et laisser le bouillon s'évaporer à feu vif, en mélangeant régulièrement.

**4 |** Quand le liquide s'est évaporé, vérifier la cuisson du chou-fleur, recommencer l'opération s'il n'est pas assez cuit.

**5 |** Dans une poêle, faire revenir à sec les lardons pour qu'ils soient légèrement grillés.

**6 |** Avant de servir, ajouter 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive, les herbes ciselées, le parmesan, les lardons grillés et rectifier l'assaisonnement. Servir bien chaud.

Optez pour une huile d'olive de **Provence - olives maturées AOP (goût maturé)** pour ses arômes de **pain grillé**, d'**olive noire**, de **fruits confits** et de **sous-bois**.

Ou pour une AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées, AOP Aix-en-Provence - olives maturées ou une huile d'olive de France goût maturé.

# Courge farcie
## huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées AOP

**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 1h20**

**Pour 4 personnes :**

- 2 petites courges butternut (800 g chacune)
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées AOP**
- 1 oignon
- 1/2 piment rouge mi-fort
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de fines herbes (origan, thym et persil)
- 500 g de viande hachée de boeuf
- 10 cl de bouillon de légumes
- 60 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

### Le petit +

Nous avons choisi du boeuf haché pour cette recette mais d'autres viandes conviennent tout à fait : volaille, porc, veau...

**1 |** Préchauffer le four à 200 °C.
Couper les courges en deux dans la longueur et les épépiner. Inciser la chair en losanges en veillant à ne pas entamer l'écorce. Badigeonner avec la moitié de l'huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées AOP, puis saler et poivrer. Déposer les demi-courges dans un plat, enfourner 1h environ.

**2 |** Pendant ce temps, hacher finement le piment, l'ail et les fines herbes. Réserver environ 2 cuillères à soupe de fines herbes pour le service.

**3 |** Faire revenir l'oignon finement haché dans le restant d'huile d'olive. Puis saisir la viande hachée avec l'oignon durant 4 minutes. Ajouter le piment, l'ail et les fines herbes non réservées, faire revenir environ 1 minute. Saler, poivrer.

**4 |** Répartir la viande hachée sur les moitiés de courge, les arroser de bouillon, puis les recouvrir de parmesan râpé. Enfourner à nouveau et faire gratiner environ 20 minutes.

**5 |** Pour servir, parsemer les courges avec les fines herbes réservées.

Optez pour une huile d'olive d'**Aix-en-Provence - olives maturées AOP (goût maturé)** pour ses arômes de **pain au levain**, d'**olive noire**, de **cacao** et de **vanille**.

Ou une autre huile d'olive goût maturé : AOP huile d'olive de Provence - olives maturées, AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées ou une huile d'olive de France goût maturé.

# Haricots blancs à la tomate,

## poitrine de porc, huile d'olive de Nîmes AOP

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 1h30**
**Repos : une nuit**

**Pour 6 personnes :**

- 6 tranches de poitrine de porc
- 300 g de haricots blancs secs (type Mogettes de Vendée IGP)
- 800 g de chair de tomate en cubes
- 2 c. à café de concentré de tomate
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 3 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- Sel et poivre

### Le petit +

Si le temps vous manque, optez pour des haricots blancs déjà cuits (sautez donc l'étape 1) et ajoutez le laurier et la gousse d'ail pressée à l'étape 2. Vous pouvez griller les tranches de lard au four.

**1 |** La veille, faire tremper les haricots blancs.
Le lendemain, égoutter les haricots puis les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante avec les feuilles de laurier, la gousse d'ail épluchée et un oignon épluché entier. Faire cuire pendant 1 h.

**2 |** À mi-cuisson des haricots, débuter la préparation de la sauce : émincer l'oignon restant. Le faire revenir dans une grande poêle avec l'huile d'olive de Nîmes AOP puis rajouter le concentré de tomate, cuire pendant 5 minutes. Verser les tomates en cubes, assaisonner et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.

**3 |** Faire chauffer une poêle et faire griller les tranches de poitrine de porc à sec pendant 5 minutes de chaque côté.

**4 |** Hors du feu, ajouter les haricots égouttés à la sauce tomate. Saler et poivrer selon vos goûts. Déposer dans les assiettes une louche de haricots à la tomate et une tranche de poitrine de porc grillée. Parsemer de persil ciselé et verser un filet d'huile d'olive. Servir aussitôt.

Optez pour une huile d'olive de **Nîmes AOP (goût intense)** pour ses arômes **herbacés**, de **foin**, de **prune jaune**, d'**artichaut cru** complétés éventuellement par la **prune rouge** et la **pomme**.

Ou une autre huile d'olive goût intense : AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence, AOP huile d'olive de Haute-Provence, une huile d'olive de France de variété Picholine, Rougette de l'Ardèche, Aglandau, Salonenque...

# Wok de chou kale au poulet
## huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 20 min**

**Pour 4 personnes :**

- 1 botte de chou kale
- 4 carottes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 500 g de filet de poulet
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP**
- 2 tiges de cive (ou tiges d'oignons frais)
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de graines de sésame
- Poivre

**1 |** Ôter les nervures centrales des feuilles du chou kale. Les rincer à l'eau et les sécher dans une essoreuse à salade (ou dans un torchon) puis les ciseler grossièrement.

**2 |** Peler puis rincer les carottes à l'eau. Les tailler en cubes. Éplucher l'oignon et l'ail. Ciseler l'oignon et hacher l'ail.

**3 |** Dans un wok, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu vif pour faire dorer les filets de poulet entiers sur toutes ses faces (environ 5 minutes). Ajouter deux cuillères à soupe de sauce soja et laisser revenir deux minutes. Après cuisson réserver le poulet dans une feuille aluminium, afin de le garder bien tendre.

**4 |** Rajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP dans le wok et y faire revenir et dorer l'ail, l'oignon et les carottes. Ajouter le chou kale et le miel, baisser un peu le feu et couvrir. Laisser cuire environ 5 minutes en remuant régulièrement.

**5 |** Détailler le poulet en tranches, le mélanger au chou. Au moment de servir, parsemer de graines de sésame et de cive ciselée.

### Le petit +

Pour un plat végétarien, vous pouvez remplacer le poulet par du tofu en le préparant de la même façon.

Optez pour une huile d'olive de la **Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP (goût maturé)** pour ses arômes d'**olive confite**, d'**olive noire**, de **pâte d'olive**, de **cacao**, de **truffe**, de **champignon**, de **pain au levain** ou d'**artichaut cuit**.

Ou une autre huile d'olive goût maturé : AOP huile d'olive de Provence - olives maturées, AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées ou une huile d'olive de France goût maturé.

# Gratin de légumes anciens
## huile d'olive de Provence - olives maturées AOP

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 1 h**

**Pour 4 personnes :**

- 2 panais
- 2 grosses carottes
- 2 carottes rouges
- 2 navets boule d'or
- 1 cube de bouillon de volaille
- 30 cl d'eau
- 8 feuilles de sauge
- 1/2 c. à café de muscade
- 2 c. à café de thym
- 25 g de noisettes
- 50 g de comté 18 mois
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives maturées AOP**
- Sel, poivre

**1 |** Préchauffer le four à 200°C.
Faire chauffer l'eau, y dissoudre le cube de bouillon de légumes puis faire infuser avec 6 feuilles de sauge taillées grossièrement.

**2 |** Éplucher et couper les panais, les carottes et les navets à la mandoline. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive de Provence - olives maturées AOP avec la muscade, le thym, du sel, du poivre puis réserver. Ciseler les feuilles de sauge restantes.

**3 |** Ranger les légumes anciens dans un plat à gratin en les alternant, arroser d'huile d'olive aromatisée, de bouillon infusé et parsemer de sauge ciselée. Recouvrir le plat d'un morceau de papier aluminium et enfourner 30 à 45 minutes.

**4 |** Pendant ce temps, torréfier les noisettes dans une poêle sèche. Les concasser.

**5 |** Découvrir le gratin, râper le fromage sur le dessus, parsemer de noisettes concassées et poursuivre la cuisson 10 minutes. Servir chaud.

### Le petit +

Vous pouvez rajouter 2 pommes de terre.

Optez pour une huile d'olive de **Provence - olives maturées AOP (goût maturé)** pour ses arômes de **pain grillé**, d'**olive noire**, de **fruits confits** et de **sous-bois**.

Ou pour une AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées, AOP Aix-en-Provence - olives maturées ou une huile d'olive de France goût maturé.

# Farfalle sauce artichaut-parmesan

## huile d'olive de Haute-Provence AOP

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 15 min**

**Pour 4 personnes :**

- 400 g de pâtes farfalle
- 300 g de fonds d'artichaut surgelés
- 50 g de parmesan
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de Haute-Provence AOP**
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre

**1 |** Faire cuire les fonds d'artichaut 10 minutes dans l'eau bouillante dans laquelle vous aurez ajouté votre cube de bouillon de volaille.

**2 |** Pendant ce temps, cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage.

**3 |** Égoutter les fonds d'artichaut (réserver un peu de bouillon) et les mixer avec le parmesan et l'huile d'olive de Haute-Provence AOP. Saler et poivrer selon vos goûts. Ajuster la consistance en ajoutant 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon de légumes réservé.

**4 |** Égoutter les farfalles, les napper de sauce, saupoudrer de parmesan et servir aussitôt.

### Le petit +

Au moment de servir, vous pouvez rajouter des tranches de bacon grillées à sec au four (comptez 2 tranches par personne) sur vos pâtes.

Optez pour une huile d'olive de **Haute-Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes d'**artichaut cru** dominants accompagnés de notes d'**herbe**, de **banane**, d'**amande fraîche** et de **pomme**.

Ou choisissez une autre huile d'olive goût intense : AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence, AOP huile d'olive de Nîmes, une huile d'olive de France de variété Picholine, Petit Ribier, Aglandau, Salonenque...

# Assortiment de tagliatelles
## huile d'olive de Nice AOP

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 20 min**

**Pour 4 personnes :**

- 400 g de tagliatelles (fraîches ou sèches)
- 300 g de grosses carottes
- Du persil frais, selon votre goût
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive de Nice AOP**
- Parmesan râpé
- Sel et poivre noir moulu

**1 |** Préparer les tagliatelles de carottes : éplucher puis laver les carottes. Avec l'économe, « peler » encore et encore les carottes pour obtenir les tagliatelles.

**2 |** Faire cuire les pâtes tagliatelles dans une grande marmite d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.

**3 |** Pendant ce temps, laver le persil et bien le sécher. Retirer les tiges et hacher finement les feuilles. Peler les gousses d'ail, retirer le germe si nécessaire.

**4 |** Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive de Nice AOP avec l'ail écrasé et le piment d'Espelette, jusqu'à ce que l'ail commence à dorer légèrement. Ensuite ajouter les tagliatelles de carottes dans la poêle et les faire revenir à feu moyen/vif 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment. Veiller à ce qu'elles ne brûlent pas et que la sauce d'ail et piment enrobe bien les tagliatelles. Saler et poivrer à votre goût et saupoudrer de persil haché.

**5 |** Égoutter les pâtes. Mélanger avec les tagliatelles de carottes. Saupoudrer de parmesan et servir chaud.

### Le petit +

En été, remplacez les carottes par des courgettes qui se taillent très facilement en tagliatelles. Optez alors pour du basilic plutôt que du persil.

Optez pour une huile d'olive de **Nice AOP (goût subtil)** pour ses arômes d'**amande prépondérants** accompagnés de notes de **fleurs de genêt**, d'**artichaut cru**, de **foin**, de **feuille**, de **pomme mûre**, de **fruits secs**...

Ou choisissez une autre huile d'olive goût subtil : AOP huile d'olive de Nyons, AOC huile d'olive de Languedoc, une huile d'olive de France de variété Amellau, Cailletier...

# Gratin de pâtes aux légumes du soleil

## huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 30 min**

**Pour 4 personnes :**

- 400 g de pâtes (des macaronis par exemple)
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron jaune
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 40 g d'emmental râpé
- 20 g de parmesan
- Feuilles de basilic (facultatif)
- Sel, poivre

### Le petit +

Pour un plat complet, ajoutez quelques dés de jambon blanc ou faites dorer deux filets de poulet taillés en petits morceaux que vous rajouterez avant de faire gratiner !

**1 |** Éplucher et hacher finement l'oignon. Trancher les courgettes en dés. Couper le poivron jaune en fines lamelles. Découper la tomate et l'aubergine en dés.

**2 |** Faire chauffer l'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP dans une grande casserole, y faire dorer l'oignon puis ajouter les courgettes, le poivron, l'aubergine, la tomate et la gousse d'ail écrasée. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant régulièrement.

**3 |** Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.
Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Une fois cuites, égoutter les pâtes et les verser dans un grand saladier. Ajouter les légumes cuits, saler et poivrer selon les goûts.

**4 |** Mettre le tout dans un plat allant au four, parsemer de parmesan et d'emmental puis passer au four 10 à 15 minutes pour que le dessus soit gratiné. Décorer avec quelques feuilles de basilic puis servir aussitôt.

Optez pour une huile d'olive d'**Aix-en-Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes d'**artichaut cru**, de **verdure** complétés parfois de notes de **noix/noisettes** et de **fruits rouges**.

Ou pour une autre huile d'olive goût intense : AOP huile d'olive de Haute-Provence, AOP huile d'olive de Nîmes, une huile d'olive de France de variété Picholine, Olivière, Aglandau, Salonenque...

# Risotto de pomme de terre

## huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP

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

**Pour 4 personnes :**

- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 échalote
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP**
- 50 cl de bouillon de volaille
- 5 cl de vin blanc sec
- Une dizaine d'**olives noires de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 1 pointe de noix de muscade
- Parmesan râpé (ou pecorino)
- Sel et poivre

### Le petit +

On vous conseille ici des olives noires de la Vallée des Baux-de-Provence AOP, mais vous pouvez aussi opter pour des olives noires de Nyons AOP, des olives de Nice AOP ou des olives noires de variété Cailletier, Grossane, Lucques, Négrette, Tanche ...

**1 |** Préchauffer le four à 180°C.
Dénoyauter les olives noires, les couper en tranches et les répartir sur une plaque allant au four. Les faire sécher au four (elles doivent être craquantes au toucher).

**2 |** Pendant ce temps, faire chauffer le bouillon de volaille. Éplucher les pommes de terre, les rincer et les détailler en petits dés. Peler et émincer l'échalote.

**3 |** Faire chauffer l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP dans une sauteuse et faire revenir l'échalote. Ajouter les dés de pommes de terre et la muscade, faire revenir 2 minutes puis verser le vin blanc et le laisser s'évaporer. Ajouter une louche de bouillon de volaille bien chaud, le laisser s'évaporer et renouveler l'opération jusqu'à cuisson complète des pommes de terre (15 à 20 minutes).

**4 |** Réduire les olives noires sèches en poudre grossière. Saler et poivrer le risotto de pommes de terre, ajouter un peu de parmesan, parsemer de poudre d'olives noires et servir aussitôt.

Optez pour une huile d'olive de la **Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP (goût maturé)** pour ses arômes de **pain grillé**, d'**olive noire**, de **fruits confits** et de **sous-bois**.

Ou pour une AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées, AOP Aix-en-Provence - olives maturées ou une huile d'olive de France goût maturé.

## Identifiez d'un seul coup d'oeil... *les huiles d'olive et les olives françaises !*

Ces nouveaux logos vous garantissent une huile d'olive ou des olives :

- Issue d'olives récoltées en France
- Transformées en France
- Conditionnées en France.

Les recettes ont été réalisées par les "cookettes" de France Olive. Nous remercions les blogueuses et les chefs qui nous inspirent.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive
Photographies : Céline de Cérou

FRANCE OLIVE
Association française interprofessionnelle de l'olive
Service Communication
40 place de la Libération, 26110 NYONS
Contact : 04 75 26 90 90
contact@huilesetolives.fr

huiles-et-olives.fr

/HuilesetOlives

Avec le soutien de :

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

Impression : Groupe CCEE - Ne pas jeter sur la voie publique.