

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



recettes

avec les huiles d'olive en Appellation d'Origine Protégée





AOP

Appellation d'Origine Protégée

Chaque huile d'olive en AOP est unique de par ce **lien fort** entre le produit et le terroir. Pour elles, variétés, géologie, climat, date de récolte, savoir-faire (...) jouent un rôle essentiel dans leur **qualité** et les **goûts** qu'elles vont développer.

L'AOP garantit un produit avec des caractéristiques spécifiques liées au **terroir** dans son ensemble et aux **savoir-faire** acquis au fil des expériences et des échanges et retranscrits dans le **cahier des charges** propre à chaque appellation. L'AOP **garantit une origine** localisée.

En Europe, il existe plus d'une **centaine d'huiles d'olive** reconnues en AOP. On peut citer : Baena (*Espagne*), Les Garrigues (*Espagne*), Kalamata (*Grèce*), Tras os Montès (*Portugal*), Terra di Barri (*Italie*), Sitia (*Grèce*), Umbria (*Italie*), Riviera Ligure (*Italie*), ...

En France, on compte 8 huiles d'olive (une neuvième est en cours de reconnaissance) et 6 olives en Appellation d'Origine Protégée.

Le saviez-vous ?

L'origine de l'huile d'olive doit obligatoirement figurer sur l'étiquette du produit. Elle est déterminée à la fois par le lieu de récolte des olives et par le lieu de trituration (extraction de l'huile).



Parlons goûts

On peut classer les huiles d'olive en **trois grandes familles de goûts** : goût **subtil** (huiles issues d'olives récoltées à maturité, plutôt douces, avec des notes de fruits ou de fleurs), goût **intense** (huiles issues d'olives récoltées en cours de maturité, plus ou moins puissantes, avec des notes herbacées ou de verdure) et goût **maturé / à l'ancienne** (huiles issues d'olives stockées au moulin entre la récolte et la trituration dans des conditions contrôlées, très douces, aux notes d'olives noires, de cacao, de levain...).

Chaque AOP appartient à une famille de goût, chacune présentant toutefois des différences aromatiques plus ou moins marquées :



Huiles d'olive de Nyons, de Nice
Huile d'olive du Languedoc en cours de reconnaissance AOP

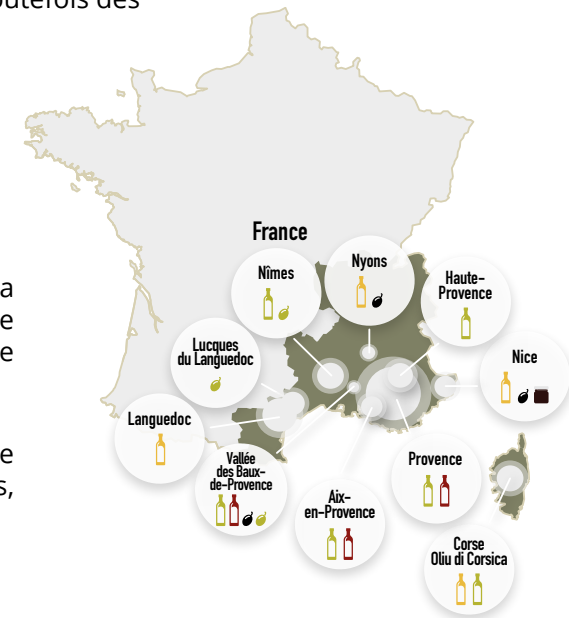


Huiles d'olive de Haute-Provence, de Nîmes, de la Vallée des Baux-de-Provence, d'Aix-en-Provence, de Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, de Provence



Huiles d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées, d'Aix-en-Provence - olives mûrées, de Provence - olives mûrées

A noter : l'huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne, bien que ne relevant pas d'un stockage des olives au moulin, revêt des notes aromatiques proches des huiles d'olive "goût mûré" (ou "goût à l'ancienne").





Préparation : 15 min

Repos : 10 h

Pour 4 personnes :

- 1 concombre
- 1 yaourt
- 10 cl de crème liquide
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 1 jus de citron
- 5 branches de menthe
- Sel, poivre

soupe glacée

concombre, menthe, huile d'olive de Provence AOP

- ❶ Peler le concombre. Couper 4 rondelles pour la décoration (les réserver jusqu'au service) et détailler le reste en petits cubes.
- ❷ Dans un mixeur, placer les cubes de concombre, le yaourt, la crème, les feuilles de menthe (en réserver quelques-unes pour la décoration), le jus de citron, l'huile d'olive de Provence AOP, le sel et le poivre.
- ❸ Mixer le tout, mais pas trop fin. Placer la soupe au réfrigérateur toute une nuit.
- ❹ Servir le lendemain dans des grands verres, sur lesquels vous ajouterez les rondelles de concombre pour le craquant et de petites feuilles de menthe.

Notre conseil : vous pouvez rajouter des lamelles de bacon grillé pour un côté encore plus craquant et gourmand !

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de **Provence AOP** pour ses arômes herbacés et ses notes d'artichaut cru et d'herbe fraîche.

Vous pouvez également utiliser une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Nîmes, Vallée des Baux-de-Provence.





Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Repos : 1 h

Pour 6 personnes :

- 600 g d'asperges vertes
- 50 cl de bouillon de volaille
- 30 cl de crème liquide
- 100 g de Salers ou Cantal
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 100 g de pistaches émondées

Cappuccino d'asperges à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

- 1 Dans une casserole, faire frémir 20 cl de crème avec 80 g de pistaches. Faire cuire pendant 15 minutes puis mixer avec un blender. Saler, poivrer et passer au tamis. Mettre dans un saladier (ou dans un siphon) et placer au frais au moins 1 h. Puis monter la chantilly et placer dans une poche, laisser au frais 30 minutes.
- 2 Pendant ce temps, éplucher les asperges, les rincer. Couper les pointes (5 cm environ) et tailler le reste en morceaux. Faire rissoler le tout dans une sauteuse dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP. Retirer les pointes d'asperges et les réserver puis ajouter le bouillon de volaille sur les autres morceaux d'asperges et laisser cuire 30 minutes.
- 3 Détailler 6 gros copeaux de fromage. Râper le reste du fromage. Mixer les queues d'asperges avec 10 cl de crème liquide, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP et le fromage râpé. Passer au tamis.
- 4 Verser le velouté dans des verrines, ajouter la chantilly de pistache, les pointes d'asperges et les copeaux de fromage. Parsemer de quelques pistaches concassées.

Le petit + : pour des verrines festives, vous pouvez rajouter sur la chantilly quelques œufs de poisson qui apporteront un côté iodé et de la mâche.

Côté huile d'olive

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

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Provence ou Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre.





Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Pour 4 à 6 personnes :

- 100 g d'asperges vertes
- 4 feuilles de riz
- 1 laitue
- 2 tomates
- 100 g de jambon cru sec d'Ardèche
- 10 amandes
- 1 échalote

Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de pâte d'olive de Nice AOP ou d'Affinade®
- 1 c. à soupe de yaourt nature
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- Piment d'Espelette AOP
- Sel, poivre

makis printaniers à l'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

- 1 Peler les asperges (si besoin), couper 2 à 3 cm du pied, les laver puis les faire cuire pendant 10 minutes à la vapeur. Elles ne doivent pas être croquantes, mais fondantes.
- 2 Laver les tomates, les épépiner et les couper en lanières. Tailler le jambon cru en lanières. Hacher l'échalote. Torréfier les amandes puis les concasser grossièrement.
- 3 Humidifier chaque feuille de riz (au fur et à mesure), puis tapisser la surface de feuilles de laitue jusqu'à 5 cm des bords. Sur un côté de la feuille de riz, disposer quelques lanières de tomate, une peu de jambon, une asperge entière. Parsemer d'amandes et d'échalote hachée. Rouler l'ensemble sur lui-même, jusqu'à un tiers de la feuille de riz, puis rabattre chaque côté, afin d'obtenir un rectangle. Terminer de rouler le tout, en veillant à maintenir tous les ingrédients à l'intérieur de la feuille de riz : avec l'humidité, l'ensemble collera sans difficulté. Bien serrer, tirer vers vous, puis envelopper les rouleaux de film alimentaire. Les conserver au réfrigérateur pour qu'ils gardent leur humidité.
- 4 Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- 5 Finition : enlever le film alimentaire puis découper le rouleau en plusieurs morceaux. Servir avec la sauce.

Recette inspirée par Julien Duboué

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense d'**Aix-en-Provence AOP** pour ses arômes d'herbe fraîche et/ou d'artichaut cru, complétés parfois de notes de noix, de noisettes fraîches et de fruits rouges.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Nîmes, Provence ou Vallée des Baux-de-Provence.





Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Pour 6 personnes :

- 1 kg de brocolis
- 2 oignons
- 1,5 l de bouillon de volaille (eau + 3 cubes)
- 25 cl de crème
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre
- Mélange de graines et crackers (facultatif)

velouté de brocoli à l'huile d'olive de Nyons AOP

- 1 Nettoyer les bouquets de brocoli, raccourcir les trognons de 5 cm et retirer les feuilles. Tailler le tout en morceaux grossiers.
- 2 Peler et émincer les oignons. Les faire fondre à feu doux dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Nyons AOP. Ajouter les morceaux de brocoli.
- 3 Mouiller avec le bouillon de volaille et porter à ébullition. Ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que les brocolis soient cuits à point.
- 4 Retirer ensuite le bouquet garni avant de mixer le tout. Ajouter la crème et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Nyons AOP, assaisonner à votre goût et parsemer de quelques graines de courge par exemple.
- 5 Servir éventuellement accompagné de crackers aux graines ou au fromage.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nyons AOP** pour sa douceur, son onctuosité et ses arômes de fruits secs, ainsi que son goût beurré, accompagnés éventuellement d'arômes de noisettes fraîches et/ou d'herbe fraîchement coupée.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOC.





Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Pour 4 personnes :

- 250 g d'asperges vertes
- 4 œufs
- 150 g d'allumettes de bacon
- 50 g de parmesan
- 100 g de comté râpé
- 50 cl de lait
- 30 g d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- 20 g de beurre
- 75 g de farine
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 pincée de poivre

soufflé printanier

à l'huile d'olive de Nîmes AOP

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
Laver et éplucher (si nécessaire) les asperges. Les cuire dans l'eau bouillante, elles doivent être tendres. Les plonger quelques secondes dans l'eau glacée pour fixer la couleur.
Réserver les pointes d'asperges (les couper à 3-4 cm).
- 2 Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter l'huile d'olive de Nîmes AOP puis la farine, cuire le tout en mélangeant au fouet sans cesse. Réserver ce roux, laisser refroidir.
- 3 Faire tiédir le lait, ajouter les queues d'asperges et mixer le tout. Passer au chinois si nécessaire.
- 4 Ajouter le lait chaud aux asperges sur le roux froid, mélanger au fouet et cuire pendant 10 minutes en remuant sans cesse. Le mélange doit épaissir. Ajouter le comté et le parmesan. Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Ajouter 2 jaunes à l'appareil à soufflé.
- 5 Monter les blancs en neige. Les incorporer à l'appareil.
Beurrer des ramequins individuels, verser l'appareil à soufflé aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur des moules. Insérer 2 ou 3 pointes d'asperge et quelques allumettes de bacon dans l'appareil.
Enfourner au bain-marie pour 15 minutes environ. Servir dès la sortie du four !

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de **Nîmes AOP** pour ses arômes herbacés et ses notes de foin, d'ananas, de prune jaune et d'artichaut cru, complétés éventuellement par la prune rouge et la pomme.

Vous pouvez également utiliser une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence, Vallée des Baux-de-Provence.





Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Repos : 5 min

Pour 6 personnes :

- 6 filets de bar
- 3 citrons verts
- 3 g de gingembre frais
- 2 échalotes
- 10 cl d'**huile d'olive de Nice AOP**
- 3 pincées de sel fin
- 6 tours de moulin à poivre

Pour la garniture :

- 100 g de pousses d'épinard
- 3 g de gingembre frais
- 1 c. à soupe de miel
- 10 cl d'**huile d'olive de Nice AOP**
- 6 tomates confites
- 3 pincées de sel fin
- 3 tours de moulin à poivre
- Noisettes

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nice AOP** pour sa douceur et ses arômes d'amande, d'artichaut cru, de fleurs de genêts, de foin, d'herbe, de feuille, de pâtisserie, de pomme mûre, de fruits secs et ses notes citronnées.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOC.

Tartare de bar

salade de pousses d'épinard au gingembre, huile d'olive de Nice AOP

- 1 Pour le tartare de bar, commencer par désarêter les filets de bar et retirer la peau, puis tailler la chair en petits dés. Zester les citrons verts (réserver les citrons pour la suite de la recette). Éplucher et ciseler les échalotes. Éplucher et râper le gingembre. Dans un saladier, mélanger l'ensemble des ingrédients. Incorporer l'huile d'olive de Nice AOP et assaisonner, puis réserver au frais.
- 2 Pour la garniture, éplucher le gingembre et le hacher finement. Laver les pousses d'épinard et les réserver au frais. Torréfier les noisettes quelques minutes dans la poêle à sec puis les concasser grossièrement. Tailler les tomates confites en lamelles. Presser les citrons verts qui ont été zestés dans la première partie de la recette.
- 3 Mélanger le jus de citron vert avec le miel, le gingembre, le sel et le poivre puis l'huile d'olive de Nice AOP.
- 4 Disposer le tartare dans l'assiette, puis les pousses d'épinards, les tomates confites, les noisettes concassées puis verser la vinaigrette dessus.





Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Repos : 30 min

Pour 6 personnes :

- 500 g de blancs de poulet
- 400 g de tomates concassées
- 100 g de lait de coco
- Le zeste et le jus d'1 citron vert
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 80 g de noix de cajou
- 2 c. à s. d'**huile d'olive de Nice AOP**
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 1/2 c. à c. de piment doux (ou fort)

Pour la marinade :

- 1 yaourt nature
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à s. d'**huile d'olive de Nice AOP**
- Épices : 1 c. à s. de garam massala, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de cumin, 1 c. à c. de cardamome, ½ c. à c. de purée de piment

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nice AOP** pour sa douceur et ses arômes d'amande, d'artichaut cru, de fleurs de genêts, de foin, d'herbe, de feuille, de pâtisserie, de pomme mûre, de fruits secs et ses notes citronnées.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOC.

Poulet tikka massala

à l'huile d'olive de Nice AOP

- 1 Mélanger les ingrédients de la marinade.
- 2 Tailler le poulet en morceaux moyens. Les mélanger à la marinade, couvrir d'un film alimentaire et mettre au frais pendant 30 minutes.
- 3 Pendant ce temps, hacher les noix de cajou, ciseler finement l'oignon et l'ail, peler et râper le gingembre.
- 4 Faire revenir l'oignon dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Nice AOP pendant 2 minutes puis rajouter l'ail, le gingembre puis le concentré de tomate, cuire 1 minute puis ajouter le poulet avec la marinade. Faire dorer.
- 5 Ajouter les tomates concassées, le lait de coco, le piment (doux ou fort selon votre goût), saler et poivrer. Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes en remuant régulièrement. Cinq minutes avant la fin de cuisson, ajouter le zeste et le jus du citron vert.
- 6 Rectifier l'assaisonnement, parsemer des noix de cajou hachées et servir avec du riz.





Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Repos : 2h

Pour 4 personnes :

- 700 g de *filet mignon de porc* (soit 2 filets)
- 1 c. à café de *paprika*
- 1 c. à café de *curry*
- 1 c. à café de *curcuma*
- 10 cl de *sauce soja*
- 2 c. à soupe de *crème fraîche*
- 5 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 2 c. à soupe de *miel liquide*
- 2 c. à soupe de *graines de sésame*
- 1 c. à soupe de *graines de pavot*
- 200 g de *tagliatelles* (ou de nouilles chinoises)
- 2 carottes

filet mignon aux épices

& ses tagliatelles, huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

- 1 Dans un bol, mélanger le paprika, le curry, le curcuma, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et la moitié de la sauce soja. Nettoyer les filets mignons, les mettre dans un plat, y verser la préparation aux épices et laisser mariner au moins 2 heures au frais.
- 2 Égoutter les filets. Réserver la marinade. Dans une poêle, mettre à chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP et y faire dorer les filets. Les arroser de la marinade et les laisser cuire de 8 à 10 minutes à feu doux en les arrosant du jus de cuisson. En fin de cuisson, parsemer les filets de sésame et de pavot ; bien laisser caraméliser. Les réserver au chaud, enveloppés dans une feuille d'aluminium.
- 3 Pendant la cuisson des filets, faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Éplucher les carottes, les laver puis les tailler en tagliatelles (à l'aide d'un économe).
- 4 Mettre la marinade dans une casserole, la faire réduire à feu doux avec le reste de sauce soja et la crème fraîche. Dans une poêle, mettre à chauffer le reste de l'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP et y faire fondre les carottes. Ajouter les tagliatelles et faire sauter le tout 2 minutes, à feu vif, avec la marinade réduite. Trancher les filets mignons et les servir avec les pâtes à la carotte.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense d'**Aix-en-Provence AOP** pour ses arômes d'herbe fraîche et/ou d'artichaut cru, complétés parfois de notes de noix, de noisettes fraîches et de fruits rouges.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Nîmes, Provence ou Vallée des Baux-de-Provence.





Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min

Pour 4 personnes :

- 1 grosse boîte de pois chiches en conserve
- 100 g d'épinards frais (ou surgelés en branches)
- 200 g de pulpe de tomates
- 1 oignon rouge
- 20 cl de lait de coco
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 4 c. à café de pâte de curry rouge
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP**
- Sel, poivre
- 1 c. à café de piment d'Espelette AOP ou 1 piment vert jalapeno (pour ceux qui veulent un plat relevé)

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de **Provence - olives mûrées AOP** pour sa douceur et ses arômes d'olive noire, de fruits confits, de sous-bois et/ou de pain grillé.

Vous pouvez également utiliser une huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP ou d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP ou une huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne AOP aux notes d'olive noire, de foin sec, de maquis.

Curry pois chiches épinards à l'huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP

- 1 Peler et émincer l'oignon rouge.
Si vous avez opté pour des épinards frais, les rincer et ôter les tiges les plus dures.
Éplucher le gingembre, le râper.
- 2 Faire revenir l'oignon 1 minute à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP dans une sauteuse. Ajouter la pâte de curry rouge, le gingembre râpé et le piment, faire revenir 2 minutes.
- 3 Ajouter la pulpe de tomate. Saler, mélanger, couvrir et cuire 3 minutes à feu doux. Ajouter les pois chiches et le lait de coco. Cuire 3 minutes à feu doux.
- 4 Ajouter les épinards frais, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP, mélanger et servir (éventuellement) avec du riz blanc.

A noter : si vous utilisez des épinards surgelés, les ajouter en même temps que la pulpe de tomate.





Préparation : 10 min

Cuisson : 20 à 30 min

Chou fleur rôti aux épices

à l'huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP

Pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP**
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de curry korma
- 1 c. à café de piment d'Espelette AOP
- 1 c. à café d'ail semoule
- Sel, poivre

- ❶ Préchauffer le four à 180°C.
Laver le chou-fleur et tailler des tranches (dans le chou-fleur complet, pas dans un bouquet).
- ❷ Dans un bol, mélanger l'huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP, le curcuma, le paprika, le curry korma et le piment d'Espelette.
- ❸ Badigeonner les tranches de chou-fleur de cette huile épicée. Saler, poivrer et parsemer d'ail semoule.
- ❹ Enfourner pour 20 à 30 minutes (les tranches doivent être dorées).

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne d'**Aix-en-Provence - olives mûrées AOP** pour sa douceur et ses arômes de pain au levain, d'olive noire, de cacao et d'artichaut cuit..

Vous pouvez également utiliser une huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP ou de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP ou une huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne AOP aux notes d'olive noire, de foin sec, de maquis.





Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Pour 18 petits donuts :

- 200 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 1,5 c. à café de levure chimique
- 10 cl de lait d'amande
- 1 œuf
- 10 ml d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- Zestes d'1 orange et d'1 citron ou 1 c. à café d'arôme de vanille

Glaçages :

- 100 g de sucre glace
- 1 c. à café + 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 5 ml de jus d'orange
- 100 g de chocolat (noir ou lait ou blanc)

donuts à ma façon

à l'huile d'olive de Nyons AOP

- 1 Préchauffer le four, chaleur tournante, à 190°C (Th. 6). Dans un bol, mélanger la farine, la levure chimique et le sucre roux. Dans un autre récipient, mélanger le lait végétal, l'œuf, l'huile d'olive de Nyons AOP et les zestes d'orange et de citron (ou la vanille).
- 2 Verser les liquides sur le mélange farine/sucre/levure puis mélanger au fouet rapidement (pas trop longtemps pour que la pâte ne soit pas collante). Répartir la pâte dans des moules à donuts préalablement huilés. Faire cuire 20 minutes. Laisser refroidir.
- 3 Préparer le glaçage au sucre en mélangeant le sucre glace, 1 cuillère à café d'huile d'olive de Nyons AOP et le jus d'orange. Préparer le glaçage au chocolat en faisant fondre le chocolat à feu doux en ajoutant ensuite 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Nyons AOP.
- 4 Glacer les donuts. Saupoudrer de décorations en sucre (vermicelles...).

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nyons AOP** pour sa douceur, son onctuosité et ses arômes de fruits secs, ainsi que son goût beurré, accompagnés éventuellement d'arômes de noisettes fraîches et/ou d'herbe fraîchement coupée.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOC.





Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Pour 8 personnes :

Pour le cake :

- 120 g d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 100 g de vergeoise brune
- 3 œufs moyens
- 90 g de pâte de pistache
- 270 g de farine T55
- 1,5 c. à café de levure chimique
- 1/2 c. à café de sel
- 50 g de lait
- 50 g de pistaches concassées

Pour la couverture :

- 200 g de fraises
- 1 grosse c. à soupe de mascarpone
- 25 cl de crème fraîche
- 1 c. à café de pâte de pistache
- 1 poignée de pistaches concassées
- 2 c. à soupe de sucre glace

Côté huile d'olive

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

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Provence ou Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre.

gâteau fraises pistaches

à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

- 1 Mettre la crème fraîche dans un bol et les fouets du batteur au frigo.
- 2 Préchauffer votre four à 180°C. Chemiser un moule de papier sulfurisé. Préparer la pâte : mettre l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP et la vergeoise dans un saladier et bien fouetter. Ajouter les œufs un par un en mélangeant bien après chaque ajout. Ajouter la pâte de pistache, mélanger.
- 3 Mélanger les ingrédients secs (farine + levure chimique + sel) dans un autre bol. Ajouter la moitié des ingrédients secs à la pâte, mélanger puis ajouter la moitié du lait. Mélanger et recommencer l'opération. Incorporer les pistaches concassées, verser la pâte dans le moule, enfourner pour 30 minutes environ à 180°C (la pointe d'un couteau doit ressortir sèche). Laisser refroidir 15 minutes dans le moule avant de démouler et le laisser refroidir complètement sur une grille.
- 4 Monter la crème fraîche en chantilly, rajouter le mascarpone avec un peu de sucre glace vers la fin. Séparer 1/3 de la chantilly-mascarpone et y ajouter la pâte de pistache. Mettre la chantilly nature dans une poche à douille. Mettre la chantilly pistache dans une autre poche à douille. Couvrir le gâteau de gros points de chantilly nature. Laver les fraises et les équeuter. Déposer les fraises sur le gâteau puis déposer des points de chantilly pistache entre les fraises. Déguster frais !





Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

gâteau à la banane

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

Pour 8 personnes :

- 150 g de farine
- 40 g d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence – olives mûrées AOP**
- 2 œufs
- 3 bananes mûres
- 4 c. à soupe de lait
- 125 g de sucre
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café de 4 épices
- 1 c. à soupe de rhum

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
Écraser deux bananes dans un saladier et y ajouter le sucre, puis mélanger au fouet.
- 2 Ajouter l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence – olives mûrées AOP, les œufs entiers puis le lait et mélanger toujours à l'aide du fouet. Verser enfin la farine, la levure, le 4 épices et le rhum.
- 3 Répartir la préparation dans un moule huilé et fariné. Tailler une banane dans la longueur en 4 tranches, les déposer sur le gâteau. Faire cuire dans le four chaud 35 minutes.

Notre conseil : ajouter de la noix de coco râpée sur le dessus du gâteau après cuisson.

Recette inspirée par Marciatak

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de la **Vallée des Baux-de-Provence – olives mûrées AOP** pour ses arômes d'olive confite, d'olive noire, de pâte d'olive, de cacao, de champignon, d'artichaut cuit, de truffe ou de pain au levain.
Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence - olives mûrées ou Provence - olives mûrées.





Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 à 6 personnes :

- 200 g de chocolat noir
- 100 g d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 5 œufs
- 75 g de farine
- 45 g de sucre
- 2 à 3 poires
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à soupe de pistaches concassées
- Jus de citron

gâteau choco-poire

huile d'olive de Nyons AOP

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Éplucher les poires et les couper en lamelles. Verser du jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas et réserver.
- 2 Faire fondre le chocolat, ajouter l'huile d'olive de Nyons AOP et mélanger pour obtenir une pâte lisse.
- 3 Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Blanchir les jaunes avec le sucre. Mélanger avec le chocolat fondu.
- 4 Monter les blancs en neige. Les incorporer délicatement au mélange chocolat/huile/sucre/œuf puis rajouter la farine tamisée.
- 5 Huiler et fariner un moule à manquer. Verser la pâte dans le moule, disposer les poires en éventail. Saupoudrer d'amandes effilées et de pistaches concassées. Cuire au four une trentaine de minutes.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nyons AOP** pour sa douceur, son onctuosité et ses arômes de fruits secs, ainsi que son goût beurré, accompagnés éventuellement d'arômes de noisettes fraîches et/ou d'herbe fraîchement coupée. Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOC.



Recettes réalisées par les “coquettes” de France Olive.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive
Photographies : Céline de Cérrou (sauf précision contraire)



www.lookingfortheperfectfood.eu

France Olive

40 place de la Libération
26110 Nyons - France
04 75 26 90 90
fra@lookingfortheperfectfood.eu
contact@huilesetolives.fr



FRANCE
Olive



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE



Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent. Enjoy it's from Europe = plaisirs d'Europe.

Pour votre santé, mangez cinq fruits et légumes par jour.