

# Une semaine de recettes

avec les Huiles d'olive et Olives de France



14 recettes  
pour la semaine

# 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 ...



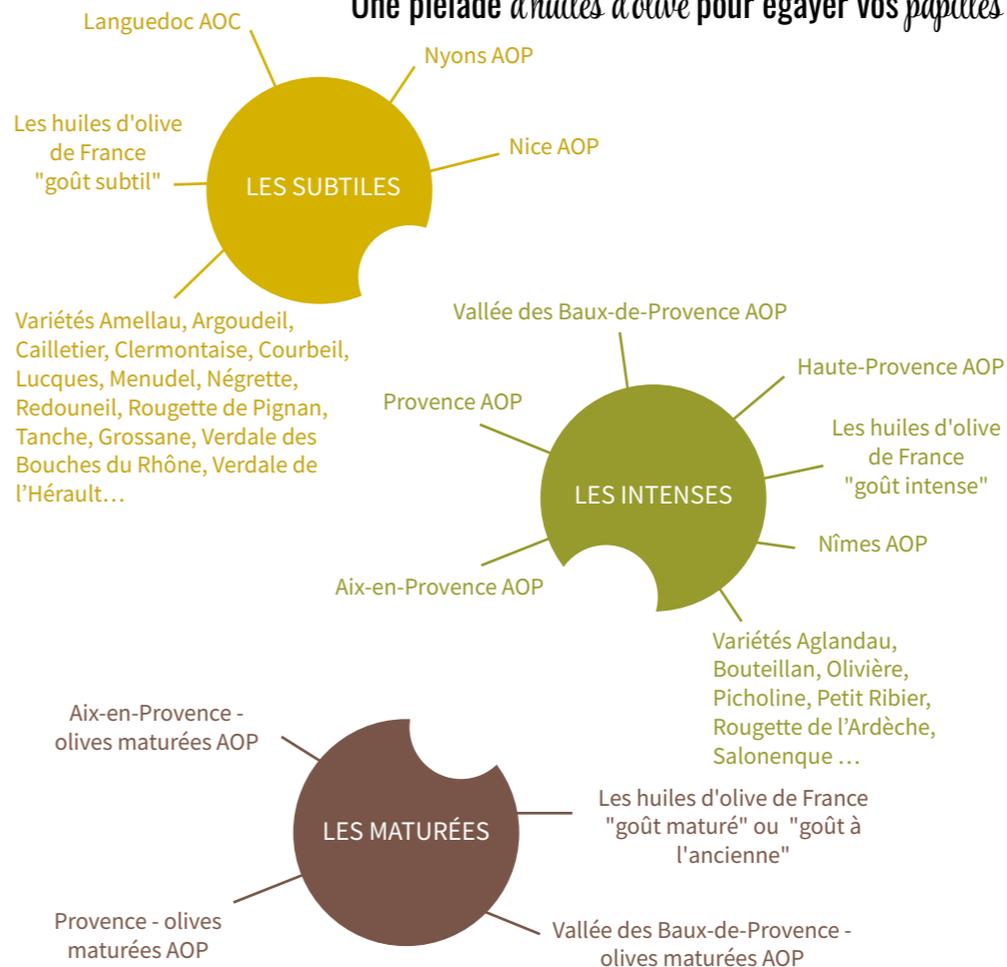
## Goût mûré

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...



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 bicoloré 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.



Dimanche

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

Pour 4 personnes :

- 1 rôti de porc de 800 g environ
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 15 oignons grelots
- 2 verres de vin blanc
- 1 bouquet de thym
- 3 feuilles de laurier
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

## Rôti de porc en cocotte, huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

- 1** | Dans une cocotte, faire dorer le rôti sur toutes ses faces dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 2** | Ajouter le thym, le laurier, les gousses d'ail écrasées, verser le vin blanc, un peu d'eau, couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu doux.
- 3** | Rajouter les oignons dans la cocotte et laisser mijoter encore 20 minutes.
- 4** | Retirer les oignons et la viande à l'écumoire, réserver au chaud.
- 5** | Faire une sauce en ajoutant au jus du rôti la moutarde et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cocotte, mélanger et laisser réduire quelques minutes. Lier avec la crème fraîche.
- 6** | Servir la sauce avec le rôti coupé en fines tranches.

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...**



**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 20 min**

**Pour 4 à 6 personnes :**

- 250 g de chocolat à pâtisser
- 120 g d'**huile d'olive de France goût subtil** + pour le moule
- 150 g de sucre
- 60 g de farine + pour le moule
- 3 œufs
- 6 abricots secs + 2 ou 3 pour la décoration
- 2 c. à soupe de graines de courges
- 2 c. à soupe d'amandes
- 1 c. à café d'arôme de vanille
- 1 pincée de sel

## **Brownie croquant-gourmand** huile d'olive de France goût subtil

**1 |** Préchauffer le four à 180 °C.

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre (au bain-marie ou au micro-ondes) puis ajouter l'huile d'olive.

**2 |** Dans un saladier, fouetter le sucre et les œufs. Ajouter la vanille. Incorporer la farine et le sel. Verser le chocolat fondu sur ce mélange et bien mélanger l'ensemble.

**3 |** Concasser les amandes et tailler en petits dés les 6 abricots secs. Les ajouter à la pâte ainsi que les graines de courge.

**4 |** Huiler et fariner un plat rectangulaire. Y verser la pâte. Enfourner 20 minutes. Laisser tiédir avant de servir.

Optez pour une **huile d'olive de France goût subtil** pour sa  **douceur**, ses arômes de **fruits** (secs, mûrs), de **fleurs**.

Choisissez une huile d'olive issue des variétés **Amellau, Argoudeil, Cailletier, Clermontaise, Courbeil, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Tanche, Grossane, Verdale des Bouches du Rhône, Verdale de l'Hérault...**



**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 3 min**

**Repos : 24h**

**Pour 4 personnes :**

- 8 tranches de pain de mie
- 4 tranches de rôti de porc (du dimanche !)
- 4 c. à café de confit d'oignons
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 1 pincée de paprika

**Pickles carotte - gingembre - orange :**

- 2 carottes de taille moyenne
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 60 ml de vinaigre blanc (ou du vinaigre de cidre)
- 100 ml d'eau
- 1 orange à jus
- 1 cm de gingembre frais
- 2 c. à soupe de sucre blond
- 1 c. à café de sel fin
- 1 c. à café de graines de coriandre (facultatif)

## Sandwich porc, pickles, confit d'oignon

à l'huile d'olive de Provence AOP

**1 |** La veille, préparer les pickles : éplucher les carottes et les tailler en rondelles fines ou en lanières. Peler le gingembre et le détailler en très fines tranches. Tailler la peau de l'orange en zestes fins en enlevant bien la petite peau blanche. Presser l'orange et réserver le jus.

Dans une petite casserole verser le vinaigre, l'eau, le jus d'orange, l'huile d'olive, le sucre et le sel et porter à frémissement sur feu vif. Couper le feu sous la casserole. Remplir un pot à confiture en procédant par étages : une grosse couche de carottes, quelques lamelles de gingembre, quelques zestes d'orange et quelques graines de coriandre et répéter l'opération jusqu'à ce que le pot soit plein. Verser le liquide chaud dans le pot jusqu'à ce qu'il recouvre totalement vos carottes. Fermer soigneusement votre bocal et laisser macérer 24 à 48 heures avant de déguster. Une fois ouvert, ce pot de pickles se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur.

**2 |** Le jour J, toaster les tranches de pain de mie. Mélanger la moutarde, l'huile d'olive et le paprika et étaler ce mélange sur 4 des 8 tranches de pain de mie. Déposer les tranches de rôti de porc puis le confit d'oignon et les pickles de carottes. Fermer les sandwiches et les couper en deux dans la diagonale.

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...**



**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 1h20**

**Pour 4 personnes :**

- 1 chou-fleur
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de France - Picholine maturée**
- 2 pincées de fleur de sel
- Poivre du moulin
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de curcuma
- 3 gousses d'ail hachées ou 2 c. à café d'ail séché
- 2 c. à soupe de persil ciselé

**Pour la sauce :**

- 3 c. à soupe de tahin
- ½ jus de citron
- 3 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de France - Picholine maturée**
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel, poivre
- 1 c. à café de persil ciselé

## **Chou-fleur rôti** huile d'olive de France - Picholine maturée

**1 |** Préchauffer le four à 200°C.

Couper les plus grosses feuilles du chou-fleur. Couper sa tige à la base de manière qu'il tienne droit. Laver et sécher le chou-fleur.

**2 |** Placer le chou-fleur entier sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélanger l'huile d'olive avec les épices, l'ail haché, le sel et le poivre. Badigeonner le chou-fleur de ce mélange. L'emballer entièrement avec du papier cuisson.

**3 |** Enfourner environ 1 heure. Il faut que le chou-fleur soit tendre quand vous le piquez. Puis poursuivre la cuisson encore 20 minutes à découvert.

**4 |** À la sortie du four, parsemer du persil ciselé.

**5 |** Mélanger le tahin, le sel, le poivre, le jus de citron, l'huile d'olive, le persil et l'ail. Ajouter petit à petit de l'eau jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce.

**6 |** Servir la sauce avec le chou-fleur.

Optez pour une **huile d'olive de France** issue de la variété **Picholine** et préparée en **goût mûré** qui donnera des arômes d'**olive noire** et de **pain au levain**.

Ou une autre **huile d'olive goût mûré** : AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées, AOP huile d'olive de Provence - olives mûrées, AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées ou une **huile d'olive de France goût mûré**.



Mardi

**Préparation : 15 min**

**Pour 4 personnes :**

- 2 grosses carottes des sables
- ½ chou-rouge
- 1 oignon nouveau
- 1 avocat
- 150 g de mesclun
- 200 g de pois chiches cuits en conserve
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP**
- 1 c. à soupe vinaigre de Xérès
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Sel, poivre

### Le petit +

Si vous souhaitez préparer la salade à l'avance, prévoyez de verser un peu de jus de citron sur l'avocat pour éviter qu'il noircisse.

## Salade d'hiver

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

- 1 |** Nettoyer les carottes et les râper à la grille à gros trous.
- 2 |** Nettoyer le chou rouge et le tailler finement à la mandoline.
- 3 |** Émincer l'oignon, tige comprise. Mélanger le sel, le poivre, le vinaigre, l'huile d'olive et l'oignon émincé.
- 4 |** Peler, dénoyauter l'avocat puis le couper en dés.
- 5 |** Rincer puis essorer le mesclun.
- 6 |** Dans un saladier, mettre les carottes, le chou rouge, le mesclun, les dés d'avocat et les pois chiches. Ajouter la vinaigrette et remuer délicatement. Saupoudrer de graines de sésame. Servir frais.

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

Mais aussi AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées, AOP huile d'olive de Provence - olives mûrées et les huiles d'olive de France "goût mûré".



Mardi

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 30 min**

**Pour 4 personnes :**

- 800 g de rigattoni
- 1 boîte de thon
- 10 filets d'anchois
- 150 g de tomates cerises allongées (ou 1 boîte de concassé de tomate)
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Haute-Provence AOP**
- 1 gousse d'ail
- Origan
- Quelques **olives de Nice AOP**
- 1 c. à café de piment d'Espelette AOP
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- Sel, poivre
- Parmesan

## Rigattoni thon et anchois à l'huile d'olive de Haute-Provence AOP

**1** | Éplucher puis émincer l'oignon. Faire revenir dans une sauteuse dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

**2** | Peler et écraser l'ail, le rajouter à l'oignon. Tailler les tomates cerises en 4, les ajouter.  
Ajouter les anchois, le thon, les tomates (ou le concassé de tomate), le piment, le sel, les herbes et les olives dénoyautées coupées en deux dans la sauteuse. Faire cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que la sauce devienne dense.

**3** | A mi-cuisson de la sauce, faire cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante. Égoutter en conservant un peu d'eau de cuisson des pâtes que vous ajouterez à la sauce.

**4** | Verser les pâtes dans la sauce, remuer et laisser cuire 1 à 2 minutes. Servir chaud avec du parmesan râpé.

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**...



**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 20 min**

**Pour 6 personnes :**

- 600 g d'escalopes de poulet
- 40 g de farine
- 1 œuf de gros calibre
- 100 g de pétales de maïs ou de corn-flakes natures non glacés
- Sel, poivre
- **Huile d'olive du Languedoc AOC**

## Nuggets de poulet

huile d'olive du Languedoc AOC

**1 |** Préchauffer votre four à 180°C.

Couper vos escalopes de poulet en morceaux ; soit en morceaux un peu épais et cubiques, soit en aiguillettes (selon la forme que vous souhaitez donner à vos bouchées de poulet).

**2 |** Dans une assiette, mélanger la farine et le poivre. Dans un bol, battre l'œuf en omelette avec une belle pincée de sel. Dans une autre assiette, écraser plus ou moins finement les pétales de maïs/corn-flakes.

**3 |** Chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Passer chaque morceau de poulet dans la farine, tapoter légèrement pour enlever l'excédent. Passer ensuite le poulet dans l'œuf battu puis dans les miettes de corn-flake afin que tout le morceau de poulet soit recouvert. Le déposer sur la plaque de cuisson. Passer un léger filet d'huile d'olive sur les nuggets (si vous avez de l'huile en spray c'est encore mieux). Enfourner pour 8 minutes de cuisson. Sortir la plaque, retourner les nuggets de poulet, remettre un filet d'huile d'olive et enfourner à nouveau pour 8 minutes de cuisson. Les nuggets doivent être bien dorés.

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...**



Préparation : 45 min

Cuisson : 20 min

Repos : 30 min

Pour 6 personnes :

- 1 œuf
- 52 g d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 60 g de beurre
- 250 g de farine
- 70 g de sucre glace
- 1 c. à café de vanille en poudre

Pour le caramel :

- 80 g de crème liquide
- 15 g d'**huile d'olive de Nyons AOP**

Pour le chocolat :

- 100 g de sucre
- 100 g de chocolat noir
- 10 cl de crème liquide
- 1,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**

## Sablés fondants chocolat et caramel à l'huile d'olive de Nyons AOP

**1** | Pour le caramel : faire fondre le sucre dans une casserole sans mélanger. Faire chauffer la crème liquide dans une seconde casserole. Ajouter la crème, hors du feu, dans le caramel bien doré et remettre sur le feu quelques minutes, jusqu'à ce que le tout épaississe. Retirer du feu et ajouter l'huile d'olive. Mélanger à la spatule. Laisser tiédir et le verser dans une poche à douille. Réserver au frais.

**2** | Préparer la ganache au chocolat : tailler grossièrement le chocolat. Faire chauffer la crème liquide et la verser sur le chocolat. Ajouter l'huile d'olive puis mélanger. Verser dans une poche à douille et réserver à température ambiante.

**3** | Préparer les sablés : mélanger du bout des doigts le beurre, l'huile d'olive avec la farine. Ajouter le sucre glace et la vanille, mélanger, puis incorporer l'œuf. La pâte doit être homogène. Filmer au contact et placer au réfrigérateur pour 30 min. Préchauffer le four à 180°C. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur d'environ 3 mm. Découper la pâte à l'aide de grands emporte-pièces. Faire un trou avec de mini-emporte-pièces au centre de la moitié des biscuits. Cuire 15 minutes environ. Les laisser refroidir sur une grille.

**4** | Garnir les biscuits entiers de caramel ou de chocolat à l'aide de la poche à douille. Saupoudrer les biscuits troués de sucre glace, puis les mettre sur les biscuits entiers en appuyant légèrement.

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 **Caillletier**, **Grossane**...



**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 25 min**

**Pour 4 personnes :**

- 4 endives
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 20 cl de lait de coco
- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de curry
- 10 brins de ciboulette
- 1 c. à soupe de graines variées
- 1 c. à soupe d'oignons frits
- Quelques dés de fourme d'Ambert AOP (facultatif)
- Sel, poivre

## **Velouté d'endives** huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

**1 |** Émincer les endives et la gousse d'ail dégermée.

**2 |** Faire revenir les endives dans l'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajouter le bouillon, l'ail et le curry, saler, poivrer et laisser mijoter 10 minutes.

**3 |** Incorporer le lait de coco, poursuivre la cuisson jusqu'aux premières bulles, mixer et rectifier l'assaisonnement.

**4 |** Au moment du service, parsemer les assiettes de ciboulette, de graines de votre choix, d'oignons frits et (en option) des dés de fourme d'Ambert.

*Pour une version de fêtes, remplacez le curry par du paprika fumé. Ajouter du saumon fumé coupé en lamelle. Déposer sur le dessus quelques gouttes d'huile d'olive citronnée que vous aurez préparé la veille en faisant infuser dans 10 cl d'huile d'olive légèrement tiédie (pas chauffée) les zestes d'un citron pendant 24h.*

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

Mais aussi l'AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence, l'AOP huile d'olive de Haute-Provence, l'AOP huile d'olive de Nîmes...



**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 30 min**

**Pour 4 personnes :**

- 4 grosses ou 8 moyennes pommes de terre (800g)
- 1 oignon
- 1 blanc de poireaux
- 100 g de comté râpé
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP**
- 2 tranches de jambon blanc
- 100 g de fromage frais à tartiner
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- Sel, poivre

## Pommes de terre farcies

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

**1 |** Nettoyer les pommes de terre, les plonger dans une casserole d'eau salée, départ à froid et les laisser cuire 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Les égoutter.

**2 |** Pendant ce temps, couper le poireau en fines rondelles. Réserver. Peler et ciseler l'oignon. Le faire revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis ajouter le poireau et le faire revenir 10 à 15 minutes.

**3 |** Tailler le jambon en fines lamelles.

**4 |** Dans un bol, écraser le fromage frais à la fourchette, saler, poivrer et ajouter le piment d'Espelette. Incorporer les oignons et le poireau cuits puis la moitié du comté râpé, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et les lamelles de jambon.

**5 |** Préchauffer le grill du four. Couper les pommes de terre en deux, creuser très légèrement et les placer ouvertes sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Les garnir de farce et les parsemer du reste de comté râpé. Enfourner pour 3 à 5 minutes, haut dans le four, en surveillant bien la coloration.

Optez pour une huile d'olive de la **Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP (goût mûré)** 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 mûrées, AOP Aix-en-Provence - olives mûrées ou une huile d'olive de France goût mûré.



Vendredi

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 25 min**

**Pour 4 personnes :**

- 2 dos de cabillaud
- 4 tomates
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nice AOP**
- 2 gousses d'ail

**Pâte à crumble salée :**

- 200 g de farine de blé
- 35 g de graines de courge
- 35 g d'amandes émondées
- 50 g d'**huile d'olive de Nice AOP**
- 50 g d'eau (+ ou -)
- 1/2 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de piment d'Espelette AOP
- Poivre

## Poisson en croûte de crumble

huile d'olive de Nice AOP

- 1 |** Préchauffer le four à 160°C.  
Mixer grossièrement les graines de tournesol et les amandes.
- 2 |** Mélanger tous les ingrédients de la pâte à crumble (en versant progressivement l'eau). La pâte doit être légèrement morcelée et compactée quand on appuie dessus.
- 3 |** Déposer la pâte à crumble sur une plaque allant au four et enfourner pour 10 minutes.
- 4 |** Couper les dos de cabillaud en 2 portions identiques. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le poisson avec l'huile d'olive.
- 5 |** Laver les tomates et les couper en trois rondelles.
- 6 |** Déposer les dos de cabillaud et les tomates dans un plat, recouvrir le poisson et les tomates de pâte à crumble précuite. Mettre les gousses d'ail et un peu d'eau au fond du plat et enfourner pour 15 minutes. Servir chaud.

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**...



**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 45 min**

**Pour 4 personnes :**

- 300 g d'orge perlé
- 300 g de courgette
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de vin blanc
- 50 cl de bouillon de légume
- 30 g de parmesan râpé
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- Thym
- Sel, poivre

### **Le petit +**

Si vous avez de l'orge mondé, prévoyez une précuisson dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes.

## **Risotto d'orge courgettes-parmesan**

huile d'olive de Nyons AOP

**1 |** Laver, éplucher et tailler la courgette en cubes. Réserver.

**2 |** Éplucher et émincer finement l'oignon. Éplucher l'ail.

**3 |** Dans une cocotte, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis y faire suer l'oignon, cuire doucement 5 minutes. Ajouter l'ail, cuire 1 minute puis l'orge perlé, mélanger pour que l'huile enrobe bien l'orge, cuire 2 minutes puis rajouter les dés de courgettes et le vin blanc. Saler, poivrer et mélanger.

**4 |** Quand le vin est évaporé, ajouter 1 louche de bouillon chaud et poursuivre la cuisson en rajoutant du bouillon dès absorption. Compter 25 à 30 minutes pour que l'orge soit cuit.

**5 |** En fin de cuisson, ajouter ensuite le parmesan râpé, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le thym. Mélanger puis servir aussitôt.

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**, **Caillietier**, **Grossane**, **Lucques**, **Négrette**, **Tanche**, **Verdale des Bouches du Rhône**...

Vendredi



Samedi

Préparation : 25 min  
Cuisson : 45 min

Pour 4 personnes :

- 165 g de lentilles vertes
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 brin de thym
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de mascarpone
- 30 g de parmesan râpé
- 30 g de chapelure
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP**
- Poivre du moulin

Pour le pesto :

- 1 petite gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic ou 1 grosse poignée de roquette
- 40 g de noisettes
- 1 citron bio
- 10 cl d'**huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP**

Pour servir :

- 1 ou 2 poignées de roquette
- 3 brins d'herbes au choix

## Boulettes de lentilles, sauce au citron

huile d'olive de Provence -  
olives mûrées AOP

**1** | Rincer les lentilles, puis les faire cuire dans 50 cl d'eau (départ à froid) pendant 20 à 25 minutes. Bien les égoutter, les laisser refroidir. Peler et hacher l'ail et l'oignon. Rincer, sécher et effeuiller le persil. Effeuiller le thym. Mixer les graines de lin pour obtenir une poudre.

**2** | Mixer grossièrement les lentilles refroidies avec l'oignon, l'ail, le persil, le thym, la poudre de lin. Ajouter l'œuf entier, le mascarpone, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le parmesan. Saler et poivrer au moulin.

**3** | Préchauffer le four à 180°/th. 6. Former des boulettes et les rouler dans la chapelure. Les ranger sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arroser d'huile d'olive et enfourner 20 minutes.

**4** | Préparer le pesto : peler l'ail. Mixer le basilic (ou la roquette) avec l'ail, les noisettes, le zeste finement râpé du citron, en versant l'huile d'olive en filet. Saler et poivrer. Servir les boulettes avec la roquette et les herbes. Les arroser de pesto.

Optez pour une huile d'olive de **Provence - olives mûrées AOP (goût mûré)** 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 mûrées, AOP Aix-en-Provence - olives mûrées ou une huile d'olive de France goût mûré.



Samedi

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 40 min**

**Pour 4 personnes :**

**Pâte à crumble :**

- 120 g de farine de blé
- 80 g de poudre d'amande
- 1 c. à soupe de sucre (facultatif)
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- 2 c. à café de purée d'amande onctueuse

**Pour les fruits :**

- Prunes
- Raisin
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- Sucre

### Le petit +

N'hésitez pas à adapter les fruits en fonction de la saison !

## Crumble prunes-raisins

huile d'olive de Nîmes AOP

**1 |** Préchauffer le four à 180°C.

Laver les fruits, couper les prunes (en 4 ou en 6 selon leur taille) et égrapper le raisin. Les placer dans un plat à gratin (ou plusieurs petits ramequins individuels), les arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et saupoudrer de sucre si nécessaire. Enfourner pour 20 minutes.

**2 |** Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble en mélangeant d'abord les ingrédients secs ensemble. Ajouter ensuite l'huile d'olive et la purée d'amande. La texture doit être sableuse.

**3 |** Répartir le mélange sur les fruits précuits et cuire 20 minutes.

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...



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

Ces 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 "coquettes" 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](http://huiles-et-olives.fr)



Avec le soutien de :



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

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

