APÉRO & ENTRÉES

autour des Huiles & Olives de France

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

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

Issues d'olives mûres, ces huiles d'olive **GOÛT SUBTIL** 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…)

AOP NICE : arômes d'amande prépondérants accompagnés selon les années de notes de fleur de genêt, d'artichaut cru…
AOP NYONS : arômes dominants de noisette fraîche et de pomme verte, aux notes légèrement beurrées.
Les huiles monovariétales issues de l'une des variétés : Amellau - Argoudeil - Cailletier - Clermontaise - Courbeil - Lucques - Menudel - Négrette - Redouneil - Rougette de Pignan - Tanche - Grossane - Verdale des Bouches du Rhône - Verdale de l'Hérault…
Et les huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.

Les huiles d'olive **GOÛT À L'ANCIENNE** sont 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

AOP AIX-EN-PROVENCE – Olives maturées aux arômes de pain au levain, d'olive noire, de cacao et d'artichaut cuit.
AOP PROVENCE – Olives maturées aux arômes de pain grillé, d'olive noire, de sous-bois et d'artichaut violet cuit.
AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE – Olives maturées 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 maturées » ou « goût à l'ancienne ».

Les huiles d'olive **GOÛT INTENSE** sont 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 …

AOP AIX-EN-PROVENCE : arômes d'artichaut cru, de verdure et de noix/noisette souvent accompagnés d'ardence.
AOP HAUTE-PROVENCE : arômes d'artichaut cru dominants accompagnés de l'amertume de l'amande, relevés d'une note fruitée de banane, d'herbe ou de pomme.
AOP NÎMES aux arômes herbacés, de foin, d'ananas, de prune jaune (…) avec une amertume et une ardence légères à moyennes.
AOP PROVENCE : arômes herbacés, artichaut cru, avec, parfois, des notes de banane, noisettes, amandes fraîches, feuilles de tomates.
AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE, légèrement poivrée, aux arômes d'artichaut, de pomme et d'herbe fraîchement coupée dominants, de noisette fraîche, de feuille de tomate…
Les huiles monovariétales issues de l'une des variétés : Aglandau - Bouteillan - Olivière - Picholine - Petit Ribier - Rougette de l'Ardèche - Salonenque … Et les huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.

ET LES OLIVES ? Six sont en Appellation d'Origine Protégée - AOP en France :

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

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

LA LUCQUES DU LANGUEDOC AOP : elle a une forme caractéristique de croissant de lune. Présentant des arômes légers d'avocat à avocat beurré ou même de noisette fraîche, ces olives ont une chair ferme et fine ; elles sont très douces. Elles peuvent être préparées en noir. Dans ce cas elles ne sont pas en AOP.

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.

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

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, de variété Amellau, Argoudeil, Cailletier, Clermontaise, Courbeil, Grossane, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône, Verdale de l'Hérault ...**

ANCHOÏADE

PRÉPARATION 20 min

1 **Ouvrir** 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

UNE RECETTE FACILE ET DÉLICIEUSE !

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

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

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 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

SIMPLE, RAPIDE ET GOURMAND !

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

ZEBRA CAKE AUX DEUX TAPENADES

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 40 min

1 **Préchauffer** votre four à 180°C.
Dans un saladier, **mélanger** la farine et la levure puis **creuser** un puits au centre. **Casser** les œufs entiers dans le puits et mélanger doucement à l'aide d'un fouet. **Incorporer** petit à petit l'huile d'olive, la crème liquide et le lait. Bien **fouetter** l'ensemble. Poivrer.

2 **Séparer** la pâte en deux parts égales. **Incorporer** la tapenade d'olives noires à l'une des pâtes, celle à l'olive verte à l'autre pâte.

3 **Huiler** si besoin votre moule à cake. **Alterner** le remplissage du moule en ajoutant d'abord une grosse cuillère de pâte verte au centre du moule, puis par dessus, au même endroit, une grosse cuillère de pâte noire et continuer ainsi jusqu'à épuisement des pâtes. C'est cette alternance qui permettra d'obtenir l'effet "zèbré".

4 **Cuire** 30 à 40 minutes. Laisser tiédir avant de démouler dans un plat. Servir tiède ou froid, à l'apéritif ou en entrée, accompagné d'une salade.

INGRÉDIENTS

- 200g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- **10 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- **1 petit pot de tapenade d'olives noires (90g)**
- **1 petit pot de tapenade d'olives vertes (90g)**
- Poivre

MOELLEUX & DÉLICIEUX !

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

> **TAPENADES : choisissez des tapenades à base d'olives de France (voir pages 2 et 3) !**

TARTINE PESTO, TOMATES CONFITES, JAMBON DE PAYS, ROQUETTE ET OLIVES

PRÉPARATION 20 min **CUISSON** 1 min

1 **PRÉPARER LE PESTO :**
EMINCER la demie gousse d'ail. Laver et **HACHER** le basilic. Faire **GRILLER** à sec les pignons dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

2 **MIXER** les pignons, l'ail, l'huile d'olive et le parmesan râpé puis ajouter le basilic et mixer jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Saler et poivrer à votre convenance.

3 **PRÉPARER LA TARTINE :**
Faire **GRILLER** légèrement vos tranches de pain. Rajouter sur chacune 1 cuillère à café d'huile d'olive goût intense.

4 **METTRE** quelques feuilles de roquette et les tomates confites taillées en fines lamelles puis le jambon de pays coupé en lamelles.

5 **TAILLER** les olives en rondelles et les rajouter sur la tartine, finir par la cuillère de pesto et servir.

INGRÉDIENTS

Pour le pesto :
- 1/2 gousse d'ail
- 60g de basilic
- 30g de pignons
- **125 ml d'huile d'olive goût intense**
- 50g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Pour la tartine :
- 4 tranches de pain de campagne
- 50g de tomates confites
- **50g d'olives vertes (AOP Lucques du Languedoc, AOP Nîmes...)**
- 4 tranches fines de jambon de pays
- 4 c. à s. de pesto
- **4 c. à c. d'huile d'olive goût intense**
- Roquette

CE PESTO PEUT AUSSI SE SERVIR AVEC DES PÂTES !

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

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

BRETZELS MOELLEUX
À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION 30 min **CUISSON** 25 min **REPOS** 1h30

1 **Faire tiédir** 12cl de lait. Dans un bol, **délayer** la levure et le sucre dans le lait tiède. Dans un saladier, **mélanger** la farine et le sel puis **creuser** un puits au centre. Déposer la levure délayée, l'eau et 20g d'huile d'olive.

2 **Mélanger** l'ensemble d'abord avec une grande cuillère puis avec vos mains pendant 5 à 10 minutes. Si la pâte est trop sèche ou au contraire trop collante, ajouter un peu de lait ou un peu de farine. **Former** une boule et couvrir d'un torchon humide. Laisser **reposer** 1h30 à température ambiante.

3 **Diviser** ensuite la pâte en 8 parts égales. **Rouler** chaque pâton en boudin de 30 cm de longueur environ puis former des bretzels. Eviter de trop fariner votre plan de travail et votre pâte.

4 Porter une grande casserole d'eau à ébullition avec le bicarbonate. **Pocher** un à un vos bretzels dans l'eau frémissante pendant 1min30 environ, ils doivent remonter à la surface. **Egoutter** soigneusement les bretzels.

5 Préchauffer votre four à 200°C. Les **déposer** sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé en les espaçant bien. **Badigeonner** les bretzels avec les 5 cl de lait restants et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saupoudrer de la garniture choisie. **Enfourner** 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laisser ensuite tiédir avant de déguster.

INGRÉDIENTS

- 17 cl de lait
- 1 sachet de levure sèche de boulanger
- 1,5 c. à c. de sucre
- 420g de farine
- 1 c. à c. de sel fin
- **20g + 1 c. à s. d'huile d'olive goût subtil**
- 12 cl d'eau
- 40g de bicarbonate de soude
- Garnitures au choix : gros sel, graines de sésame, graines de pavot, comté râpé, ...

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

CRÈME D'ARTICHAUT

BROCHETTE DE GAMBAS EPICÉES

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 20 min

1 **Mettre** les fonds d'artichaut surgelés dans un plat avec couvercle allant au micro-ondes avec l'échalote épluchée et coupée en quatre. Faire **cuire** 8 minutes à 600 watts (ou utilisez vos plaques de cuisson !).

2 **Ajouter** les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux, le cube de bouillon de volaille émietté et l'eau bouillante. **Cuire** 12 minutes à 600 watts.

3 Pendant ce temps, **décortiquer** les gambas. **Hacher** finement l'ail. **Mélanger** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive aux différentes épices et à l'ail.

4 Faire **mariner** les gambas dans ce mélange pendant 5 à 10 minutes. Faire **revenir** les gambas jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

5 **Terminer** la préparation de la crème d'artichaut en ajoutant la crème, l'huile d'olive, le sel et le poivre et mixer finement.

6 **Dresser** les gambas sur des brochettes et servir avec la crème d'artichaut.

INGRÉDIENTS

- 400g de fonds d'artichaut surgelés
- 1 petite échalote
- 350g de pommes de terre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 700 ml d'eau bouillante
- 110 ml de crème fraîche
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- Sel, poivre

Pour les gambas épicées :

- 12 gambas
- 1 gousse d'ail
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- Piment d'Espelette
- Gingembre
- Paprika
- Curcuma

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

SALADE VEGAN

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 10 min

1 **Cuire** les pâtes selon les indications du paquet. **Egoutter** et laisser refroidir.

2 **Peler** la carotte, laver la courgette. Les **tailler** en tagliatelles à l'aide d'un économe. En réserver la moitié.

3 Dans la seconde moitié, **ajouter** le jus de citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre et laisser **mariner** 5 minutes.

4 Pendant ce temps, laver les tomates et les radis. Les **tailler** en rondelles.

5 **Mélanger** l'ensemble des ingrédients, dont les ingrédients préalablement réservés. Saler, poivrer à votre convenance et **assaisonner** avec 2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive et du vinaigre de Xérès.

INGRÉDIENTS

- 300g de pâtes fusilli
- 1 carotte
- 1 courgette
- 2 c. à s. de jus de citron
- **4,5 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 10 tomates cerises allongées oranges
- 10 tomates cerises allongées rouges
- 10 radis
- 1 poignée de jeunes pousses de salade
- **30 olives noires de Nyons AOP**
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

IDÉAL POUR LE BUREAU !

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

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

BLINIS CAROTTE-ORANGE-OLIVE

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 55 min **REPOS** 1h

1 **Couper** les olives en fines rondelles (ou en petits morceaux). **Laver** et éplucher les carottes puis les **râper**.

2 **Préparer** une marinade en mélangeant 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, les zestes et le jus de l'orange. **Ajouter** la marinade aux carottes râpées et laisser **reposer** 10 minutes.

3 Pendant ce temps, **mélanger** les farines avec la levure puis ajouter le lait, la crème, les œufs battus, le gruyère, le sel et le poivre. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.

4 **Ajouter** les carottes marinées (égouttées) et les rondelles d'olives à la préparation. Bien mélanger puis couvrir d'un film alimentaire et laisser **reposer** pendant 1 h.

5 Faire **chauffer** un peu d'huile d'olive dans une poêle (de préférence à blinis) et déposer un peu de pâte (si vous utilisez une poêle classique, faîtes cuire ensemble 5 à 6 blinis, répartis en plusieurs tas). Faire **cuire** 2 minutes d'un côté puis 1 minute de l'autre.

6 **Servir** à l'apéritif, nature ou avec des tartinables pour les plus gourmands (du fromage frais par exemple) !

INGRÉDIENTS

- **50g d'olives vertes dénoyautées (variétés Picholine ou Lucques par exemple)**
- 4 carottes
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût subtil + pour la cuisson**
- Les zestes et le jus d'une 1/2 orange
- 130g de farine de blé
- 130g de farine de maïs
- 1 sachet de levure chimique
- 240 ml de lait tiède
- 95 ml de crème fraîche légère
- 2 œufs
- 70g de gruyère râpé
- 1/2 c. à c. de sel, poivre

MALIN EN ACCOMPAGNEMENT !

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

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

QUICHE AUX OLIVES
SANS PÂTE

PRÉPARATION 10 min **CUISSON** 20 min

1 **Préchauffer** le four à 180°C. **Dénoyauter** les olives. Les **couper** en rondelles ou en dés.

2 **Mélanger** la farine et les oeufs, **ajouter** le lait puis le reste des ingrédients.

3 **Répartir** la pâte dans des petits moules à tarte préalablement huilés.

4 **Cuire** 20 minutes environ au four.

5 **Servir** en entrée, accompagné d'une salade, lors d'un pique-nique ou découpées en portions pour un apéritif convivial !

Variante : n'hésitez pas à remplacer le jambon par du bacon ou des lardons !

INGRÉDIENTS

- **50g d'olives noires**
- 100g de farine
- 3 oeufs
- 30 cl de lait
- 100g de dés de jambon
- **1 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 1 c. à c. de moutarde
- 50g de gruyère ou comté
- Sel, poivre

SIMPLE & EFFICACE !

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

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

RILLETTES DE CABILLAUD

AU CITRON VERT ET À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 15 min

1 **Préchauffer** votre four à 160°C. **Prélever** le zeste d'un citron vert et demi et presser le jus d'un seul citron vert.

2 **Disposer** le cabillaud dans un plat allant au four. **Huiler** légèrement le poisson et arroser d'une cuillère à café de jus de citron vert. Saler et poivrer.

3 **Enfourner** pour 15 minutes. Laisser ensuite refroidir le poisson.

4 Pendant ce temps, éplucher et **hacher** les échalotes. Laver, sécher et **ciseler** la coriandre. Eplucher et **râper** le gingembre. **Dénoyauter** les olives vertes et les tailler en brunoise.

5 Dans un saladier, **mélanger** les échalotes, la coriandre, le gingembre, le zeste de citron vert, les olives vertes et le fromage frais.

6 Laver et **couper** les tomates en quatre, retirer les pépins et les couper en dés très fins. Réserver.

7 **Emietter** le poisson dans le saladier et l'**incorporer** aux autres ingrédients en écrasant le tout avec une fourchette. Ajouter les dés de tomates, une cuillère à café de jus de citron vert, du piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive goût subtil. Saler et poivrer à votre goût puis **réserver** au frais.

8 **Servir** à l'apéritif sur du pain grillé ou des toasts.

INGRÉDIENTS

- 2 citrons verts
- 300g de chair de cabillaud
- **Huile d'olive goût subtil**
- 2 échalotes
- 1/2 botte de coriandre
- 2 c. à c. de gingembre frais
- 150g de fromage frais (type Saint-Morêt)
- **30g d'olives vertes**
- 2 tomates
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette
- Toasts ou pain grillé pour le service

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

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

BRUSCHETTA COURGETTE - PIMENT

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 25 min

1 **PELER** et **ÉMINCER** l'oignon. Laver les tomates, les peler et les **COUPER** en dés. Laver les courgettes, les peler en laissant une bande de peau sur deux et les couper en tranches fines. **EMINCER** le piment.

2 Dans une poêle, faire **REVENIR** dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'oignon émincé et les courgettes coupées en tranches fines. **AJOUTER** ensuite les dés de tomates et le piment émincé. Saler, poivrer et laisser cuire 10 à 15 minutes à découvert.

3 Faire **GRILLER** les tranches de pain, les frotter avec la gousse d'ail et répartir les légumes cuits sur les tartines, terminer par des copeaux de cantal et les olives de Nice AOP.

4 **ARROSER** d'un filet d'huile d'olive goût à l'ancienne avant de servir.

Variante : tartiner le pain grillé et aillé de fromage de chèvre frais, ajouter des lamelles de courgettes et parsemer d'origan et d'olives noires et vertes.

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 2 tomates mûres
- 2 courgettes
- 1 petit morceau de piment (peperoncino)
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 4 tranches de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- 50g de cantal
- **Olives de Nice AOP**
- Sel, poivre

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

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

TARTE AUX DEUX SAVEURS

TOMATES ET CAVIAR D'AUBERGINE

PRÉPARATION 25 min **CUISSON** 1h

1 **Préparer le caviar d'aubergine :** laver les aubergines, couper les extrémités et les couper en deux dans le sens de la longueur. **Taillader** la chair des aubergines et entourer chaque moitié dans du papier aluminium. **Mettre** au four 30 minutes environ à 200°C. La chair doit être tendre. Laisser tiédir.

2 **Préparer la pâte à tarte minute** : mettre tous les ingrédients dans votre robot ou malaxer les ingrédients à la main, **mélanger** jusqu'à obtenir une boule. Réserver au frais 30 minutes puis **étaler** votre pâte à tarte minute dans votre plat.

3 **Mixer** finement à l'aide d'un blendeur (ou d'un mixeur) la chair des aubergines, l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Ajouter si besoin un peu d'huile d'olive pour qu'elle soit onctueuse.

4 **Couper** les tomates et la mozzarella en rondelles.

5 **Etaler** une couche d'un demi centimètre de caviar d'aubergine sur toute la pâte. **Répartir** les rondelles de tomates sur le caviar puis la mozzarella (ou le gruyère ou le comté râpé). Saler et poivrer à votre convenance. **Saupoudrer** d'herbes de Provence. **Cuire** au four 20 à 30 minutes à 180°C.

Astuce : utilisez le caviar d'aubergine restant sur des toats pour l'apéritif !

INGRÉDIENTS

Pour le caviar d'aubergine :
- 2 aubergines moyennes
- 2 gousses d'ail
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût subtil**
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette

Pour la pâte à tarte minute :
- 250g de farine
- 1 c. à c. de sel
- **10 cl d'huile d'olive goût subtil**
- 100 ml d'eau chaude

Garniture :
- 3 à 5 tomates Roma
- Mozzarella ou gruyère/comté
- Sel, poivre
- Herbes de Provence

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

MOULES TAPENADE - CHORIZO

PRÉPARATION 10 min **CUISSON** 15 min

1 **Tailler** le chorizo, la carotte, l'oignon et l'ail en petits dés.

2 Dans une cocotte suffisamment grande pour faire cuire les moules et munie d'un couvercle, faire **revenir** les ingrédients taillés en dés dans l'huile d'olive.

3 **Ajouter** la tapenade et le vin blanc, porter à ébullition.

4 **Ajouter** alors les moules préalablement rincées et faire **cuire** à couvert jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent.

5 **Servir** à l'apéritif, sans oublier les cure-dents et les serviettes, ou en tant que plat (doubler alors les doses pour un repas pour 4 convives).

INGRÉDIENTS

- 50g de chorizo
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- **1 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- **3 c. à s. de tapenade noire**
- 30 cl de vin blanc sec
- 1,4kg de moules

PEUT SE FAIRE AU FOUR OU AU BARBECUE FERMÉ !

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

> **TAPENADE** : choisissez une tapenade à base d'olives de France (voir pages 2 et 3) !

Ajouter une touche d'huile d'olive deFrance 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 "cookettes" de France Olive (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 : FRANCE OLIVE / Photographies : Gislain Lefranc et Jérôme Liégeois

FRANCE Olive

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

Région
Provence-Alpes-Côte d'Azur

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

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