



CUISINE AU BARBECUE

autour des Huiles et Olives 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 :



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...), *féculeux* (pomme de terre...), *poissons fins* (lotte, cabillaud, truite...), *viandes blanches*, *desserts* (pâtisseries, salade de fruits...).



Ces huiles d'olive **GOÛT À L'ANCIENNE** sont 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...

À CUISINER AVEC :

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



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...), *féculeux* (pâtes, pomme de terre, riz, risotto...), *poissons* (saumon, truite, rouget...), *viandes* (boeuf, agneau, veau...), *desserts* aux fruits rouges...

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 câpres, de pain au levain, de pain d'épices...

LALUCQUES DU LANGUEDOC AOP : elle a une forme caractéristique de croissant de lune. Très douces, elles présentent des arômes légers d'avocat, de noisette fraîche. Ces olives ont une chair ferme et fine. Elles peuvent être préparées en noir. Dans ce cas elles ne sont pas en AOP.



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



AOP NICE : arômes d'amande prépondérants accompagnés selon les années de notes de fleur de genêt, d'artichaut cru...

AOP NYONS : arômes dominants de noisette fraîche et de pomme verte, aux notes légèrement beurrées.

Les huiles monovariétales issues de l'une 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.



AOP AIX-EN-PROVENCE - Olives mûrées aux arômes de pain au levain, d'olive noire, de cacao et d'artichaut cuit.

AOP PROVENCE - Olives mûrées aux arômes de pain grillé, d'olive noire, de sous-bois et d'artichaut violet cuit.

AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE - Olives mûrées aux arômes d'olive confite, d'olive noire, de cacao, de truffe, de champignon, de pain au levain, d'artichaut cuit...

Et les huiles d'olive en « olives mûrées » ou « goût à l'ancienne ».



AOP AIX-EN-PROVENCE : arômes d'artichaut cru, de verdure et de noix/noisette souvent accompagnés d'ardence.

AOP HAUTE-PROVENCE : arômes d'artichaut cru dominants accompagnés de l'amertume de l'amande, relevés d'une note fruitée de banane, d'herbe ou de pomme.

AOP NÎMES aux arômes herbacés, de foin, d'ananas, de prune jaune (...) avec une amertume et une ardeur 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.



L'OLIVE DE NICE AOP - variété Cailletier : ces olives sont bicolores ou noires. Elles sont préparées au naturel, leur chair est ferme, leurs 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.



POULET TANDOORI

ET SALADE DE MANGUE À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION 20 min

CUISSON 15 min

REPOS 2 h

- 1 **PRÉPARER LA MARINADE** en mixant ensemble tous les ingrédients. **METTRE** les filets de poulet dans un plat (l'idéal, une boîte avec couvercle), **RECOUVRI** de la marinade et mettre au frais pendant au moins 2 h. **TOURNER** régulièrement les filets.
- 2 **PRÉCHAUFFER** le barbecue (chaleur moyenne).
- 3 **TAILLER** la mangue de chaque côté du noyau en 2 gros morceaux et 2 plus petits (pour les côtés du noyau). **HUILER** légèrement puis **DISPOSER** les morceaux de mangues sur la grille du barbecue environ 2 minutes sans les retourner. **INCISER** la chair de la mangue en gros cubes et les **DÉCOLLER** à la cuillère. **MÉLANGER** les morceaux de mangue dans un saladier avec les autres ingrédients de la salade.
- 4 **SORTIR** les filets de poulet de la marinade, les **ÉGOUTTER** puis les **HUILER** légèrement. **DISPOSER** sur le barbecue (cuisson directe, feu moyen). Les faire **GRILLER** 8 à 12 minutes (selon l'épaisseur du filet, la chair doit être opaque à cœur) en les tournant régulièrement pour une coloration homogène.
- 5 **SERVIR** les filets de poulet grillés chauds avec la salade de mangue.

INGRÉDIENTS

• 4 filets de poulet

Marinade :

- 25 cl de yaourt (ou 1 pot)
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 1 c. à s. d'ail haché
- 1 c. à s. de gingembre haché
- 2 c. à s. de garam masala
- 1 c. à c. de paprika
- 2 c. à s. de gros sel

Salade :

- 2 mangues fermes bien mûres
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 2 c. à s. de menthe finement ciselée
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- ½ c. à s. de sucre
- 1 pincée de sel
- Poivre

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



COURGE BUTTERNUT GRILLÉE

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 1 h

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut d'environ 600g

« Beurre » à l'ail :

- 2 c. à c. d'ail haché
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 2 c. à s. de cassonade
- 1 c. à c. de fleur de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre

- 1 **PRÉPARER LE «BEURRE»** à l'ail en réunissant tous les ingrédients à l'exception du vinaigre. Faire **CUIRE** pendant 2 ou 3 minutes à feu vif en remuant de temps en temps. Laisser **REFROIDIR**.
- 2 Faire **CHAUFFER** le barbecue en cuisson indirecte (de 230 à 280°C).
- 3 **COUPER** la courge en deux dans le sens de la longueur. **ENLEVER** les graines et filaments. **INCORPORER** le vinaigre au beurre à l'ail préalablement préparé et enduire la partie apparente des courges.
- 4 **POSER** les courges côté chair sur la grille et les laisser **CUIRE** de 45 minutes à 1 heure (à feu vif en indirect). N'oubliez pas de bien fermer le couvercle du barbecue. Avant de retirer les courges, **VÉRIFIER** si elles sont assez tendres en y piquant la pointe d'un couteau et les retirer de la grille de cuisson. **SERVIR** chaud.

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



| Pour 6 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



VIANDE

BROCHETTES PORC/ANANAS

PRÉPARATION 30 min

CUISSON 20 min

REPOS 2 h

INGRÉDIENTS

- 2 petits ananas Victoria ou 1 gros de Côte d'Ivoire
- 800g d'échine de porc désossée
- 1 botte d'oignons frais
- 4 c. à s. de miel liquide
- 6 c. à s. de sauce soja
- 6 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- ½ c. à c. de piment d'Espelette AOP
- 1 c. à c. de citronnelle
- 1 c. à c. de coriandre
- Poivre du moulin

- 1 **COUPER** la viande en cubes. **PELER** les oignons, couper la tige en gardant un peu de vert, puis couper les oignons en quatre. Les **METTRE** dans un plat avec la viande.
- 2 Dans un bol, **MÉLANGER** l'huile d'olive goût subtil, la sauce soja, le piment d'Espelette, la citronnelle et le miel, poivrer. **VERSER** sur la viande et les oignons, fermer le récipient et réserver 2 h au réfrigérateur. **REMUE**r de temps en temps pour que la marinade imprègne bien l'ensemble des morceaux.
- 3 **PRÉPARER** le barbecue.
- 4 Pendant ce temps, **ÉPLUCHER** les ananas, les couper en quatre dans la longueur, **RETIRER** le cœur ligneux et **RECUPER** la chair en éventails.
- 5 **PRÉPARER** les brochettes en alternant la viande, les oignons et l'ananas. Les faire **CUIRE** 15 à 20 minutes au barbecue (ou sous le gril du four), en les badigeonnant régulièrement de marinade à l'aide d'un pinceau au cours de la cuisson. **SERVIR** très chaud saupoudré de coriandre finement ciselée.

Astuce : si vous utilisez des brochettes en bois, les faire tremper 10 minutes dans de l'eau froide pour éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson, et que la viande n'adhère.



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



| Pour 4-6 PERSONNES | Huile d'olive goût **INTENSE**



VIANDE

CÔTE DE BOEUF

EN CROÛTE D'HERBES

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

30 min

- 1 **MÉLANGER** la chapelure, le pecorino, l'huile d'olive goût intense, les gousses d'ail pressées, le basilic finement ciselé. Saler, poivrer.
- 2 A l'aide d'un pinceau, **BADIGEONNER** la côte de bœuf d'huile d'olive goût intense puis saler et poivrer. Faire au **CUIRE** au barbecue en tournant régulièrement.
- 3 Au dernier tour, **RAJOUTER** la pâte aux herbes sur le dessus de la côte de bœuf et laisser **CUIRE** quelques minutes.
- 4 Laisser la viande **REPOSER** dans un plat recouvert de papier aluminium pendant 10 minutes avant de la **DÉCOUPER** et de **SERVIR**.

INGRÉDIENTS

- 1 côte de bœuf
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 30g de chapelure
- 20g de pecorino
- 2 gousses d'ail
- 1 gros bouquet de basilic
- Sel
- Poivre

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 la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...



PAIN PITA À L'AGNEAU

SAUCE MENTHE-CITRON

PRÉPARATION 45 min

CUISSON 20 min

REPOS 2h30

1 PRÉPARER LES PAINS : dans un bol, **VERSER** la levure dans l'eau tiède, **AJOUTER** le sucre et l'huile d'olive et laisser **REPOSER** 10 min. Dans une terrine, **MÉLANGER** la farine et le sel. **VERSER** la levure sur la farine et **PÉTRIR** jusqu'à obtenir un mélange lisse et élastique. **COUVRIR** d'un linge humide et laisser **LEVER** dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume (1h). Faire **RETOMBER** la pâte en l'écrasant avec le poing puis **SAUPOUDRER** de coriandre et de zestes de citron. **PÉTRIR** 2 min jusqu'à incorporation. **DIVISER** la pâte en 10-12 boules, les disposer sur un plan de travail légèrement fariné et laisser **REPOSER** 15 min. **ABAISSE** les boules en cercles de 15 cm de diamètre. Les disposer au fur et à mesure sur du papier aluminium et couvrir d'un linge propre, laisser **LEVER** 1h. Préchauffer une plancha (à environ 260°C), y **PLACER** les pains pita, les **ASPERGER** d'eau et **CUIRE** 4-5 min jusqu'à ce qu'ils gonflent et soient légèrement dorés. Les **ENVELOPPER** dans un torchon.

2 PRÉPARER LA SAUCE ET LA VIANDE : **BADIGEONNER** les 2 côtés des côtelettes d'agneau d'huile d'olive, saler et poivrer. Les laisser **REPOSER** 15 à 30 min à température ambiante avant cuisson. Pendant ce temps, **MIXER** grossièrement la menthe, le persil, le zeste et le jus de citron, l'échalote, les câpres, l'ail, le sel et le piment. **AJOUTER** l'huile d'olive et **MIXER** pour obtenir une sauce épaisse. **VERSER** dans un petit bol, filmer la sauce au contact pour l'empêcher de perdre sa couleur et réserver à température ambiante. Laver, **COUPER** en 4 et **ÉPÉPINER** le poivron. **CUIRE** les côtelettes et le poivron (côté peau) en cuisson directe (180 - 230 °C). Retirer le poivron dès que la peau est colorée et le **TAILLER** en lamelles puis le réserver. Retirer les côtelettes du barbecue, les laisser reposer entre 3 et 5 min puis les **TAILLER** en lanières. **COUPER** les pains pita en 2 jusqu'au ¾ du pain, **INSÉRER** un peu de sauce, des lamelles de viande et de poivron et **RECROUVRIR** de sauce.

INGRÉDIENTS

Pour les pains :

- 500g de farine à pain
- 30 cl d'eau tiède
- 15g de levure fraîche
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à s d'**huile d'olive goût intense**
- 2 c. à c. de sel
- 1 c. à s de coriandre ciselée
- Le zeste d'1 citron

Pour la préparation (sauce et viande) :

- 50g de feuilles de menthe fraîche
- 50g de persil plat frais
- 1 c. à c. de zeste de citron finement râpé
- 2 c. à c. de jus de citron frais
- 1 c. à c. d'échalotes hachées grossièrement
- 1 c. à c. de câpres égouttées et rincées
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à c. de sel marin
- ¼ c. à c. de piment doux
- 2 c. à c. d'**huile d'olive goût intense pour la sauce et 1 c. à s. pour les côtelettes**
- 4 côtelettes d'agneau
- 1 poivron rouge

Pain pita : recette de www.mesinspirationsculinaires.com

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 la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...



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



POISSON

POISSON MARINÉ

AUX NOTES ENSOLEILLÉES

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

15 min

REPOS

35 min

1 Faire **TREMPER** la planche à fumer (au moins 30 minutes).

2 **RETIRER** toutes les arêtes du poisson.

MÉLANGER l'huile d'olive goût subtil, le jus de citron, le thym, le curcuma, le miel et **GLACER** le poisson avec. Saler, poivrer.

3 **PRÉPARER** le barbecue en chaleur directe à environ 150° C. **PLACER** la planche de bois égouttée sur la grille en chaleur directe, **FERMER** le couvercle et **ATTENDRE** jusqu'à ce que vous l'entendiez se fissurer.

4 **RETOURNER** la planche, la déplacer en chaleur indirecte et **POSER** le poisson dessus. Faire **CUIRE** le poisson environ 15 minutes. Retirer le poisson du barbecue et le laisser **REPOSER** pendant environ 5 minutes avant de servir accompagné de riz basmati et d'une rondelle de citron.

INGRÉDIENTS

- 800g de poisson blanc (cabillaud, lieu noir, ...)
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 3 c à s de jus de citron vert
- 1 c. à s. de thym finement ciselé
- ½ c. à c. de curcuma
- 2 c. à s. de miel
- Sel et poivre



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



| Pour **4 PERSONNES** | Huile d'olive goût **À L'ANCIENNE**



FROMAGE

CAMEMBERT RÔTI AUX OLIVES

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

15 min

REPOS

45 min

- 1 **RETIRER** le camembert de sa boîte et du papier et mettre la boîte à **TREMPER** dans de l'eau chaude au moins 45 minutes avant la cuisson
- 2 **DÉNOYAUTER** les olives puis les **TAILLER** finement en brunoise.
- 3 **CREUSER** un trou sur les 2/3 de la surface du camembert et sur 1/3 de sa hauteur et **RETIRER** aussi délicatement que possible le contenu. **RÉSERVER** le morceau de camembert ainsi prélevé.
- 4 **DISPOSER** une couche d'olives au fond de ce trou, **ARROSER** d'une cuillère d'huile d'olive goût à l'ancienne puis **RECOUVRIR** du camembert réservé. **DISPOSER** le camembert sur une feuille de papier cuisson puis dans sa boîte d'origine.
- 5 Faire **CUIRE** le camembert pendant 15 minutes à 180°C. Faire **GRILLER** des tranches de pain. Servir chaud.

INGRÉDIENTS

- 1 camembert
- 50 g d'olives noires de Nyons ou de Nice AOP (30g dénoyautées)
- 1 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- Pain pour la dégustation



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

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



AUBERGINES À LA PROVENÇALE

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 15 min

- 1 **LAVER** les aubergines et les tomates. **TAILLER** les aubergines dans la longueur en tranche de 0,8 à 1 cm d'épaisseur.
- 2 A l'aide d'un pinceau, **BADIGEONNER** les aubergines d'huile d'olive goût intense. Saler, poivrer, assaisonner de piment d'Espelette.
- 3 **TAILLER** des rondelles de tomates et les **DISPOSER** sur les aubergines. Saler, poivrer. **TRANCHER** la mozzarella et l'**INSTALLER** sur les tomates.
- 4 **EMETTER** le thym et le romarin, en **PARSEMER** sur les tomates et la mozzarella. Faire **CUIRE** 10 à 15 minutes.
- 5 **RAJOUTER** un filet d'huile d'olive goût intense au moment de servir.

INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 4 grosses tomates
- Thym
- Romarin
- 1 boule de mozzarella
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette AOP

Déclinaison :

Remplacer la mozzarella par du chèvre que vous ajouterez en fin de cuisson.



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 la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...



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



LÉGUMES

CAROTTES GLACÉES À L'ORANGE

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 10 min

INGRÉDIENTS

- 1 botte de carottes fanes (8 à 12)
- 1 c. à c. de gros sel + 1 pincée
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 2 c. à s. miel liquide (ou de sirop d'érable)
- 2 c. à s. de zeste d'orange
- 2 c. à c. de vinaigre balsamique
- 2 c. à s. de persil plat ciselé

- 1 **NETTOYER** et peler les carottes fanes.
- 2 **REMPLIR** un faitout aux $\frac{3}{4}$ d'eau, ajouter le sel et **PORTER À ÉBULLITION**. **PLONGER** les carottes dans l'eau bouillante. Faire **CUIRE** 4 à 6 minutes (elles doivent être tendres mais fermes). Sortir les carottes, les **PLONGER** immédiatement dans de l'eau glacée (pour stopper la cuisson et conserver la couleur). **ÉGOUTTER**.
- 3 **PRÉCHAUFFER** le barbecue (cuisson directe, feu moyen). Dans un récipient, **MÉLANGER** l'huile d'olive goût subtil, le miel, le zeste d'orange, le vinaigre balsamique, la pincée de sel. **AJOUTER** les carottes et les enrober de cette sauce.
- 4 **ÉGOUTTER** les carottes (garder le glaçage) et les **PLACER** sur le barbecue à feu moyen (couverture fermée si possible), pendant 4 à 6 minutes en les tournant régulièrement. Les carottes doivent être caramélisées.
- 5 **SORTIR** les carottes et les **POSER** dans un plat de service, les **GLACER** à nouveau, ajouter le persil ciselé et **SERVIR** chaud.



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



TACOS AU CANARD

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 20 min

REPOS 20 min

- 1 **RETIRER** le gras et la peau des filets de canard. Les **BADIGEONNER** d'huile d'olive goût intense puis les saler. Laisser **REPOSER** 20 à 30 minutes.
- 2 **PRÉPARER LA SALSA D'OIGNONS** : **ÉMINCER** finement les oignons rouges, les **MÉLANGER** avec le piment, le sucre, le sel, les jus d'agrumes et l'huile d'olive goût intense puis les **PLACER** dans une casserole à feu moyen. Laisser **RÉDUIRE** 15 à 20 minutes (le liquide doit être quasiment évaporé) en remuant régulièrement. Pendant ce temps, **CISELER** finement la coriandre et la **RAJOUTER** une fois la préparation retirée du feu. **MÉLANGER**.
- 3 Faire **CUIRE** les filets de canard au barbecue sur feu direct moyen, couvercle fermé. Les **RETOURNER** une fois. Les filets doivent être grillés mais rosé à cœur (environ 8 minutes). **PLACER** sur une planche, laisser **REPOSER**.
- 4 **TAILLER** l'avocat en tranches moyennes, les radis en rondelles et la salade en fines lamelles.
- 5 Faire **GRILLER** les tortillas 10 secondes sur le barbecue. **RÉSERVER** au fur et à mesure dans un torchon propre.
- 6 **TAILLER** les filets de canard en tranches fines. **MONTÉ** les tortillas avec les tranches de filets de canard, la salade, les radis, l'avocat et la salsa. **TERMINER** par un filet d'huile d'olive goût intense.

INGRÉDIENTS

- 4 filets de canard
- 2 c. à s. de sel
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 12 tortillas de maïs
- 1 avocat mûr
- 100g de radis rouge
- 200g de salade (batavia, iceberg...) ou de chou chinois

Salsa d'oignons :

- 400g d'oignons rouges
- 50g de piment doux haché 1 c. à s. de sucre
- 1 pincée de sel
- 10 cl jus d'orange
- 4 c. à s. de jus citron vert
- 1 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 50g de coriandre

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 la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Petit Ribier, Picholine, Salonenque ...



| Pour **6 PERSONNES** | Huile d'olive goût **À L'ANCIENNE**



DESSERT

MOELLEUX AU CHOCOLAT AU BARBECUE

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 25 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir
- **100 g d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 200 g de sucre
- 5 œufs entiers
- 50g de farine de froment

- 1 **FAIRE** fondre le chocolat et le sucre à feu doux dans une petite casserole. **RAJOUTER** l'huile d'olive goût à l'ancienne et remuer. **RETIRER** la casserole du feu puis rajouter les œufs. Mélanger. **INCORPORER** la farine tamisée, puis **MÉLANGER** vigoureusement la préparation.
- 2 **GRAISSER** légèrement le moule de cuisson avec de l'huile d'olive puis le **REPLIR** de la préparation au chocolat. Laisser **REPOSER** au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.
- 3 **PRÉPARER** le barbecue pour la cuisson à chaleur indirecte moyenne.
- 4 **PLACER** le moule au centre de la grille puis le laisser **CUIRE** pendant 20-25 minutes en cuisson indirecte. Vous pouvez vérifier la cuisson en plantant un cure-dent ou la lame d'un couteau : ils doivent ressortir secs.
- 5 **SERVIR** le gâteau chaud ou tiède.

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





| Pour **6 PERSONNES** | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

ANANAS À LA PLANCHA

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

6 min

REPOS

15 min

INGRÉDIENTS

- 1 ananas
- 1 branche de romarin
- 3 c. à s. huile d'olive goût subtil
- 1 gousse de vanille

- 1 **OUVRI**R la gousse de vanille, récupérer les graines. Les **MÉLANGER** à l'huile d'olive goût subtil et **AJOUTER** aussi la gousse vidée.
- 2 **EPLUCHER** l'ananas en retirant bien les yeux. Le **COUPER** en tranches épaisses en retirant le cœur. **COUPER** les tranches en cubes de 2 à 3 cm.
- 3 **RÉCUPÉRER** les feuilles de romarin et les **HACHER**.
- 4 **METTRE** les dés d'ananas dans un plat, **VERSER** dessus l'huile d'olive vanillée et le romarin haché. Laisser **MARINER** 10 à 15 minutes.
- 5 Faire **PRÉCHAUFFER** votre plancha, et une fois chaude, y **DÉPOSER** les dés d'ananas. Laisser **CUIRE** 2 à 3 minutes sur chaque face.

Conseil : Accompagnez d'une boule de glace et d'un macaron amande pour un dessert raffiné et complet !



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



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



DESSERT

MANGUE RÔTIE, “BEURRE” DE GINGEMBRE, SIROP DE POIVRE TIMUT

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 15 min

REPOS 30 min

INGRÉDIENTS

- 2 mangues
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 15g d'huile d'olive goût subtil
- 1 pincée de vanille en poudre
- 10 feuilles de citronnelle fraîche
- 10 cl d'eau
- 5g baies de poivre Timut
- 100g de sucre semoule

- 1 **PRÉPARER** le sirop : dans une casserole, **PORTER** à ébullition l'eau et le sucre pendant 5 minutes. Éteindre le feu et ajouter les baies de poivre puis laisser **INFUSER** 30 minutes et réserver.
- 2 **HACHER** finement 5 feuilles de citronnelle et **CISELER** les 5 feuilles restantes. **MÉLANGER** l'huile d'olive goût subtil, le gingembre, la vanille et la citronnelle hachée.
- 3 **ÉPLUCHER** les mangues et les couper en dés.
- 4 Préchauffer la plancha à environ 180°C. **METTRE** de l'huile d'olive goût subtil sur la plancha, puis la mangue, laisser **CUIRE** 8 à 10 minutes. **MÉLANGER** régulièrement et garder le couvercle fermé autant que possible pendant la cuisson.
- 5 Quand les mangues sont grillées, **DÉGLACER** avec le sirop et retirer la plancha du barbecue, **AJOUTER** la citronnelle restante. **SERVIR** chaud, tiède ou froid accompagné de biscuit type crêpe dentelle, palet breton...



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



| Pour 6 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

GÂTEAU AU MARRON AU BARBECUE

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 30 min

- 1 **CHAUFFER** le barbecue feu moyen (180°C)
- 2 **SÉPARER** les blancs des œufs. Réserver.
- 3 Dans un saladier (ou la cuve du robot), **MÉLANGER** : la crème de marron avec l'huile d'olive goût subtil puis **RAJOUTER** le rhum et la farine et enfin les trois jaunes d'œuf.
- 4 **MONTER** les blancs en neige fermes puis les **INCORPORER** délicatement à la pâte.
- 5 **HUILER** un moule à manqué et **CUIRE** au barbecue sur feu indirect pendant 30 minutes, couvercle fermé.

INGRÉDIENTS

- 500g de crème de marron sucrée
- 3 œufs
- 1 grosse c. à s. de farine
- 1 c. à s. de rhum
- 30g d'huile d'olive goût subtil

Astuce gourmande : une fois refroidi, vous pouvez recouvrir le gâteau d'une ganache à l'huile d'olive. Pour cela, faire fondre doucement 100g de chocolat et rajouter à la spatule 1 c. à s. d'huile d'olive (sans incorporer d'air) puis napper le gâteau refroidi.



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



Produit typiquement méditerranéen, l'huile d'olive sublime les préparations aux saveurs du soleil. Plus surprenant, elle apporte ses arômes et son moelleux à des préparations plus exotiques.

Essayez, vous serez conquis !

Les recettes ont été réalisées par les “cookettes” de France Olive (Alexandra, Emilie et Marion).
Nous remercions les blogueuses qui nous inspirent.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive
Photographies : Magali Ancenay

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



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