



# CUISINE DU MONDE

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 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...).



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.



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...

## 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 cépes, de pain au levain, de pain d'épices...

**L'ALUCQUES 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 - Menuudel - 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.



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



ENTRÉE

# CEVICHE DE DORADE À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 15 min · REPOS : 15 min ·

- 1 **DÉTAILLER** les filets de dorade en cube. Les **METTRE** dans un saladier, **AJOUTER** le citron confit coupé en fines lamelles, le zeste et le jus des citrons verts, deux cuillères à soupe d'huile d'olive goût subtil. Mélanger et **RÉSERVER** au frais.
- 2 **DÉTAILLER** l'avocat en petits cubes et les radis en lamelles.
- 3 **MÉLANGER** le zeste et le jus du citron jaune avec quelques gouttes de tabasco, du poivre de timut, la coriandre finement ciselée, une cuillère à soupe de sauce soja et une cuillère à soupe d'huile d'olive goût subtil.
- 4 **MÉLANGER** l'avocat, les radis, la sauce puis la dorade. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

## INGRÉDIENTS

- 500g de filets de dorade
- 1 avocat
- 8 radis
- 1 citron confit
- 2 citrons verts
- 1 citron jaune
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 4 brins de coriandre
- Tabasco
- Sauce soja
- Poivre de Timut



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 ...



# SALADE DE HARENGS MARINÉS

PRÉPARATION 10 min

REPOS 24h

- 1 La veille, **PELER ET ÉMINCER** l'ail et les oignons. Dans une terrine, **DÉPOSER** une couche de filets de hareng, la **RECOUVRIR** de la moitié des légumes taillés. **RENOUVELER** l'opération une seconde fois. Ajouter le thym, le laurier et le poivre. Recouvrir le tout d'huile d'olive goût à l'ancienne.
- 2 Mettre au frais et laisser **MARINER** 24h.
- 3 Le lendemain, **CUIRE** les pommes de terre à la vapeur. Les laisser refroidir.
- 4 **PRÉPARER** la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un saladier. **EGOUTTER** les filets de hareng, les couper en deux. Egoutter aussi les rondelles d'oignon.
- 5 **MÉLANGER** les harengs, les pommes de terre froides coupées en gros dés et les oignons avec la vinaigrette. Servir frais.

## INGRÉDIENTS

- 250g de filets de hareng doux
- 30cl d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à c. de poivre mignonnette
- 1 brin de thym
- 500g de pommes de terre

### Pour la vinaigrette :

- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 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 mûrées...



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



SUR LE POUCE

# BAGEL VÉGÉTARIEN

PRÉPARATION : 15 min · CUISSON : 6 min ·

- 1 **PRÉPARER LE PESTO** : **LAVÉ** le basilic, le sécher et l'effeuiller. Peler la gousse d'ail. **MIXER** ensemble tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2 **COUPER** les bagels en deux dans l'épaisseur et tartiner la base de pesto.
- 3 **PELER** l'avocat, retirer le noyau et **DÉTAILLER** la chair en lamelles. Laver les tomates cerises, les **COUPER** en tranches.
- 4 **PLACER** les œufs dans une casserole d'eau froide, **PORTER À ÉBULLITION** et cuire 6 minutes après la reprise de l'ébullition. Les rafraîchir sous l'eau froide, les **ÉCALER** et les **COUPER** en rondelles.
- 5 Pour chaque bagel, **RÉPARTIR** les lamelles d'avocat, les tomates cerises et les rondelles d'œufs mollets sur le pesto. Saler, poivrer et refermer les bagels, servir avec une salade verte.

## INGRÉDIENTS

- 4 pains à bagel
- 2 avocats
- 4 œufs
- Tomates cerises
- Sel, poivre

### Pour le pesto :

- 3 c. à s. d'**huile d'olive goût subtil**
- 1 bouquet de basilic
- 50g de pignons de pin
- 50g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail



*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 **INTENSE**



ENTRE AMIS

# TACOS BOEUF, OLIVES, AVOCAT

PRÉPARATION : 30 min · CUISSON : 25 min

- 1 Dans une poêle, faire **DORER** l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive goût intense. **AJOUTER** le bœuf, assaisonner de sel, poivre et piment doux. **CUIRE** 5 minutes.
- 2 **LAVER** les feuilles de laitue. Réserver.
- 3 **COUPER** les tomates et le poivron en petits dés. Les ajouter à la viande, **ARROSER** de coulis de tomate et **POURSUIVRE LA CUISSON** pendant 5 minutes.
- 4 Hors du feu, **AJUSTER** l'assaisonnement et **SAUPOUDRER** généreusement de cumin et éventuellement de tabasco. Bien mélanger.
- 5 **PELER** et **COUPER** l'avocat en petits dés. **DÉNOYAUTER** les olives et les couper en tranches. **GARNIR** les tortillas de préparation. **PARSEMER** de laitue, de dés d'avocat, d'olives et de quelques oignons frits. Servir aussitôt.

*Astuce : si vous souhaitez préparer vos oignons frits maison, voici notre recette : éplucher 2 gros oignons et les couper en rondelles pas trop fines. Détacher ensuite les anneaux des rondelles d'oignons en les conservant intacts. Verser 3 c. à s. de lait dans un bol et le mélanger avec un peu de sel. Dans une assiette, mélanger 3 c. à s. bombées de farine et 1 pincée de paprika (ou de muscade selon vos envies). Tremper les anneaux d'oignon dans le lait puis les fariner. Faire ensuite frire les oignons dans une sauteuse avec de l'huile d'olive chauffée à point. Une fois les oignons bien dorés, les déposer sur du papier absorbant. C'est prêt !*

## INGRÉDIENTS

- 8 tortillas pour tacos
- 1 oignon blanc
- **Huile d'olive goût intense**
- 300g de bœuf haché
- 2 tomates
- 1/2 poivron vert
- 10 cl de coulis de tomate
- 8 feuilles de laitue
- **50g d'olives vertes de France**
- 1 avocat
- Piment doux
- Cumin en poudre
- Sel, poivre
- Tabasco (facultatif)
- Oignons frits

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

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



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



VIANDE

# BOEUF SAUCE SATÉ

PRÉPARATION 15 min · CUISSON 10 min · REPOS 2h

- 1 PRÉPARER LA MARINADE :** **PELER** l'ail, le gingembre et l'échalote. **METTRE** le tout dans un bol mixeur avec le cumin, la coriandre, le cœur de la citronnelle, le sucre, du sel, du poivre et la sauce soja. **MIXER** jusqu'à obtenir une pâte d'épices épaisse. Dans une poêle, faire **DORER** la pâte dans une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes sans cesser de remuer. **MÉLANGER** la pâte obtenue à une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 2 COUPER** la viande en cubes de 3 cm. Ajouter la pâte d'épices, mélanger et laisser **MARINER** 2h au réfrigérateur.
- 3 PRÉPARER LA SAUCE :** peler l'ail et l'échalote. Réserver le centre tendre de la citronnelle. **RINCER** le piment, le couper en deux et retirer les graines. **METTRE** le tout dans le bol d'un robot avec 80g de cacahuètes. **MIXER** jusqu'à obtenir une pâte épaisse. **VERSER** la pâte dans une casserole avec 3 cuillères à soupe d'eau. Faire **CUIRE** 4 à 5 minutes jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et parfumée. Rajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 4 Faire SAUTER** la viande marinée dans une poêle chaude, en la retournant sans cesse, pendant 2 à 3 minutes. Dans une poêle faire griller à sec les cacahuètes restantes.
- 5 SERVIR** la viande nappée de sauce saté, **PARSEMER** de cacahuètes grillées accompagnées de sauce pimentée, de crudités ou de riz blanc.

## INGRÉDIENTS

• 500g de bœuf (entrecôte ou rumsteck)

### Pour la marinade :

- 2 gousses d'ail
- 25g de gingembre frais
- 1 échalote
- 1 c. à s. de graines de cumin
- 1 c. à s. de graines de coriandre
- 1 tige de citronnelle
- 3 pincées de sucre
- Sel, poivre
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût intense

### Pour la sauce saté :

- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 tiges de citronnelle
- 1 piment
- 100g de cacahuètes
- 1 c. à s. d'huile d'olive goût intense

*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 ...



# KEFTAS DE DINDE ÉPICÉE

## SAUCE AU YAOURT

PRÉPARATION 25 min

CUISSON 15 min

- 1 Laver et **ÉQUEUTER** le persil. **EPLUCHER** et **COUPER** grossièrement l'oignon.
- 2 **COUPER** les filets de dinde en cubes, puis les **MIXER** avec l'oignon, le persil, l'œuf, les épices, la sauce soja et l'huile d'olive.
- 3 **AJOUTER** la chair à saucisse et bien **MÉLANGER** l'ensemble. Poivrer.
- 4 **MOUILLER** vos mains et **FAÇONNER** des boulettes avec la farce. **GLISSER** une boulette sur chaque brochette, **L'ALLONGER** du bout des doigts pour lui donner une forme de saucisse.
- 5 Les faire **DORER** de toutes parts dans un filet d'huile d'olive pendant 15 minutes environ.
- 6 **PRÉPARER LA SAUCE** : peler et **HACHER** finement les échalotes, laver et **CISLER** la menthe. Les **MÉLANGER** dans un bol avec les yaourts et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer.
- 7 **SERVIR** les keftas chaudes avec la sauce et une salade de roquette.

### INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 4 filets de dinde
- 1 œuf
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de curry
- 2 c. à s. de chair à saucisse
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 bouquet de persil
- 2 poignées de roquette
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil

#### Pour la sauce au yaourt :

- 3 yaourts à la grecque
- 2 échalotes
- 1 bouquet de menthe
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- Sel, poivre
- 8 piques en bois

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, Redoneil, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale des Bouches du Rhône, Verdale de l'Hérault ...



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



POISSON

# TATAKI DE THON AU RIZ NOIR

PRÉPARATION 15 min CUISSON 25 min REPOS 2h

- MÉLANGER** les ingrédients de la marinade, placer les filets de thon dedans et laisser **REPOSER** 2h au frais, en les retournant au bout d'une heure.
- LAVER** la salade. Peu avant la fin de la marinade, **CUIRE** le riz selon les indications du paquet.
- EGOUTTER** les filets de thon et réserver la marinade. Passer les filets dans les graines de sésame préalablement mélangées. Dans une poêle, **SAISIR** rapidement sur feu vif le poisson (quelques secondes de chaque côté) puis **TAILLER** les filets en tranches.
- DRESSER** en commençant par 2 cuillères à soupe de riz noir, à côté les feuilles de chêne sur lesquelles vous disposerez les tranches de tatakhi de thon. **ARROSER** de marinade avant de servir.

*Astuce : faites réduire la marinade dans une poêle pour concentrer les arômes!*

## INGRÉDIENTS

- 250g de riz noir (venere ou nerone)
- 400g de filets épais de thon extra frais
- 3 c. à s. de sésame blanc
- 3 c. à s. de sésame noir
- 4 poignées de feuilles de chêne

### Pour la marinade :

- 4 c. à s. de sauce teriyaki
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 c. à c. de citronnelle hachée
- 2 c. à c. de gingembre râpé
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 citron vert



*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 mûrées...



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



POISSON

# WOK DE CREVETTES THAÏ

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 20 min

- 1 **PELER** l'oignon, l'ail et le gingembre. Emincer le tout.
- 2 Dans le wok mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive, y faire **REVENIR** l'oignon, puis l'ail et le gingembre.
- 3 **PELER** la carotte, la couper en petits dés, faire de même avec le céleri et rajouter ceux-ci au mélange précédent. Quand ils commencent à **DORER**, rajouter les crevettes, faire **REVENIR**.
- 4 **AJOUTER** la boîte de tomates concassées puis le curry et le curcuma.
- 5 Pendant ce temps **DILUER** le cube de bouillon dans de l'eau chaude, **VERSER** l'équivalent d'un verre ou plus selon la consistance de la sauce souhaitée.
- 6 Au moment de servir, **CISELER** le persil et la coriandre sur le dessus puis **ARROSER** de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. **SERVIR** avec du riz thaï ou des nouilles.

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 2 belles gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre (3 cm)
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 800g de crevettes décortiquées (fraîches ou surgelées)
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de curcuma
- Persil frais
- Coriandre fraîche
- 1 cube de bouillon
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût intense



*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**



VIANDE

# BROCHETTES JAPONAISES AUX OLIVES

PRÉPARATION : 15 min · CUISSON : 20 min · REPOS : 30 min

- MÉLANGER** ensemble le poulet haché, les olives noires préalablement dénoyautées et hachées, les jaunes d'œuf, 3 cuillères à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût subtil, le gingembre, la fécule de maïs et la chapelure.
- Avec les doigts, **MOULER** 24 boulettes ovales. Les mettre au réfrigérateur 30 minutes environ. **MONTÉ** ensuite les brochettes.
- BADIGEONNER** les brochettes avec 1 cuillère à soupe de sauce soja et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût subtil. **CUIRE** sur le grill ou à la plancha en les tournant régulièrement (environ 15 à 20 minutes).
- PRÉPARER** la sauce en mélangeant tous les ingrédients. **SERVIR** les brochettes avec la sauce et du riz.

## INGRÉDIENTS

- 500g de poulet haché
- 100g d'olives noires de France
- 2 jaunes d'œuf
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 4 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à s. de gingembre frais
- 4 c. à s. de sauce soja
- Piques à brochettes en bois

### Pour la sauce :

- 10 cl de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 1 c. à s. de sucre en poudre
- 1 c. à s. de mirin ou de sauce teriyaki

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 ...

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



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



VIANDE

# GOULASH

PRÉPARATION 30 min

CUISSON 2h30

- 1 **PELER** l'ail et les oignons. **EMINCER** les oignons en rondelles. Peler et **ÉPÉPINER** les tomates.
- 2 **METTRE** 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et **FAIRE REVENIR** la viande et les oignons jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement.
- 3 **SAUPOUDRER** alors de paprika et laisser **DORER** quelques minutes avant d'ajouter les tomates, l'ail pressé, le bouquet garni ficelé, le piment doux, du sel et du poivre.
- 4 **MOILLER** à hauteur de la viande, porter à ébullition, réduire le feu et laisser **MIJOTER** 2h.
- 5 Lorsque la viande a bien mijoté, **AJOUTER** les pommes de terre pelées et coupées en deux (ou en quatre) et 20 cl d'eau bouillante. Porter de nouveau à ébullition puis baisser le feu et laisser **CUIRE** jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- 6 Avant de servir, **ÔTER** le bouquet garni et **AJOUTER** deux cuillères à soupe d'huile d'olive.

## INGRÉDIENTS

- 1,5kg de paleron détaillé en gros cubes
- 6 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 500g de tomates
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 1 bouquet garni
- 1kg de pommes de terre rosaval
- 3 c. à s. de paprika doux (ou 2 c. à s. de paprika doux et 1 c. à c. de paprika fort)
- 1 c. à c. de piment doux
- 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 ...



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



SOUPE

# CHORBA

PRÉPARATION 15 min REPOS 1h

- 1 La veille, faire **TREMPER** les pois chiches dans de l'eau (prévoir un large saladier car ils vont gonfler).
- 2 **PELER** et hacher les oignons et l'ail. **COUPER** la viande en dés. Laver et **HACHER** la coriandre et la menthe. **METTRE** 20g d'huile d'olive dans une grande cocotte et faire **FONDRE** l'oignon et l'ail. Saler, poivrer.
- 3 **AJOUTER** la viande et la faire **REVENIR** sur chaque côté pendant 15 minutes. **AJOUTER** ensuite les tomates, le concentré et les pois chiches égouttés. Bien mélanger.
- 4 **VERSER** 2l d'eau, saler et poivrer. **AJOUTER** le piment doux et le piment de Cayenne (dans une boule à thé pour pouvoir l'enlever facilement), laisser **BOUILLIR** jusqu'à ce que les pois chiches soient cuits. **AJOUTER** la coriandre, une cuillère à café de menthe et le boulgour.
- 5 Laisser **MIJOTER** à feu doux pendant 20 minutes. **ARROSER** de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avant de servir bien chaud.

*Astuce : pour aller plus vite, vous pouvez utiliser des pois chiches en boîte.*

## INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 300g de mouton (collier)
- 1kg de tomates pelées
- 100g de concentré de tomates
- 100g de pois chiches secs
- 2 bouquets de coriandre
- 10 feuilles de menthe
- 2 poignées de boulgour
- **20g + 2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 1 piment de Cayenne
- Sel, poivre
- 1 c. à c. de piment doux
- 2l d'eau



*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 mûrées...*



| Pour 8 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

# CHEESECAKE AUX DEUX CITRONS

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

5 min

REPOS

3h

- 1 **PRÉPARER LE FOND** : ÉMIETTER les biscuits et les mélanger à l'huile d'olive. **FONCER** un moule à manqué (avec fond amovible) ou des verrines individuelles et réserver au frais.
- 2 Faire **TREMPER** les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- 3 Pendant ce temps, **MÉLANGER** le fromage frais et les yaourts. **RÂPER** le zeste des citrons, les **AJOUTER** au mélange de fromage frais-yaourts avec la cuillère à soupe d'huile d'olive, les graines de la gousses de vanille grattée et le sucre.
- 4 **PRESSER** le jus des citrons et le faire **CHAUFFER** avec 1 cuillère à soupe d'eau. Faire **FONDRE** la gélatine dans le jus des citrons chaud.
- 5 **MÉLANGER** la gélatine à la crème. **VERSER** la crème sur le fond de biscuits. Mettre au réfrigérateur au moins 3 h.
- 6 Au moment de servir, vous pouvez **DÉCORER** avec quelques zestes de citron.

## INGRÉDIENTS

### Pour le fond :

- 250g de biscuits (moitié spéculoos, moitié palets bretons)
- 10 cl huile d'olive goût subtil

### Pour la crème :

- 450g de fromage frais (type Philadelphia®)
- 2 yaourts naturels
- 1 citron vert
- 1 citron jaune non traité
- 75g de sucre
- 1 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 1 gousses de vanille (ou 2 c. à c. d'extrait de vanille + 1 c. à c. de poudre de vanille)
- 3 feuilles de gélatine

*Astuce* : préparez ce cheesecake la veille, il n'en sera que meilleur !



*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 8 PERSONNES | Huile d'olive goût À L'ANCIENNE



DESSERT

# BROWNIE NOIX, HUILE D'OLIVE ET SES DÉCLINAISONS

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 25 min

- 1 **PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C.  
**COUPER** le chocolat et le beurre en morceaux, les faire **FONDRE** ensemble au micro-ondes (ou au bain-marie). **LISSER** avec un fouet et ajouter l'huile d'olive.
- 2 Dans un saladier, **FOUETTER** les œufs entiers, le sucre et la vanille jusqu'à obtenir un mélange bien mousseux puis ajouter le chocolat fondu.
- 3 **AJOUTER** le bicarbonate, le sel et la farine. **MÉLANGER** jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4 **HACHER** grossièrement les noix, les ajouter à la préparation. **VERSER** l'appareil dans un moule carré ou rectangulaire et saupoudrer de la décoration choisie.  
**ENFOURNER** 25 minutes (vérifier la cuisson avec une pointe de couteau ou un cure-dent).
- 5 Une fois le gâteau refroidi, **DÉTAILLER** des rectangles de brownies, **INSÉRER** un batonnet de glace sur l'un des petits côtés. **PARFAIRE** la décoration.

## INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat noir pâtissier
- 80g de beurre
- **50g d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 2 œufs
- 100g de sucre
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 pincée de sel
- 150g de farine
- 100g de cerneaux de noix

### Pour la décoration (au choix):

- Noix de coco
- Pralines roses
- Amandes effilées
- Baies de goji



*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 mûrées...*



| Pour 20 PAINS | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

# PAINS ROULÉS

## CANNELLE- HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 20 min · CUISSON : 8 min · REPOS : 1h30

- 1 Dans un saladier, **DÉLAYER** la levure dans un peu de lait tiède. Laisser reposer 10 minutes.
- 2 **AJOUTER** le reste du lait, l'œuf entier, l'huile d'olive et le beurre fondu puis la farine, le sucre et un peu de sel. **MÉLANGER** jusqu'à obtenir une boule de pâte bien lisse. **COUVRIR** le saladier d'un torchon propre et laisser **LEVER** 30 minutes à température ambiante.
- 3 Sur un plan de travail fariné, **ÉTALER** la pâte levée sur 4 mm d'épaisseur (et environ 30 cm de longueur).
- 4 **PRÉPARER LA GARNITURE** : dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le sucre et la cannelle en poudre (plus ou moins selon votre goût). **BADIGEONNER** ce mélange sur la pâte étalée.
- 5 **ROULER** la pâte sur elle-même dans le sens de la longueur, sans trop la serrer, pour obtenir un boudin de pâte. **DÉCOUPER** le boudin en tranches (environ 20) et les disposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. **COUVRIR** d'un torchon propre et laisser **LEVER** pendant 1 heure environ (jusqu'à ce que les pains doublent de volume).
- 6 **PRÉCHAUFFER** le four à 220°C.  
**BADIGEONNER** les pains avec un peu de lait, **SAUPOUDRER** de sucre perlé et **ENFOURNER** pendant 8 minutes.

### INGRÉDIENTS

- 30g de levure fraîche
- 300g de lait
- 1 œuf
- 20g d'huile d'olive goût subtil
- 50g de beurre
- 700g de farine
- 120g de sucre
- Sel

#### Pour la garniture :

- 50g d'huile d'olive goût subtil
- 25g de sucre en poudre
- 1 c. à s. de cannelle en poudre
- Sucre perlé



*Nous vous conseillons >* UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOP Nice, AOP Nyons, de la variété Amellau, Argoudeil, Cailletier, Clermontaise, Courbeil, Grossane, Lucques, Menudél, 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 “coquettes” de France Olive (Alexandra, Emilie et Marion).  
Nous remercions l'enseignante *Guiraud* (Nyons) pour son prêt de décoration  
et les blogueuses qui nous inspirent.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive  
Photographies : Samuel Duplaix

FRANCE  
**Olive**

**France Olive**  
Pôle 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  
SUD**  PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR



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