avec Annelyse Chardon

RECETTES

autour des Huiles d'olive & Olives de la région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

Huile d'Olive 100% France

LES HUILES ET OLIVES DE LA RÉGION OCCITANIE PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE

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, les 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...)

Vous pouvez choisir :
AOC LANGUEDOC aux arômes de tomate, amande, pomme.
Et des huiles monovariétales issues de l'une de ces variétés d'Occitanie : Amellau - Argoudeil - Clermontaise - Courbeil - Lucques - Menudel - Négrette - Redouneil - Rougette de Pignan - Verdale de l'Hérault ... Ainsi que des 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

Vous pouvez choisir une huile d'olive goût à l'ancienne ou une huile d'olive en « olives maturées ».

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 ...

Vous pouvez choisir :
AOP NÎMES aux arômes herbacés, de foin, d'ananas, de prune jaune (...) avec une amertume et une ardence légères à moyennes.
Et des huiles monovariétales issues de l'une des variétés d'Occitanie : Aglandau - Bouteillan - Olivière - Picholine ... Ainsi que des huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.

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

DES OLIVES POUR TOUS LES GOÛTS !

LA LUCQUES DU LANGUEDOC AOP : cultivée entre Montpellier et Perpignan, la Lucques a une forme caractéristique de croissant de lune. Présentant des arômes légers d'avocat, d'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 NÎMES AOP - LA PICHOLINE : cultivée entre Languedoc et Provence, 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.

LA NÉGRETTE : récoltée à maturité, cette olive révèle une chair ferme et goûteuse au caractère affirmé.

QUICHE AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

PRÉPARATION 20 min **CUISSON** 25 min **REPOS** 30 min

INGRÉDIENTS

Pour la pâte à l'huile d'olive :
- 200g de farine
- **4 c. à s. (60ml) d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 1 petit oeuf
- 1 grosse pincée de sel
- 2 ou 3 c. à s. d'eau froide si besoin

Pour la garniture
- 250g de ricotta
- 50g de parmesan râpé
- 2 oeufs
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- Les feuilles d'une branche de menthe
- 50g de petits pois frais
- 50g de pousses d'épinard
- 1 oignons frais
- 400g d'asperges vertes
- 20g d'amandes effilées
- Sel, poivre

1 **PRÉPARER LA PÂTE À L'HUILE D'OLIVE :** mélanger la farine et le sel, faire une fontaine et mettre l'huile d'olive goût à l'ancienne et l'oeuf au centre. **MÉLANGER** rapidement en rajoutant un peu d'eau si besoin, juste assez pour obtenir une boule de pâte. **ETALER** la pâte assez finement et garnir un plat à tarte. Laisser **REPOSER** au frais au moins 30 minutes.

2 **PRÉPARER LA GARNITURE : MÉLANGER** la ricotta, le parmesan, les oeufs et l'huile d'olive goût intense. Saler et poivrer. **AJOUTER** les petits pois, les pousses d'épinards, les feuilles de menthe et l'oignon ciselé. Bien mélanger.

3 **RETIRER** l'extrémité dure des queues d'asperges, puis les couper en tronçons fins, jusqu'à 5cm des pointes. **INCORPORER** les tronçons dans la préparation à la ricotta. **RÉPARTIR** cette préparation sur le fond de pâte.

4 **COUPER** les pointes d'asperges en deux dans la longueur et les déposer sur le dessus de la quiche en les enfonçant un peu dans la crème. **PARSEMER** d'amandes effilées et faire **CUIRE** 25 minutes à 180°C.

Le petit + d'Annelyse : c'est important de laisser la pâte reposer au réfrigérateur, elle sera plus croustillantte et ne se rétractera pas dans le moule à la cuisson.

Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...

> UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE ou une huile d'olive en "olives maturées"...

SALADE TIÈDE DE LENTILLES AU CHORIZO ET SAINT-JACQUES

PRÉPARATION 10 min **CUISSON** 20 min

INGRÉDIENTS

- 250g de lentilles vertes du Puy AOP
- 2 échalotes
- 1 feuille de laurier
- 100g de chorizo taillé en tranches
- 12 noix de Saint-Jacques
- 100g de roquette
- **5 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 2 c. à s. de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

1 **Eplucher** et ciseler les échalotes. Les mettre avec les lentilles, le laurier et un peu de sel dans une casserole et porter à ébullition. Laisser **cuire** 20 minutes environ puis égoutter.

2 **Faire revenir** à sec les tranches de chorizo dans une poêle, égoutter et faire revenir à la place les Saint-Jacques 2 minutes de chaque côté, les réserver.

3 Hors du feu, verser dans la poêle le vinaigre et l'huile d'olive goût intense. **Ajouter** les lentilles et mélanger. **Laisser tiédir** quelques instants avant de rajouter les tranches de chorizo, la roquette et les Saint-Jacques. Répartir dans les assiettes.

Le petit + d'Annelyse : pour une recette moins coûteuse, remplacez les Saint-Jacques par un oeuf mollet ou poché.

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...**

SALADE CÉSAR

PRÉPARATION 10 min **CUISSON** 10 min

1 **PRÉPARER LES CROÛTONS :** couper le pain en petits cubes. Ecraser la gousse d'ail avec l'huile d'olive et le piment d'Espelette puis mélanger avec les cubes de pain. Etaler sur une plaque de cuisson et enfourner à 150°C pendant une dizaine de minutes.

2 Faire chauffer une poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne et y **CUIRE** les filets de poulet pendant 10 minutes environ en les retournant pour bien **LES COLORER** de tous les côtés. Saler et poivrer, ajouter 1/2 c. à c. de sucre en poudre et le jus d'un demi-citron et bien mélanger en laissant caraméliser un peu. Découper en lamelles.

3 **LAVER** la salade puis la couper en tronçons.

4 **PRÉPARER LA SAUCE :** mélanger la moutarde, la gousse d'ail écrasée avec le jaune d'oeuf et fouetter énergiquement en rajoutant l'huile d'olive très doucement, comme pour une mayonnaise. Ajouter alors le vinaigre, quelques gouttes de jus de citron, la sauce Worcestershire, l'eau et la moitié des copeaux de parmesan. Bien remuer.

5 **DRESSAGE :** déposer la salade dans un grand saladier, poser la volaille dessus, les copeaux de parmesan restants et les croûtons. Napper de sauce.

L'astuce d'Annelyse : je prépare mes croûtons avec les restes de pain un peu rassis et je les conserve dans une boîte hermétique, comme ça j'en ai toujours pour saupoudrer sur les salades et les soupes !

INGRÉDIENTS

- 2 filets de poulet
- 1/2 c. à c. de sucre
- Le jus d'1/2 citron jaune
- 1 belle salade romaine
- **1 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**

Pour les croûtons :
- 4 tranches de pain
- 1 gousse d'ail
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**

Pour la sauce :
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 jaune d'oeuf
- **8 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à c. d'eau
- Quelques gouttes de citron jaune
- 1 c. à c. de sauce Worcestershire (ou 1 filet d'anchois écrasé)
- 50g de parmesan en copeaux
- Sel, poivre

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE ou une huile d'olive en "olives maturées"...**

FALAFELS

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 45 min

1 **Mixer** tous les éléments pour les falafels sauf l'huile d'olive. La texture doit être fine, mais encore un peu granuleuse. **Former** 12 boulettes et les faire **dorer** à la poêle dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive d'origine Union Européenne pendant 3-4 minutes de chaque côté.

2 Pendant ce temps, **hacher** au couteau le concombre, les radis et les feuilles de menthe. **Mélanger** avec le yaourt, l'huile d'olive goût intense, du sel et du poivre.

3 **Ouvrir** les pitas en deux, les garnir de sauce, de falafels et d'herbes fraîches. **Arroser** d'un filet d'huile d'olive goût intense avant de servir.

Le petit + d'Annelyse : n'oubliez pas de prévoir un bon paquet de serviettes en papier car c'est impossible à manger proprement !

INGRÉDIENTS

Pour les falafels :
- 1 boîte de pois chiches égouttés (265g égouttés)
- 1 petit oignon frais
- 1/2 bouquet de persil
- 1 c. à s. de farine
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 pincée de levure
- **3 c. à s. d'huile d'olive d'origine Union Européenne**

Pour la sauce :
- 1/4 de concombre
- 8 radis
- 300g de fromage blanc
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 2 branches de menthe
- Sel, poivre

- 4 pains pitas et herbes fraîches pour servir

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...**

SOUPE HARIRA

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 1h30

1 **Emincer** finement l'oignon et découper la viande en tous petits dés. Les **faire revenir** à feu moyen avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive goût intense.

2 **Ajouter** les gousses d'ail écrasées, la carotte, le céleri et la pomme de terre épluchés et coupés en petits dés, mélanger.

3 Ajouter les lentilles, 1l d'eau et le sel. Porter à ébullition et **laisser cuire** à frémissement à couvert pendant 1 heure.

4 **Ajouter** alors la boîte de tomates, la boîte de pois chiches égouttés, le cumin, le paprika, le jus de citron et les tiges de persil hachées. Laisser encore cuire pendant 30 minutes. **Parsemer** de feuilles de persil hachées juste avant de servir.

Le petit + d'Annelyse : je propose toujours un peu d'harissa (purée de piment) pour que chacun dose le piquant de sa soupe !

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 300g de viande (agneau ou boeuf à braiser)
- **5 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 1 c. à c. de sel
- 1 carotte
- 2 tiges de céleri
- 1 pomme de terre moyenne
- 3 gousses d'ail
- 100g de lentilles vertes du Puy AOP
- 1 boîte de pois chiches (265g égouttés)
- 1 boîte de tomates (400g)
- 1 c. à s. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- 1 bouquet de persil
- Le jus d'1/2 citron

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...**

MINESTRONE EXPRESS

PRÉPARATION 10 min **CUISSON** 25 min

INGRÉDIENTS

- 1 poireau
- 3 branches de celeri
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 2 petites courgettes
- 1 boîte de 400g de pulpe de tomate concassée
- 1l d'eau
- 250g de tortellini frais
- 1 feuille de laurier
- 8 grandes feuilles de basilic
- Sel, poivre
- Parmesan
- **Huile d'olive goût subtil**

1. **Emincer** finement le blanc du poireau et les tiges de céleri. Couper la carotte et les courgettes en quartiers dans la longueur puis retailler en tranches de 0,5cm.

2. **Faire chauffer** 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût subtil dans une marmite et y **faire revenir** poireau, céleri, carotte pendant 5 minutes. Ajouter les gousses d'ail émincées.

3. Ajouter l'eau, les tomates, la feuille de laurier, les courgettes, 1 cuillère à café de sel et du poivre. Porter à ébullition et **laisser cuire** pendant 10 à 15 minutes. Ajouter alors les raviolis et laisser encore 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4. **Hacher** le basilic avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive goût subtil et un peu de sel.

5. Servir la minestrone arrosée d'huile au basilic et proposer du parmesan râpé.

Le petit + d'Annelyse : je choisis généralement des raviolis au jambon cru, mais pour une version 100% végétarienne, choisissez des raviolis ricotta-épinard !

Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOC Languedoc, de la variété Amellau, Argoudeil, Clermontaise, Courbeil, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Verdale de l'Hérault ...

SPAGHETTIS AUX BOULETTES DE VIANDE

PRÉPARATION 20 min **CUISSON** 25 min

1 **POUR LA SAUCE :** faire revenir à feu doux les gousses d'ail émincées avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût intense. Verser les tomates, ajouter le sel et le piment puis laisser frémir le temps de préparer les boulettes.

2 **MIXER** l'oignon avec le pain coupé en morceaux, le parmesan, les herbes de Provence, du sel et du poivre. **AJOUTER** l'oeuf et le boeuf haché et mixer par à-coups pour mélanger l'ensemble.

3 **FORMER** 16 boulettes et les faire revenir 5 minutes dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour bien les colorer de tous les côtés. Verser la sauce tomate et laisser cuire 15 minutes à feu doux.

4 Pendant ce temps, **CUIRE** les spaghettis. Les égoutter et les mélanger avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restante.

5 **SERVIR** les boulettes avec les pâtes et **PARSEMER** de basilic et de parmesan râpé.

L'astuce d'Annelyse : je double les quantités de sauce et de boulettes et je congèle ce qui reste pour un soir où je n'ai pas trop le temps !

INGRÉDIENTS

Pour la sauce tomate :
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 4 gousses d'ail
- 800g de pulpe de tomates (en boîte ou fraîches)
- 1 c. à c. de sel
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette

Pour les boulettes :
- 500g de boeuf haché
- 1 oeuf
- 70g de pain un peu sec
- 25g de parmesan
- 1 oignon
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- Sel, poivre
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût intense**
- 250g de spaghettis

- Parmesan et basilic pour servir

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...**

TAJINE DE POULET
AU CITRON CONFIT ET OLIVES VERTES

PRÉPARATION 10 min **CUISSON** 45min **REPOS** 30 min

INGRÉDIENTS

- 1 poulet coupé en morceau
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 citron confit au sel
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à s. de curcuma en poudre
- **100g d'olives vertes**
- 3 courgettes
- **Huile d'olive goût intense**
- Sel, poivre

1 **HACHER** la pulpe du citron confit (conserver l'écorce) avec l'ail, les herbes, les épices et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive goût intense. **MÉLANGER** avec les morceaux de poulet et **LAISSER MARINER** 30 minutes minimum.

2 Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et y **FAIRE REVENIR** les morceaux de poulet avec les oignons émincés pendant 5 minutes. Couvrir d'eau à mi-hauteur et laisser **CUIRE** 30 minutes.

3 **AJOUTER** les olives, l'écorce de citron émincée et les courgettes coupées en bâtonnets. Laisser encore cuire 15 minutes.

L'astuce d'Annelyse : pour gagner du temps si j'ai des invités, je prépare la veille le tajine jusqu'à la fin de l'étape 2. Et le lendemain, je n'ai plus qu'à le réchauffer pendant 20 à 30 minutes en rajoutant les olives, l'écorce de citron confit et les courgettes.

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...**

> **OLIVES : choisissez parmi les olives de la région : Lucques, Picholine, ...**

CROQUETTES AU SAUMON
ET SAUCE TARTARE

PRÉPARATION 20 min **CUISSON** 20 min **REPOS** 10 min

1 **Eplucher** les pommes de terre, les couper en dés, les mettre dans une casserole avec de l'eau froide salée et porter à ébullition. Compter 10-15 minutes de cuisson à partir de l'ébullition. Egoutter et **écraser** à la fourchette. Laisser refroidir.

2 Pendant ce temps, faire **cuire** le saumon à la poêle, l'émincer.

3 **Mélanger** les pommes de terre avec le saumon, l'oeuf, la farine, du sel et le curry. **Former** 24 petites galettes, les mettre 10 minutes au congélateur.

4 **Préparer la sauce :** monter une mayonnaise avec le jaune d'oeuf, 1 cuillère à café de moutarde et les 150ml d'huile d'olive goût subtil. Ajouter les cornichons et les câpres hachés, ainsi que le cerfeuil et du poivre.

5 Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive goût subtil dans une poêle et y **faire dorer** les galettes 3 minutes de chaque côté. Servir avec la sauce tartare.

Le petit + d'Annelyse : cette recette est super pour finir un reste de poisson froid.

INGRÉDIENTS

Pour les croquettes :
- 500g de pommes de terre à purée
- 400g de saumon sans la peau
- 3 c. à s. de persil haché
- 1 oeuf
- 1 c. à s. de farine
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Sel
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût subtil**

Pour la sauce tartare :
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à c. de moutarde
- **150ml d'huile d'olive goût subtil**
- 1 c. à s. de cornichons
- 1 c. à s. de câpres
- 5 c. à s. de cerfeuil haché
- Poivre

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOC Languedoc, de la variété Amellau, Argoudeil, Clermontaise, Courbeil, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Verdale de l'Hérault ...**

DORADE RÔTIE À LA CITRONNELLE

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 20 min

INGRÉDIENTS

- 2 dorades de 400/500g
- 1 tête de brocoli
- 2 courgettes jaunes
- 1 oignon frais avec sa tige
- 2 tiges de citronnelle
- 1,5 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de Nuoc mam (sauce de poisson)
- 1/2 jus de citron
- **4 c. à s. d'huile d'olive goût intense**

1. **Préchauffer** le four à 200°C.
2. **Préparer l'huile aromatisée : Hacher** la citronnelle et l'oignon frais, mélanger avec la sauce soja, le jus de citron, le nuoc mam et l'huile d'olive goût intense.
3. Faire une longue entaille le long de l'arête centrale de chaque côté des dorades et y mettre la moitié de l'huile aromatisée.
4. **Couper** les courgettes en rondelles épaisses et séparer le brocoli en fleurettes. **Répartir** les légumes dans un plat à four, déposer par dessus les dorades et **arroser** de 2 cuillères à soupe d'huile aromatisée.
5. **Cuire** environ 20 minutes au four.
6. Verser le reste d'huile aromatisée au moment de servir.

Le petit + d'Annelyse : le nuoc mam est une sauce à base de poisson d'origine Thaï, qui rajoute le petit goût asiatique qui fait toute la différence. En plus, au frais, le nuoc mam se conserve très longtemps.

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...**

CARROT CAKE

PRÉPARATION 20 min **CUISSON** 45 min

INGRÉDIENTS

- 150g de sucre roux
- 3 oeufs
- **150ml d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 200g de farine
- 2 c. à c. de levure
- 1 c. à c. de cannelle
- 1/2 c. à c. de muscade
- 1 pincée de sel
- 350g de carottes râpées
- 80g de noix coupées en morceaux

Pour le glaçage :

- 200g de cream cheese
- 80g de sucre glace
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 1/2 zeste de citron

1 **PRÉCHAUFFER** le four à 170°C.

2 **FOUETTER** au fouet électrique le sucre et les oeufs jusqu'à obtenir un mélange bien blanc et volumineux. **AJOUTER** alors l'huile d'olive goût à l'ancienne en filet tout en fouettant. Fouetter encore 20 secondes pour bien mélanger.

3 **MÉLANGER** la farine avec la levure, les épices, le sel. Ajouter les carottes râpées et les noix, mélanger puis incorporer le mélange aux oeufs. Mélanger délicatement à la spatule.

4 **VERSER** dans un moule huilé et faire cuire 40 à 45 minutes. Laisser complètement refroidir sur une grille.

5 **PRÉPARER LE GLAÇAGE** en fouettant le fromage frais avec le sucre, l'huile d'olive goût à l'ancienne et le zeste. Quand le mélange est bien lisse et homogène, étaler sur le dessus du gâteau.

Les conseils d'Annelyse : voilà un grand classique de la pâtisserie anglo-saxonne que j'adore ! Les noix dans la pâte ne sont pas indispensables mais apportent du croquant, et vous pouvez rajouter des raisins secs ou des noisettes si vous aimez !

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE ou une huile d'olive en "olives maturées"...**

TARTE AUX PRUNES

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 25 min **REPOS** 30 min

INGRÉDIENTS

Pour la pâte à l'huile d'olive :
- 170g de farine
- 30g de poudre d'amande
- 45g de sucre
- 75ml (5 c. à s.) d'eau bouillante
- **75ml (5 c. à s.) d'huile d'olive goût subtil**

- 6 prunes
- 5 c. à s. de poudre d'amande
- 4 c. à s. de miel
- **1 c. à s. d'huile d'olive goût subtil**

1 **PRÉPARER LA PÂTE :** mélanger farine, sucre et poudre d'amande. Verser au centre l'eau bouillante, l'huile d'olive goût subtil et bien mélanger. Laisser un peu tiédir et garnir les moules de pâte à l'aide des doigts. Mettre au réfrigérateur pour 30 minutes au moins.

2 **RÉPARTIR** 4 cuillères à soupe de poudre d'amande dans le fond des tartelettes, poser par-dessus les demi-prunes, faces coupées vers le haut.

3 **MÉLANGER** 1 cuillère à soupe de poudre d'amande, le miel et l'huile d'olive goût subtil et répartir ce mélange sur les prunes.

4 **CUIRE** pendant 20-25 minutes à 210°C, en baissant à 180°C pour les 5 dernières minutes.

Le petit + d'Annelyse : suivant la saison, je remplace les prunes par des pêches, des abricots ou des figues.

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOC Languedoc, de la variété Amellau, Argoudeil, Clermontaise, Courbeil, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Verdale de l'Hérault ...**

MOUSSE AU CHOCOLAT
ET À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION 15 min **CUISSON** 45 min **REPOS** 2h

INGRÉDIENTS

- 120g de chocolat
- **5cl d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 3 oeufs
- 30g de sucre
- Pistaches concassées et huile d'olive pour servir

1 **HACHER** le chocolat et le faire fondre au bain-marie. Incorporer l'huile d'olive goût à l'ancienne.

2 **SÉPARER** les blancs des jaunes d'oeufs. **MONTER LES BLANCS EN NEIGE**, en incorporant le sucre en 3 fois à partir du moment où ils commencent à être bien mousseux. Juste avant la fin, ajouter les jaunes d'oeufs battus à la fourchette.

3 Verser un quart de la préparation aux oeufs sur le chocolat, **FOUETTER** vigoureusement à la main, puis incorporer le reste très délicatement en plusieurs fois.

4 Verser dans des petits ramequins et **METTRE AU RÉFRIGÉRATEUR** pendant 2 heures au moins. Au moment de servir, parsemer de pistaches concassées et de quelques gouttes d'huile d'olive goût à l'ancienne.

Le conseil d'Annelyse : je choisis un chocolat pas trop corsé et surtout je sers la mousse en petite quantité !

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE ou une huile d'olive en "olives maturées"...**

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

PAPILLOTE DE FRUITS D'ÉTÉ

PRÉPARATION 5 min **CUISSON** 20 min

1. **PRÉCHAUFFER** le four à 240°C.
2. **DÉNOYAUTER** et couper les abricots en 4, les nectarines en 6 et répartir les fruits sur 4 grands morceaux de papier cuisson.
3. **COUPER** la gousse de vanille en 2 et ouvrir chaque moitié pour récupérer les graines.
4. **RÉPARTIR** les graines et les morceaux de gousse dans les 4 papillotes. **VERSER** le sirop d'érable et fermer les papillotes.
5. Les **CUIRE** pendant 15-20 minutes au four.
6. Juste avant de servir, **VERSER** un filet d'huile d'olive goût intense sur les fruits encore chauds.

INGRÉDIENTS

- 4 abricots
- 2 nectarines
- 100g de framboises
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- **2 c. à s. d'huile d'olive goût intense**

L'astuce d'Annelyse :
en hiver, je prépare sur le même principe des papillotes aux fruits exotiques et agrumes : cubes d'ananas et de mangue, quartiers de mandarine par exemple, c'est délicieux !

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...**

EN ROUTE !

Ces recettes vous ont donné envie ? Elles ont été imaginées autour de produits oléicoles de la région Occitanie, Pyrénées-Méditerranée, issus d'un terroir et d'un savoir-faire uniques, qui apporteront un vrai plus à vos recettes aussi bien salées que sucrées.

Et si vous partiez à la rencontre des producteurs...

RENDEZ-VOUS
sur notre site
huiles-et-olives.fr
pour découvrir des idées de séjour, des lieux à visiter, des balades, des restaurants, ...et ainsi préparer au mieux un court (ou long !) séjour auprès des oliviers de la région Occitanie !

Nous espérons que ce livret vous donnera envie de découvrir ou redécouvrir les Huiles d'Olive et Olives de la région Occitanie.

Les recettes ont été réalisées par **Annelyse Chardon**, finaliste MasterChef 2012 et ambassadrice des Huiles et Olives de France.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive
Photographies : Chambre avec vue, excepté page 2 (Jérôme Liégeois) et page 31 (123rf)

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

FRANCE Olive

avec le soutien de

LA RÉGION OCCITANIE Pyrénées-Méditerranée

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