



RECETTES

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





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.



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...



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.

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.

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

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.

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 ».

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 ardeur 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.



SPÉCIAL
FÊTES

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



APÉRITIF

SAPIN DE NOËL

À LA TAPENADE VERTE

PRÉPARATION 15 min • **CUISSON** 15 min

- DÉNOYAUTER** les olives. Les mixer finement avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ajustez en fonction de la consistance).
- Sur une feuille de papier sulfurisé, **DÉPOSER** l'une des pâtes feuilletées, la badigeonner de pâte d'olives puis arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive goût subtil. Poser la seconde pâte dessus.
- DÉCOUPER** la forme du sapin puis les branches. **TORSADER** chaque branche. Tailler des étoiles et des cercles dans les chutes de pâte. Déposer ces décorations sur le sapin.
- BADIGEONNER** le tout d'un jaune d'œuf et d'une cuillère à café d'huile d'olive. **SAUPOUDRER** d'amandes effilées, glisser le sapin sur une plaque allant au four et **CUIRE** pendant 10 à 15 minutes.
- SERVIR** légèrement refroidi pour l'apéritif.

INGRÉDIENTS

- 2 pâtes feuilletées
- 300g d'olives vertes françaises (Picholine, Lucques, ...)
- 3 c. à s. + 1 c. à c. d'huile d'olive goût subtil
- 1 jaune d'œuf
- 20g d'amandes effilées

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

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



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



APÉRITIF

CAKE À L'OLIVE, TOMATE SÉCHÉE, COMTÉ, GRAINES DE COURGE

PRÉPARATION : 20 min.

CUISSON : 40 min.

- 1 PRÉCHAUFFER** le four à 200°C.
DÉTAILLER les tomates séchées en dés ou lamelles. Couper des copeaux de comté. Dénoyer les olives puis les couper en morceaux. Réserver.
- 2 MÉLANGER** la farine et la levure chimique. **AJOUTER** les morceaux de tomates séchées, de comté et d'olives vertes à la pâte et bien mélanger l'ensemble.
- 3** Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter progressivement les jaunes d'œufs, le lait et l'huile d'olive goût à l'ancienne à la pâte. Poivrer.
- 4 BATTRE** les blancs en neige avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation.
- 5 VERSER** la pâte dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé et **SAUPOUDRER** de graines de courge. **CUIRE** pendant 40 minutes environ (vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau). Sortir dès la fin de la cuisson et laisser refroidir sur une grille avant de déguster.

INGRÉDIENTS

- 250g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 15 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 15 cl de lait
- 100g de tomates séchées à l'huile
- 100g d'olives vertes (Picholine, Lucques, ...)
- 100g de comté
- 1 poignée de graines de courge
- Sel, poivre



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

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



MINI-PIZZAS DES AMOUREUX

PRÉPARATION : 20 min · CUISSON : 20 min · REPOS : 2h

1 **PRÉPARER LA PÂTE À PIZZA** : dans un petit bol, **MÉLANGER** la levure avec 50ml d'eau et 25g de farine. Remuer et laisser pendant 15 minutes environ : le mélange va mousser, une écume va apparaître en surface. Dans un saladier, mettre la farine, former un trou au centre et verser la levure. Mélanger. Ajouter l'huile d'olive, le sel et le reste d'eau.

2 **PÉTRIR** pendant 5 minutes environ (en l'absence de robot, commencer à mélanger avec une cuillère, puis pétrir la pâte à la main pendant 5 minutes pour que la pâte soit très lisse et homogène). **FORMER** une boule, couvrir le saladier de film alimentaire. Laisser **LEVER** pendant 1 à 2 heures dans un endroit tiède, jusqu'à ce que la boule double de volume.

3 **POUR LA GARNITURE** : **PELER** les tomates puis les couper en morceaux. Faire **CHAUFFER** un peu d'huile d'olive dans une casserole avec

l'oignon pelé et émincé, ajouter les tomates et les laisser réduire. **MIXER** pour obtenir un coulis. Vous pouvez également utiliser du coulis de tomate du commerce. **EGOUTTER** la mozzarella, la couper en morceaux. **DÉTAILLER** la chiffonade de jambon cru en morceaux.

4 Préchauffer le four à 200°C.

FORMER de petites boules de pâte, les écraser sur un plan de travail fariné, à la main puis éventuellement au rouleau pour **FORMER** des coeurs de quelques millimètres d'épaisseur.

5 Poser la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. **ETALER** un peu de coulis de tomate sans aller jusque sur les bords. Ajouter 2 ou 3 morceaux de mozzarella. Arroser de quelques gouttes d'huile d'olive. **ENFOURNER** pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue. **PARSEMER** ensuite de morceaux de jambon cru et de quelques feuilles de basilic.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 150g de farine
- 1/2 c. à c. de levure de boulanger déshydratée
- 1/2 c. à c. de sel
- 100 ml d'eau chaude (35°C-38°C)
- 1 c. à s. d'huile d'olive goût intense

Pour la garniture :

- 4 tomates bien mûres (ou du coulis de tomate)
- 1 oignon
- Huile d'olive goût intense
- 1 boule de mozzarella
- Chiffonade de jambon cru
- Basilic frais



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



| Pour 4 À 6 PERSONNES | Huile d'olive goût À L'ANCIENNE



ENTRÉE

HUÎTRES CHAUDES À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 7 min

- 1 **OUVRI**R les huîtres et vider l'eau.
- 2 **PRÉCHAUFFER** votre four à 190°C.
- 3 **PRÉPARER UNE SAUCE** avec le jus d'un citron, l'huile d'olive goût à l'ancienne, la ciboulette finement hachée et le piment d'Espelette.
- 4 **VERSER** un peu de mélange sur chaque huître. **AJOUTER** un peu de chapelure.
- 5 **CUIRE** au four 5 à 6 minutes puis finir 1 minute sous le grill.

INGRÉDIENTS

- 16 huîtres de Bouzigues
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 6 brins de ciboulette fraîche
- Piment d'Espelette
- Chapelure

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



Les Huiles d'olive portant le sigle "Sud de France" sont issues de productions régionales.



| Pour 6 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



SOUPES

PAPPA AL POMODORO

OU SOUPE À LA TOMATE

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 30 min

- 1 **COUPER** le pain en petits morceaux, réserver.
- 2 **EPLUCHER** les gousses d'ail, les **TAILLER** en fines lamelles et les faire **BLONDIR** dans l'huile d'olive.
- 3 **AJOUTER** le pain coupé en petits morceaux, le faire dorer.
- 4 **AJOUTER** les tomates pelées et concassées, le piment d'Espelette et le basilic. Saler, poivrer et verser le bouillon de légumes.
- 5 Laisser **CUIRE** 20 minutes à feu doux en remuant (le pain doit s'écraser).
- 6 **PARSEMER** de basilic frais et **SERVIR** avec un filet d'huile d'olive goût intense.

INGRÉDIENTS

- 4 gousses d'ail
- 4 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 400g de pain rassis
- 600g de tomates bien mûres (ou de la tomate en pulpe)
- 1 bouquet de basilic
- 1 l de bouillon de légumes
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre



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



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



SOUPES

VELOUTÉ DE BUTTERNUT FOIE GRAS ET NOISETTES

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 25 min

- 1 LAVER**, égrener puis couper la courge butternut en gros cubes (sans enlever la peau). Eplucher les gousses d'ail (enlever le germe) et l'échalote.
- 2 FAIRE REVENIR** l'ail et l'échalote dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sans coloration. Rajouter la courge butternut, **RECOURVIR** du lait et d'eau, ajouter le bouillon de volaille et le sel. **CUIRE** pendant 15 minutes environ.
- 3 CONCASSER** les noisettes et les faire dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Réserver.
- 4 EGOUTTER** la courge butternut, l'échalote et l'ail en conservant le bouillon de cuisson. **MIXER** la courge butternut, l'échalote et l'ail en incorporant au fur et à mesure le bouillon (la quantité de bouillon incorporée dépend de la texture que vous souhaitez). Rectifier l'assaisonnement et réserver.
- 5 DÉTAILLER** le foie gras en petits cubes. Verser le velouté dans des assiettes creuses (ou des verrines pour l'apéritif). Rajouter sur le velouté des noisettes concassées et quelques cubes de foie gras.

Bon appétit !

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

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 1 bouillon de volaille
- 25 cl de lait demi-écrémé ou écrémé
- 60g de foie gras
- 3 c. à s. de noisettes
- Sel et poivre du moulin



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



PLAT

OMELETTE DE POMME DE TERRE

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 25 min

- 1 **EPLUCHER** les pommes de terre et les couper en morceaux fins.
- 2 Dans une poêle, faire **CHAUFFER** l'huile d'olive puis ajouter les pommes de terre. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et légèrement dorées.
- 3 Pendant ce temps, dans un saladier, **CASSER** les oeufs entiers et les **BATTRE** en omelette. Assaisonner.
- 4 **VERSER** les oeufs battus sur les pommes de terre, cuire quelques minutes avant de **RETOURNER** l'ensemble (à l'aide d'un couvercle ou d'une assiette assez grande) et de laisser cuire l'autre face. **CUIRE** jusqu'à consistance souhaitée.
- 5 Déguster avec une salade verte.

Variante : vous pouvez ajouter des olives vertes ou noires dénoyautées et coupées en morceaux aux oeufs battus (à l'étape 3).

INGRÉDIENTS

- 6 pommes de terre
- 6 oeufs
- Huile d'olive goût intense
- Sel, poivron du moulin



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



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



VIANDE

ROGAN JOSH AU POULET OU POULET À L'INDIENNE

PRÉPARATION : 20 min · CUISSON : 45 min

- 1 EPLUCHER** et **ÉMINCER** finement l'ail et les oignons. Couper les poivrons en lamelles.
- 2 PRÉPARER LA PÂTE DE CURRY** : faire revenir dans une poêle à sec les graines de coriandre, fenouil, cumin et poivre jusqu'à ce qu'elles commencent à fumer (sans brûler). Les moudre ensuite. Ajouter les autres épices moulues puis juste assez d'eau pour obtenir une consistance de sable mouillé. Ajouter alors une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Dans une cocotte, **FAIRE REVENIR À FEU MOYEN** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail, l'oignon et la pâte de curry pendant 5 minutes. Ajouter ensuite le coulis de tomate et cuire 5 minutes supplémentaires. **MIXER** alors cette préparation afin d'obtenir une purée.
- 4 AJOUTER** les poivrons en lamelles et cuire 10 minutes environ à feu moyen (jusqu'à ce que la sauce s'assombrisse).
- Pendant ce temps, **DÉTAILLER** le poulet en dés. Couper les tomates en quartier.
- 6 BAISSER** le feu et ajouter le poulet et la tomate à la préparation aux poivrons. **LAISSER MIJOTER** une quinzaine de minutes.
- Saler, poivrer, ajouter éventuellement quelques feuilles de coriandre et **SERVIR** chaud.

INGRÉDIENTS

- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 600g de poulet (des blancs ou de l'émincé)
- 2 poivrons
- 5 tomates
- 300g de coulis de tomate
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût subtil

Pour le curry masala:

- 2 c. à c. de graine de coriandre
- 1 c. à c. de graines de fenouil
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à c. de clou de girofle
- 1 c. à c. de poivre noir en grain
- 1 c. à c. de cardamome moulu
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 2 feuilles de laurier



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 ...



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



POISSON

BURGER DE LA MER À L'OLIVE VERTE

PRÉPARATION 30 min · CUISSON 20 min · REPOS 2h

1 MÉLANGER tous les ingrédients secs du buns ensemble. Faire tiédir l'eau. Hors du feu, ajouter le lait et l'huile d'olive. Mélanger les ingrédients secs aux ingrédients liquides.

PÉTRIR 10 min environ tout en ajoutant les jaunes d'œuf un à un, la pâte doit devenir élastique.

2 FORMER une boule lisse, la déposer dans un récipient huilé et couvrir avec un film alimentaire (au contact). Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte double de volume.

3 DÉCOUPER la boule en 6 parts égales. Les installer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. **COUVRIR** d'un torchon et laisser reposer 1 h.

4 Préchauffer le four à 220°C. **BADIGEONNER** les boules d'un peu de lait, saupoudrer de graines de pavot et enfourner 10 min (les boules doivent être dorées). Laisser refroidir.

5 PRÉPARER LE CAVIAR D'AUBERGINE selon les indications sur notre site huiles-et-olives.fr

6 PRÉPARER LE STEAK DE POISSON : Dénoyerater les olives. Les tailler finement ainsi que les câpres et la ciboulette.

EPLUCHER et **TAILLER** finement l'oignon. Le **FAIRE REVENIR** dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit coloré. Réserver.

Enlever la peau et les arêtes du poisson, l'émietter ou le mixer grossièrement.

MÉLANGER les miettes de poissons, l'œuf, l'huile d'olive, le jus de citron, les olives, les câpres, la ciboulette et l'oignon. Réservez 20 min au frigo.

7 FORMER des steaks (vous pouvez utiliser un emporte pièce rond). Réserver au frigo.

TAILLER des lamelles de comté, les tomates cerises (tranches moyennes), la salade et les tomates séchées (en lamelles).

CUIRE les steaks de poisson à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

8 Pendant ce temps, **COUPER** les buns en deux, les **TOASTER** pendant 2 min sous le grill à 200°C. Tartiner chaque côté du bun de caviar d'aubergine. Poser sur la moitié inférieure le steak de poisson. Disposer le comté, quelques rondelles de tomates, les lamelles de tomates séchées et de salade verte. Refermer le buns. Passer 1 à 2 min à four chaud. Servir aussitôt.

INGRÉDIENTS

Pour les buns :

- 340g de farine
- 12g d'huile d'olive goût intense
- 7 cl d'eau
- 10 cl de lait (+ 1 c. à s. pour badigeonner)
- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à c. de levure de boulangerie
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de sel
- 2 c. à c. de graines de pavot

Pour le caviar d'aubergine :

- 1 aubergine moyenne
- 1 gousses d'ail
- 1,5 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette

Pour la garniture :

- 250g de filet de cabillaud
- 1 c. à c. de câpres
- Jus d'1/2 citron
- 1 œuf
- 1 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 40g d'olives vertes (variété Picholine ou Lucques)
- 1/2 oignon
- Ciboulette
- 4 tomates séchées
- 40g de comté
- Salade verte

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 (voir page 3) !



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



ACCOMPAGNEMENT

POELÉE DE COURGETTES AMANDES ET OLIVES VERTES

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min

- 1 **LAVÉ** puis **ÉPLUCHÉ** les courgettes en laissant 1 bande de peau sur 2. Les couper en tranches (ou en morceaux), les rincer et réserver.
- 2 **EMINCER** l'oignon et le faire **SUER** dans un wok (ou une sauteuse) avec l'huile d'olive. Une fois l'oignon doré, rajouter l'ail taillé très fin puis les courgettes. Saler, poivrer, ajouter le piment d'Espelette et laisser cuire.
- 3 Pendant ce temps, **DÉNOYAUTER ET TAILLER** les olives en morceaux, **CONCASSER** grossièrement les amandes et les mettre à **DORER** à sec dans une poêle.
- 4 Une fois les courgettes cuites, **RAJOUTER** le vinaigre balsamique et la marjolaine. Laisser **MIJOTER** 3 à 4 minutes puis retirer du feu.
- 5 **AJOUTER** les olives et les amandes concassées, bien **MÉLANGER** avant de servir chaud.

INGRÉDIENTS

- 6 petites courgettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 olives vertes (Picholine de préférence)
- 30 à 40g d'amandes
- 1 c. à c. de piment d'Espelette
- Marjolaine
- Sel, poivre



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



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



ACCOMPAGNEMENT

POMMES DUCHESSE

PRÉPARATION 20 min

CUISSON 30 min

- 1 EPLUCHER**, laver les pommes de terre; les couper en morceaux. **CUIRE** à la vapeur (pensez alors à saler vos pommes de terre) ou dans de l'eau salée (démarrage à froid) environ 20 minutes.
- 2 Préchauffer** le four à 210°C.
EGOUTTER les pommes de terre. Les **PASSER** au moulin à légume afin d'obtenir une purée fine. **AJOUTER** l'huile d'olive puis 1 œuf entier et 6 jaunes. **AJUSTER** l'assaisonnement : sel, poivre, muscade.
- 3 REMPLIR** de purée une poche à douille dentelée.
Sur une plaque à four huilée (ou sur une feuille silicone ou du papier sulfurisé), poser des petites rosaces de purée.
- 4 DÉLAYER** le jaune d'œuf restant avec le lait. **ENDUIRE** les pommes duchesse du mélange qui leur permettra d'être bien dorées.
- 5 ENFOURNER** 5 à 8 minutes.

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de pommes de terre
- 8 œufs
- 100g d'huile d'olive goût intense
- 1 c. à s. de lait entier
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre du moulin



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



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



DESSERT

FINANCIERS

PISTACHE, THÉ MATCHA ET HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 10 min · CUISSON : 20 min

- 1 **Préchauffer** le four à 220°C.
MÉLANGER tous les ingrédients sauf l'huile d'olive dans un bol. Bien mélanger pour bien incorporer la pâte de pistache.
- 2 **RAJOUTER** l'huile d'olive, bien mélanger le tout.
- 3 **VERSER** la pâte dans des moules à financiers, puis **CUIRE** directement au four pendant 15 à 20 minutes.
- 4 Les financiers doivent être légèrement dorés (craquelés un peu sur le dessus).

Conseil : ces financiers accompagnent parfaitement la panacotta à la framboise.

INGRÉDIENTS

- 4 blancs d'oeuf
- 50g de farine
- 80g de poudre d'amandes
- 40g de pâte de pistaches
- 5g de thé matcha
- 115g de sucre glace
- 30g d'huile d'olive goût subtil



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



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



DESSERT

PANACOTTA

FRAMBOISE, PISTACHE, HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION 15 min · **CUISSON** 5 min · **REPOS** 2 h

- 1 Faire **TREMPER** la feuille et demie de gélatine dans un bol d'eau bien froide.
CHAUFFER un tiers de la crème avec le sucre et la gousse de vanille grattée. Hors du feu, ajouter la gélatine. Laisser **INFUSER** 5 minutes.
AJOUTER le reste de crème fraîche et passer au chinois pour retirer la gousse de vanille. Mouler la crème dans des verrines. Laisser 2 heures au réfrigérateur pour que les panacotta prennent.
- 2 **PRÉPARER** votre gâteau financier pistache (voir notre recette page 27). **CUIRE** dans un moule rectangulaire, il doit faire environ 1 cm d'épaisseur. Le laisser **REFROIDIR** puis tailler des dés de gâteau. Réserver.
- 3 Faire **MARINER** 10 minutes la moitié des framboises dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café d'extrait de vanille. **MIXER** la préparation ou l'écraser à la fourchette. Réserver.
- 4 **DRESSAGE** : ajouter sur les panacotta, les framboises mixées, des dés de gâteau puis décorer avec quelques framboises entières et saupoudrer de pistaches hachées. Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et servir.

INGRÉDIENTS

- 3 c. à s. d'**huile d'olive goût intense**
- 1 feuille et demie de gélatine
- 75g de sucre semoule
- 1/2 gousse de vanille
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 1 c. à s. de pistaches hachées
- 1 barquette de framboises
- 1 c. à c. d'extrait de vanille



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



| Pour 6 À 8 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

CUPCAKE CHOCOLAT-PASSION

PRÉPARATION : 25 min

CUISSON : 20 min

- 1 PRÉPARER LES MOELLEUX :** préchauffer le four à 200°C.
Faire **FONDRE** le chocolat au bain marie. Hors du feu, ajouter l'huile d'olive.
- Dans un saladier, **FOUETTER** 3 oeufs entiers, 3 jaunes (conserver les blancs), le sucre et le sucre vanillé. **AJOUTER** la farine en mélangeant régulièrement.
- Verser le mélange chocolat/huile d'olive très doucement tout en mélangeant.
- MONTÉ** les 3 blancs en neige. Les **INCORPORER** délicatement à la pâte.
- Huiler et fariner des moules individuels. **ENFOURNER** immédiatement pendant 20 à 30 minutes (selon le four). Laisser ensuite complètement refroidir.
- 6 PRÉPARER LE GLAÇAGE :** RÉALISER une chantilly bien ferme en fouettant la crème liquide. Ajouter le sucre glace et fouetter à nouveau. **AJOUTER** le jus de fruits de la passion puis le mascarpone et l'huile d'olive. **TERMINER** en fouettant vivement jusqu'à ce que le glaçage prenne forme (la consistance doit être plutôt ferme, bien lisse).
- 7 GARNIR** une poche à douille de glaçage et le pocher sur chaque moelleux refroidi. Décorer selon vos envies.

INGRÉDIENTS

Pour les moelleux :

- 200g de chocolat noir
- 90g d'huile d'olive goût subtil
- 6 oeufs
- 150g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100g de farine

Pour le glaçage :

- 15 cl de crème liquide entière (à 30%)
- 50g de sucre glace
- 10 cl de jus de fruits de la passion
- 180g de mascarpone
- 1 c. à c. d'huile d'olive goût subtil



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

LES HUILES D'OLIVE, AU QUOTIDIEN

Les Huiles d'olive vierges extra et vierges s'utilisent à froid, à chaud, en friture, de l'entrée au dessert.

Pour aromatiser vos plats, vous pouvez utiliser les Huiles d'olive de France en fin de cuisson ou à cru et profiter ainsi pleinement de leur richesse aromatique.

Il suffit de quelques gouttes pour illuminer un plat, même simple.



Nous espérons que ce livret vous donnera envie de découvrir ou redécouvrir les Huiles d'Olive de la région Occitanie, Pyrénées-Méditerranée.

Les recettes ont été réalisées par Alexandra PARIS et Emilie LACROIX de France Olive.

Nous remercions le magasin Les Ambiances de Claire (Nyons) pour son prêt de décoration.

Conception, réalisation et rédaction : AFIDOL

Photographies : Gislain LeFranc



avec le soutien de



France Olive

Service Communication
40 place de la Libération, 26110 NYONS

Contact : 04 75 26 90 90
contact@huilesetolives.fr

huiles-et-olives.fr



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