



# RECETTES

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





Les huiles d'olive du Midi de la 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.



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



**L'OLIVE DE NÎMES AOP - VARIÉTÉ 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.

Les Huiles d'olive et les Olives portant le sigle "Sud de France" sont issues d'olives et de moulins de la région Occitanie, Pyrénées-Méditerranée.



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



Vous pouvez choisir une huile monovariétale issue de l'une des 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.



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



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.

### SE MARIENT AVEC :

*Légumes* (salade verte, carotte, courgette...), *féculents* (pomme de terre...), *poissons fins* (lotte, cabillaud, truite...), *viandes blanches*, *desserts* (pâtisseries, salade de fruits...)

### 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

### 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...



# BRETZELS MOELLEUX À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 30 min · CUISSON : 25 min · REPOS : 1h30

- 1 FAIRE TIÉDIR** 12cl de lait. Dans un bol, **DÉLAYER** la levure et le sucre dans le lait tiède. Dans un saladier, **MÉLANGER** la farine et le sel puis **CREUSER** un puits au centre. Déposer la levure délayée, l'eau et 20g d'huile d'olive.
- 2 MÉLANGER** l'ensemble d'abord avec une grande cuillère puis avec vos mains pendant 5 à 10 minutes. Si la pâte est trop sèche ou au contraire trop collante, ajouter un peu de lait ou un peu de farine. **FORMER** une boule et couvrir d'un torchon humide. Laisser **REPOSER** 1h30 à température ambiante.
- 3 DIVISER** ensuite la pâte en 8 parts égales. **ROULER** chaque pâton en boudin de 30 cm de longueur environ puis former des bretzels. Eviter de trop fariner votre plan de travail et votre pâte.
- 4** Porter une grande casserole d'eau à ébullition avec le bicarbonate. **POCHER** un à un vos bretzels dans l'eau frémissante pendant 1min30 environ, ils doivent remonter à la surface. **EGOUTTER** soigneusement les bretzels.
- 5** Préchauffer votre four à 200°C. Les **DÉPOSER** sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé en les espaçant bien. **BADIGEONNER** les bretzels avec les 5 cl de lait restants et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saupoudrer de la garniture choisie. **ENFOURNER** 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laisser ensuite tiédir avant de déguster.

## INGRÉDIENTS

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

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



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



APÉRITIF

# ZEBRA CAKE AUX DEUX TAPENADES

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 40 min

- 1 PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C.  
Dans un saladier, **MÉLANGER** la farine et la levure puis **CREUSER** un puits au centre. **CASSER** les œufs entiers dans le puits et mélanger doucement à l'aide d'un fouet. **INCORPORER** petit à petit l'huile d'olive, la crème liquide et le lait. Bien **FOUETTER** l'ensemble. Poivrer.
- 2 SÉPARER** la pâte en deux parts égales. **INCORPORER** la tapenade d'olives noires à l'une des pâtes, celle à l'olive verte à l'autre pâte.
- 3 HUILER** si besoin votre moule à cake. **ALTERNER** le remplissage du moule en ajoutant d'abord une grosse cuillère de pâte verte au centre du moule, puis par dessus, au même endroit, une grosse cuillère de pâte noire et continuer ainsi jusqu'à épuisement des pâtes. C'est cette alternance qui permettra d'obtenir l'effet "zèbré".
- 4 CUIRE** 30 à 40 minutes. Laisser tiédir avant de démouler dans un plat. Servir tiède ou froid, à l'apéritif ou en entrée, accompagné d'une salade.

## INGRÉDIENTS

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



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

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



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



APÉRITIF

# RILLETES DE CABILLAUD

## AU CITRON VERT ET À L'HUILE D'OLIVE

**PRÉPARATION** 15 min **CUISSON** 15 min

- 1 PRÉCHAUFFER** votre four à 160°C.  
**PRÉLEVER** le zeste d'un citron vert et demi et presser le jus d'un seul citron vert.
- 2 DISPOSER** le cabillaud dans un plat allant au four. **HUILER** légèrement le poisson et arroser d'une cuillère à café de jus de citron vert. Saler et poivrer.
- 3 ENFOURNER** pour 15 minutes. Laisser ensuite refroidir le poisson.
- Pendant ce temps, éplucher et **HACHER** les échalotes. Laver, sécher et **CISELER** la coriandre. Eplucher et **RÂPER** le gingembre. **DÉNOYAUTER** les olives vertes et les tailler en brunoise.
- Dans un saladier, **MÉLANGER** les échalotes, la coriandre, le gingembre, le zeste de citron vert, les olives vertes et le fromage frais.
- Laver et **COUPER** les tomates en quatre, retirer les pépins et les couper en dés très fins. Réserver.
- 7 ÉMIETTER** le poisson dans le saladier et **INCORPORER** aux autres ingrédients en écrasant le tout avec une fourchette. Ajouter les dés de tomates, une cuillère à café de jus de citron vert, du piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive goût subtil. Saler et poivrer à votre goût puis **RÉSERVER** au frais.
- 8 SERVIR** à l'apéritif sur du pain grillé ou des toasts.

### INGRÉDIENTS

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

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

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



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



PLAT

# BRANDADE DE HADDOCK À LA PATATE DOUCE

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 20 min

- 1 **PELER** les patates douces, les **COUPER** en morceaux et les **CUIRE** 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 2 Peler et **ÉMINCER** l'échalote. **CISLER** le persil. **PRÉLEVER** les zestes de l'orange avant de presser son jus.
- 3 Dans un bol, **MÉLANGER** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de jus d'orange, les zestes, l'échalote et un tiers du persil ciselé. Saler, poivrer et réserver à température ambiante.
- 4 Dans une casserole, **COUVRIR** le haddock de lait (compléter si besoin avec de l'eau). **PORTER À ÉBULLITION** et retirer du feu dès le premier bouillon.
- 5 **EGOUTTER** les patates douces et les **PASSER** au moulin à légumes. **INCORPORER** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le reste de persil ciselé. Saler et poivrer.
- 6 **DRESSER** à l'assiette à l'aide de cercles en métal. Les **GARNIR** de purée de patate douce. **ÉMIETTER** du haddock encore tiède sur la purée puis retirer les cercles. **SERVIR** avec la sauce à l'orange.

## INGRÉDIENTS

- 600g de patates douces
- 400g de haddock
- 1 petite échalote
- 30 cl de lait entier
- 4 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 1 orange non traitée
- 6 brins de persil plat
- Sel et poivre du moulin



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



Les Huiles d'olive portant le sigle "Sud de France" sont issues de la région Occitanie.



# FIDEUA REVISITÉE

PRÉPARATION : 20 min · CUISSON : 45 min ·

1 **EPLUCHER** la carotte et la couper en rondelles. Laver, **ÉPÉPINER** puis émincer le poivron. Laver puis **COUPER** les tomates en petits dés.

2 **DÉTAILLER** le chorizo en rondelles. Laver soigneusement les calamars s'ils sont frais. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive. **FAIRE REVENIR** le chorizo pendant 2 minutes. Le réserver ensuite sur du papier absorbant. Faire revenir dans l'huile d'olive colorée par le chorizo le poivron et la carotte pendant 5 à 10 minutes.

3 **AJOUTER** les calamars et laisser **CUIRE** jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement blancs.

4 **AJOUTER** les tomates et les autres poissons. **FAIRE REVENIR** pendant 5 minutes puis ajouter le chorizo, les épices, le sel et

le poivre. Ajouter le bouillon. Lorsqu'il atteint l'ébullition, **VERSER** les pâtes en les répartissant bien dans la poêle.

5 A mi-cuisson des pâtes, **AJOUTER** les gambas puis les coquillages. Les pâtes doivent être cuites al dente et le bouillon totalement absorbé par la cuisson.

## INGRÉDIENTS

- 1 carotte
- 1 poivron vert
- 2 tomates
- 4 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 60 à 100g de chorizo (doux ou fort selon les goûts)
- 300 à 500g de calamars
- 500g de poisson à chair ferme (lotte, baudroie, merlu, saumon...)
- 500g de coquillages (moules, coques...)
- 500g de gambas
- 1,2l de bouillon de poisson
- Safran
- Curcuma
- Paprika
- Sel, poivre du moulin
- 500g de pâtes à Fidéua (ou à défaut des pâtes fines trouées type coquillettes ou macaronis)

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



| Pour 8 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



VIANDE

# PAIN DE VIANDE AUX DEUX OLIVES

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

1h05

- 1 PRÉCHAUFFER** le four à 190°C. Laver, éplucher et **RÂPER** la carotte. Laver la tomate et la **DÉTAILLER** en dés. Peler et **HACHER** les gousses d'ail et l'oignon.
- Dans une cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense, **FAIRE REVENIR** à feu moyen l'oignon, l'ail, la carotte et la tomate jusqu'à ce qu'ils soient fondants. **DÉNOYAUTER** les olives et les tailler en brunoise.
- Faire **TIÉDIR** le lait. Pendant ce temps, **MIXER** le pain sec jusqu'à obtenir une poudre. Dans un saladier, **VERSER** le lait tiède sur la poudre de pain et mélanger. **AJOUTER** les légumes fondants, la sauce tomate, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense, l'ail en poudre, la moutarde, les herbes préalablement hachées, les olives et les deux œufs battus en omelette. Saler et poivrer avant de **MÉLANGER** l'ensemble.
- INCORPORER** ce mélange à la viande hachée en malaxant bien pour obtenir une farce moelleuse. Le mélange doit être assez compact pour se tenir.
- RÉPARTIR** la farce dans un moule à cake préalablement huilé et bien **TASSER** le tout.
- ENFOURNER** 30 minutes puis **BAISSER** la température à 160°C. Poursuivre la cuisson 30 à 35 minutes. Au besoin, couvrir d'une feuille d'aluminium si le dessus brunit trop.
- SERVIR** accompagné d'une sauce tomate maison.

## INGRÉDIENTS

- 1 carotte
- 1 tomate
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 90 g d'olives noires et vertes
- 19 cl de lait
- 180g de pain très sec
- 180g de sauce tomate
- 2 c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. de moutarde forte
- 1/2 bouquet d'herbes fraîches (persil, coriandre, basilic...)
- 2 œufs
- 500g de viande de bœuf haché
- 370g de veau haché
- Sel, poivre



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

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



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



**VIANDE**

# BOEUF BOURGUIGNON AUX OLIVES

**PRÉPARATION** 15 min

**CUISSON** 3h

- 1 DÉTAILLER** la viande en gros cubes. Peler puis **ÉMINCER** les oignons.
- Dans une cocotte, **FAIRE REVENIR** les oignons et le boeuf dans l'huile d'olive. Ajouter les lardons.
- Une fois le tout bien revenu, **SAUPOUDRER** de farine tout en remuant, la laisser brunir puis mouiller avec un verre d'eau.
- Laisser chauffer et arroser avec le vin rouge. Saler avec modération, poivrer et ajouter le bouquet garni. Couvrir et laisser **MIJOTER** 2 heures environ à feu doux.
- AJOUTER** ensuite les champignons (entiers ou coupés en gros morceaux, selon leur taille) et les carottes pelées et taillées en rondelles.
- POURSUIVRE** la cuisson pendant une heure en ajoutant les olives entières 30 minutes avant la fin.

## INGRÉDIENTS

- 1kg de bœuf (tende de tranche ou gîte à la noix)
- 5 oignons
- 100g de lardons
- 2 c. à s. rases de farine
- 1/2 litre de vin rouge
- **3 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 1 bouquet garni
- 500g de carottes
- 100g de champignons de Paris (frais ou en conserve)
- **50g d'olives vertes**
- **50g d'olives noires**
- Sel, poivre



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

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



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



ACCOMPAGNEMENT

# PURÉE DE POIS CASSÉS À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 1h

REPOS : 1h

- 1 Faire **TREMPER** les pois cassés une heure dans de l'eau froide.
- 2 Pendant ce temps, peler et **COUPER** la carotte en rondelles. Peler et **ÉMINCER** finement l'oignon.
- 3 **PLONGER** les pois cassés égouttés dans une casserole d'eau froide. Ajouter l'oignon, les lardons, la carotte et le bouquet garni. **PORTER À ÉBULLITION** et laisser cuire 1h environ à feu moyen.
- 4 **EGOUTTER** les pois cassés, les légumes et les lardons en conservant l'eau de cuisson. Les **ÉCRASER** à l'aide d'un moulin à légumes ou d'un mixeur. **INCORPORER** l'huile d'olive et détendre éventuellement la purée obtenue avec un peu d'eau de cuisson. La purée doit rester assez épaisse.
- 5 Saler et poivrer à votre convenance avant de **SERVIR** en accompagnement de poissons ou viandes blanches.

## INGRÉDIENTS

- 500g de pois cassés
- 1 carotte
- 1 oignon
- 50g de lardons
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 2 c. à s. d'**huile d'olive goût intense**
- Sel, poivre



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



Les Huiles d'olive portant le sigle "Sud de France" sont issues de la région Occitanie.



| Pour 10 **PIECES** | Huile d'olive goût **INTENSE**



ACCOMPAGNEMENT

# PAILLASSONS DE POMMES DE TERRE

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 20 min

- 1 **EPLUCHER** les pommes de terre et les mettre dans un grand saladier d'eau froide pour les rincer et ainsi éviter qu'elles ne noircissent. Essuyer soigneusement les pommes de terre avec un torchon. Laver, essuyer puis **CISELER** le persil ou le cerfeuil.
- 2 A l'aide d'un robot (ou à la main), **RÂPER** les pommes de terre avec une râpe à gros trous.
- 3 **MÉLANGER** les pommes de terre avec le sel, 8 tours de moulin à poivre et le persil (ou le cerfeuil) ciselé. Les amateurs peuvent ajouter un peu de muscade.
- 4 Faire **CHAUFFER** un filet d'huile d'olive dans une petite poêle. **DÉPOSER** trois petits tas de pommes de terre et les **TASSER** avec une cuillère pour faciliter leur cuisson.
- 5 Laisser **COLORER** à feu doux pendant 7 à 8 minutes puis retourner les paillassons. Faire **DORER** l'autre côté pendant 7 à 8 minutes.
- 6 **RENOUVELER** l'opération jusqu'à épuisement des pommes de terre en huilant un peu la poêle à chaque nouvelle cuisson.

## INGRÉDIENTS

- 500g de pommes de terre (Bintje ou Belles de Fontenay)
- 1/2 c. à c. de sel fin
- **Huile d'olive goût intense**
- Poivre du moulin
- 6 brins de persil ou de cerfeuil
- Muscade (facultatif)



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



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



DESSERT

# GÂTEAU MOELLEUX

## À LA CRÈME DE MARRONS ET À L'HUILE D'OLIVE

**PRÉPARATION** 15 min

**CUISSON** 40 min

- 1 PRÉCHAUFFER** le four à 150°C.  
Dans un saladier, **BATTRE** les œufs entiers avec le sucre et la pincée de sel.
- Dans un bol, **MÉLANGER** la farine et la levure et les ajouter au mélange œufs/sucre/sel.  
**AJOUTER** l'huile d'olive, la crème de marrons et le rhum. Bien mélanger l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 3 RÉPARTIR** la pâte dans un moule à gâteau, si besoin préalablement huilé, et **CUIRE** au four pendant 40 minutes.

### INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 100g de sucre
- 100g de farine
- 1 c. à s. de levure chimique
- **60g d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 200g de crème de marrons (sucrée)
- 2 c. à s. de rhum
- 1 pincée de sel



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



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



DESSERT

# GALETTE DES ROIS

## FRANGIPANE - CARAMBARS®

PRÉPARATION



CUISSON



REPOS



- 1 Dans une casserole, faire **FONDRE** à feu doux les Carambars® dans le lait. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Dans un saladier, **FOUETTER** les deux œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. **AJOUTER** successivement la poudre d'amandes puis la maïzena en mélangeant bien. **INCORPORER** le mélange aux Carambars® et bien mélanger. **RÉSERVER** au frais pendant 30 minutes.
- 2 **PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C.  
Sur une plaque allant au four, **DÉROULER** la première pâte feuilletée et la piquer à l'aide d'une fourchette en laissant un bord de 3 cm environ. **ETALER** la frangipane aux Carambars® sur la pâte en évitant les bords. **DÉPOSER** la fève dans la crème.
- 3 **HUMECTER** les bords de la pâte avec un peu d'eau puis recouvrir de la deuxième pâte feuilletée en soudant bien les bords.
- 4 **DÉCORER** la pâte (de losanges, rosaces ou autre selon vos envies) avec la pointe d'un couteau en prenant garde de ne pas la transpercer. A l'aide d'un pinceau, **DORER** la galette avec un jaune d'œuf délayé dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 5 **ENFOURNER** pendant 30 minutes environ jusqu'à ce que la galette soit bien dorée.

### INGRÉDIENTS

- 12 Carambars®
- 1 c. à s. de lait
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 2 œufs + 1 jaune
- 45g de sucre glace
- 125g de poudre d'amandes
- 1 c. à s. de Maïzena
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 fève



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



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



DESSERT

# GASPACHO DE PÊCHES À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

15 min

REPOS

1h

- 1 **PELER** les pêches et les couper en quartier. **OUVRI**R la demi-gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et **PRÉLEVER** les grains en raclant la gousse.
- 2 **MIXER** les morceaux de pêche avec le sucre en poudre, le sucre vanillé, les grains de vanille prélevés, le jus d'une demie orange, l'huile d'olive goût subtil, une dizaine de feuilles de menthe et un filet de jus de citron. Réserver au frais jusqu'au service.
- 3 Au moment de servir, **DÉCORER** de quelques feuilles de menthe fraîche.

## INGRÉDIENTS

- 750g de pêches
- 1/2 gousse de vanille
- 20g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 orange
- 1,5 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 1 petit bouquet de menthe
- 1/2 citron jaune

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



Les Huiles d'olive portant le sigle "Sud de France" sont issues de la région Occitanie.



# TARTE FRAISES-BASILIC

## CRÈME PÂTISSIÈRE À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 30 min · CUISSON : 30 min · REPOS : 4h

- 1 Préparer la **PÂTE BRISÉE** : dans un saladier, **MÉLANGER** le lait, l'œuf battu, le sel et le sucre avec l'huile d'olive. **TAMISER** la farine et l'incorporer en plusieurs fois au mélange précédent, **PÉTRIR** très rapidement afin de conserver une consistance sablée.
- 2 Mettre la pâte sur un plan de travail fariné et l'**ÉCRASER** avec la paume de la main en la poussant devant vous. Ramasser en boule et renouveler la précédente opération.
- 3 **FAIRE** une boule, la filmer et laisser reposer 4h au réfrigérateur, vous pouvez aussi préparer votre pâte la veille et la laisser au frais toute la nuit. Congeler une partie si vous n'avez pas besoin de tout.
- 4 Après repos de la pâte, l'**ÉTALER** sur votre plan de travail et **GARNIR** votre moule. **CUIRE** à blanc environ 20 minutes à 180°C jusqu'à ce que votre tarte soit bien blonde. Laisser refroidir avant de garnir.
- 5 Préparer la **CRÈME PÂTISSIÈRE** à l'huile d'olive : dans une casserole faire **BOUILLIR**

le lait, la crème et les grains prélevés dans la gousse de vanille. Pendant ce temps, **FOUETTER** dans un saladier les jaunes avec le sucre, la farine et la maïzena.

- 6 **AJOUTER** le mélange de lait bouillant aux œufs fouettés et reporter le tout sur le feu. Laisser **CUIRE** quelques minutes en remuant sans cesse avec une spatule jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 7 Hors du feu ajouter le beurre demi-sel, **MÉLANGER** puis incorporer l'huile d'olive. Verser la crème pâtissière dans un plat, **FILMER** au contact et laisser refroidir.
- 8 Laver et équeuter les fraises. Les **COUPER** en quatre. Nettoyer puis sécher les feuilles de basilic.
- 9 Dressage : **ÉTALER** sur votre fond de tarte la crème pâtissière aromatisée à l'huile d'olive, **DÉPOSER** dessus les fraises coupées en quartiers. Badigeonner les fraises d'un peu d'huile d'olive et **DÉCORER** de feuilles de basilic.

### INGRÉDIENTS

#### Pour la pâte brisée :

- 16 cl de lait
- 1 œuf
- 2 c. à c. de fleur de sel
- 2 c. à c. de sucre en poudre
- **12 cl d'huile d'olive goût intense**
- 500g de farine

#### Pour la crème pâtissière à l'huile d'olive :

- 220g de lait frais entier
- 30g de crème liquide entière
- 1/2 gousse de vanille
- 2 jaunes d'œufs
- 75g de sucre
- 8g de farine
- 12g de Maïzena
- 25g de beurre demi-sel
- **40g d'huile d'olive goût intense**
- 500g de fraises
- Une quinzaine de feuilles de basilic frais

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



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



DESSERT

# COOKIES CHOCOLAT BLANC, NOIX DE COCO ET HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 5 min · CUISSON : 10 min ·

- 1 PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C.  
**MÉLANGER** ensemble l'huile d'olive, le beurre, l'œuf entier, le sucre et le sucre vanillé.  
**AJOUTER** petit à petit la farine additionnée de levure chimique, le sel puis la noix de coco et les pépites de chocolat blanc.
- 2 RECOUVRIR** une plaque allant au four de papier sulfurisé.
- 3 FAÇONNER** une dizaine de boules de pâte que vous répartirez sur la plaque en les espaçant un peu. **APLATIR** légèrement les boules avec votre paume de main avant d'**ENFOURNER** 10 à 12 minutes.
- 4** Laisser **REFROIDIR** sur une grille avant de déguster.

*Astuce : ces cookies se conservent quelques jours dans une boîte hermétique.  
Pour varier les plaisirs, testez la version chocolat au lait-cranberries ! Remplacer alors la noix de coco et le chocolat blanc par 50g de pépites de chocolat au lait et 50g de cranberries.*

## INGRÉDIENTS

- 15g d'huile d'olive goût subtil
- 30g de beurre ramolli
- 1 œuf
- 50g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1/2 c. à c. de sel
- 50g de noix de coco
- 50g de pépites de chocolat blanc



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



Ajouter une touche d'huile d'olive de France dans une entrée, un plat ou un dessert, c'est apporter une note ensoleillée et des saveurs incomparables à vos réalisations !

Tentez de nouvelles associations huiles/mets au fil de vos envies !

Les recettes ont été réalisées par les "coquettes" de France Olive (Alexandra, Emilie et Marion).  
Nous remercions le magasin Les Ambiances de Claire (Nyons) pour son prêt de décoration et les blogueuses qui nous inspirent.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive / Photographies : Gislain Lefranc et 123rf (page 28)

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](http://www.mangerbouger.fr)