

# Recettes printemps-été

avec les Huiles d'olive de France



Mon carnet  
de recettes

# HUILES D'OLIVE 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 :



## Goût subtil

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.



Légumes (salade verte, carotte, courgette...), féculents (pâtes, riz, lentilles...), poissons fins (lotte, cabillaud, truite...), viandes blanches, desserts (pâtisseries, salade de fruits...)



## Goût intense

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.



Légumes (artichaut, tomate, roquette, brocoli, ...), féculents (pâtes, pomme de terre, riz, risotto...), poissons (saumon, thon...), viandes (boeuf, agneau,...), desserts aux fruits rouges ou exotiques ...



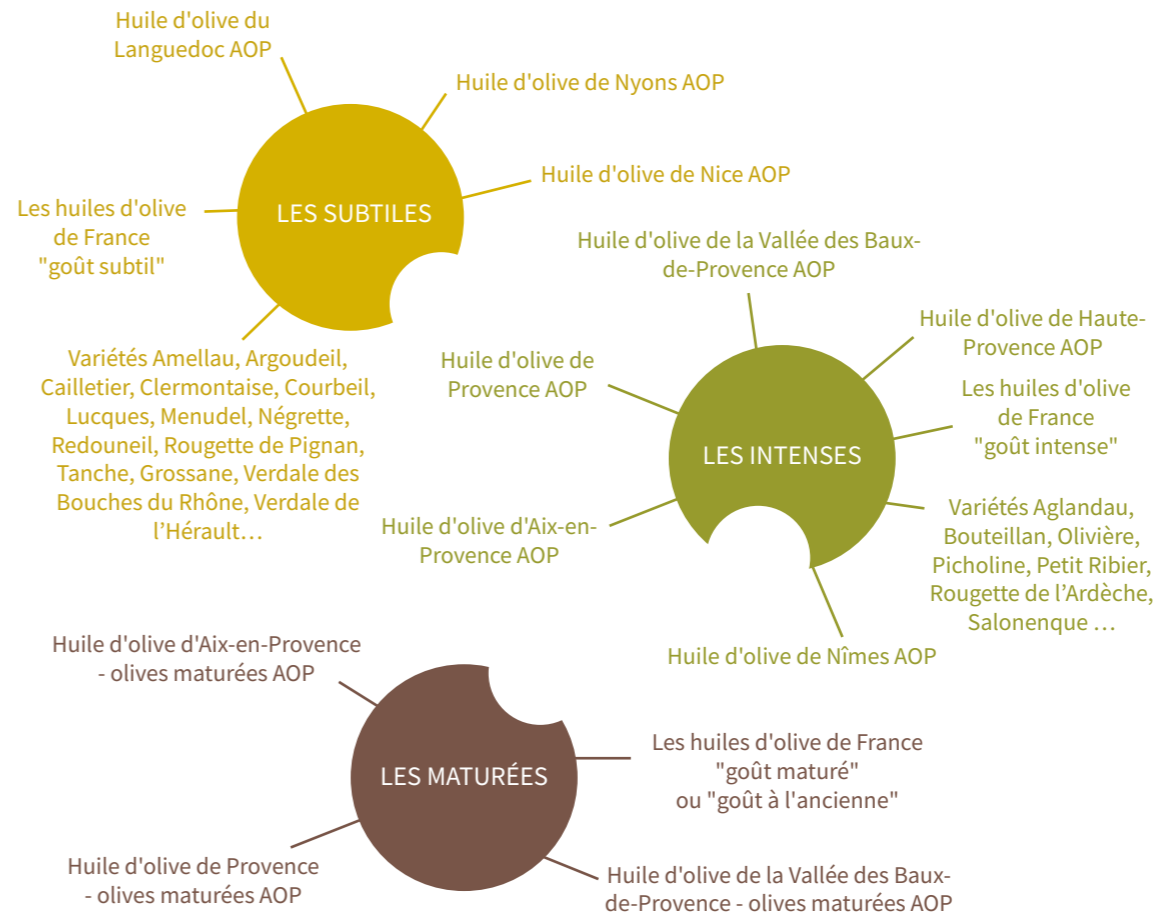
## Goût mûré

Issues d'olives stockées et mûrées pendant 2 à 8 jours, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction de l'huile. Elles sont douces avec des notes d'olive noire, de pain, de cacao, de champignon, de fruits confits...



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

## Une pléiade d'huiles d'olive pour égayer vos papilles !





**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 30 min**

**Repos : 20 min**

**Pour 4 personnes :**

- 1,5 verre de lentilles vertes du Puy
- 300 g de saumon ultra frais
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 citron vert
- 1 avocat
- 1 botte de radis
- 1 carotte
- 1 poignée de pousses de soja
- Quelques brins de coriandre fraîche
- Graines de sésame noir et blanc
- Gingembre frais
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre

## Poke bowl saumon frais-avocat-lentilles

à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

**1** | Rincer les lentilles et les faire cuire selon les indications du paquet.

**2** | Pendant ce temps, couper le saumon (sans la peau) en petits dés. Dans un bol, mélanger les dés de saumon avec la sauce soja, l'huile d'olive, le vinaigre, le zeste et le jus du citron vert. Râper également le gingembre (selon votre goût), poivrer légèrement, ne pas saler à cause de la sauce soja, assaisonner avec un peu de piment d'Espelette. Laisser mariner pendant 20 minutes au réfrigérateur.

**3** | Pendant ce temps, rincer les radis, puis les émincer finement. Laver, éplucher et râper la carotte avec une râpe à gros trous. Peler l'avocat, enlever le noyau et le couper en fines lamelles.

**4** | Pour l'assemblage, dans un bocal : mettre une couche de lentilles, déposer les morceaux de saumon dessus, puis les crudités en couches successives. Ajouter le reste de la marinade du saumon, quelques brins de coriandre, des graines de sésame et ajuster l'assaisonnement.

Optez pour une huile d'olive de la **Vallée des Baux-de-Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes d'**herbe fraîchement coupée**, de **pomme**, d'**amandon**, d'**artichaut cru**, de **noisette fraîche** ou de **feuille de tomate**.

Mais aussi l'AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence, l'AOP huile d'olive de Haute-Provence, l'AOP huile d'olive de Nîmes, l'AOP huile d'olive de Provence et les huiles d'olive de France issues des variétés Aglandau, Olivière, Picholine...



**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 30 min**

**Pour 4 personnes :**

- 2 aubergines
- 250 g de tomates cerise
- 2 poignées de salade romaine
- 75 g de feta
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP**
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre noir
- Thym

### **Le petit +**

Vous pouvez remplacer la feta par du fromage de chèvre pour une salade plus marquée en goût.

## **Salade aubergine - tomate - feta** huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP

**1 |** Préchauffer le four à 200°C. Rincer les tomates cerise, les couper en 2. Rincer les aubergines et les couper en dés d'1 cm. Dans un saladier, mélanger les morceaux d'aubergine et de tomate avec 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et bien mélanger.

**2 |** Disposer les tomates et les aubergines avec les gousses d'ail chemisées sur une plaque du four recouverte de papier cuisson, saupoudrer de thym et enfourner à 200°C pendant 30 minutes. Laisser refroidir.

**3 |** Tailler la feta en dés. Laver et essorer la salade.

**4 |** Dans un saladier, mettre les aubergines, les tomates cerise confites, les dés de feta, la salade verte. Saler, poivrer, ajouter 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Mélanger et servir.

Optez pour une huile d'olive de la **Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP (goût mûré)** pour ses arômes d'**olive confite**, d'**olive noire**, de **pâte d'olive**, de **cacao**, de **champignon**, d'**artichaut cuit**, de **truffe** et de **pain au levain**.

Ou l'AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées, AOP huile d'olive de Provence - olives mûrées et les huiles d'olive de France "goût mûré".



**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 40 min**

**Repos : 1 h**

**Pour 4 personnes :**

- 3 aubergines
- 7 tomates
- 1 branche de tomates cocktail
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- ½ c. à café de piment d'Espelette AOP
- Sel, poivre

## **Aubergine et tomate en terrine** à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

**1 |** Laver les aubergines, les couper en 2 puis strier leur chair à l'aide d'un couteau. Disposer les aubergines ainsi préparées dans du papier aluminium (chacune bien emballée) puis mettre au four 30 min (la chair doit être bien cuite). Disposer la branche de tomates cocktail dans une feuille de papier aluminium, saler, mettre un filet d'huile d'olive puis refermer et mettre au four 30 à 40 min (ouvrir la papillote à la sortie du four).

**2 |** Laver et éplucher les tomates (vous pouvez aussi les ébouillanter 1 min). Les tailler en cubes grossiers en prenant soin d'enlever un maximum de graines.

**3 |** Éplucher et émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis rajouter les tomates en cubes, une gousse d'ail épluchée et écrasée, saler, poivrer et ajouter le piment d'Espelette. Laisser mijoter 30 min en remuant régulièrement.

**4 |** Prélever la chair des aubergines. La mixer avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, les 2 gousses d'ail restantes, à l'aide d'un robot mixeur (ou blender).

**5 |** Dans un plat en verre ou en faïence, disposer le caviar d'aubergine, lisser puis recouvrir de la tomate cuite. Mettre au frais 1h. Décorer avec la grappe de tomates confites et servir.

Optez pour une huile d'olive de la **Vallée des Baux-de-Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes d'**herbe fraîchement coupée**, de **pomme**, d'**amandon**, d'**artichaut cru**, de **noisette fraîche** ou de **feuille de tomate**.

Mais aussi l'AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence, l'AOP huile d'olive de Haute-Provence, l'AOP huile d'olive de Nîmes...



**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 50 min**

**Pour 4 personnes :**

- 12 pommes de terre grenaille
- 2 carottes
- 2 courgettes vertes
- 1 courgette jaune
- 200 g de haricots verts (option)
- 12 tomates cocktail
- 4 œufs
- 400 g de poisson blanc
- 2 branches de thym
- 5 gousses d'ail en chemise
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive du Languedoc AOP**

**Languedoc AOP**

- Le reste du jus de citron
- Herbes de Provence
- Ail semoule

**Pour l'ail :**

- 3 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de jus de citron + zeste de citron
- 20 cl d'**huile d'olive du Languedoc AOP**
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette AOP

## **Ëoli revisité,**

### huile d'olive du Languedoc AOP

**1** | Préchauffer le four à 150°C. Laver les tomates, les déposer dans un plat allant au four, verser dessus 2 c. à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer, disposer le thym et 2 gousses d'ail. Confire au four 45 min environ.

**2** | Peler les carottes, laver les courgettes. Les couper en 2 dans la longueur puis en tronçons. Dans un saladier, les mélanger avec 1,5 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, du sel, du poivre, des herbes de Provence, 3 gousses d'ail puis disposer dans un plat allant au four, recouvrir d'aluminium et cuire à 150°C pendant 35 min.

**3** | Laver et équeuter les haricots (facultatif). Les cuire à la vapeur ou à l'anglaise (5 min dans l'eau bouillante salée). Laver les pommes de terre et les faire cuire 15 à 20 min à la vapeur avec la peau. Une fois cuites, les déposer dans un plat allant au four et les faire griller sur chaque côté, au four à 200°C, pendant 10 à 15 min.

**4** | Disposer chaque morceau de poisson sur du papier sulfurisé, saler, poivrer, mettre un peu de piment d'Espelette et d'ail semoule, un petit filet d'huile d'olive et refermer les papillotes. Cuire au four à 200°C pendant 10 à 15 min (selon la taille du poisson).

**5** | Préparer les œufs durs (8 min de cuisson). Rafraîchir pour les écaler plus facilement.

**6** | Préparer l'ail : peler, dégermer et écraser les gousses d'ail au presse ail. Dans un bol, déposer la purée d'ail, rajouter le jaune d'œuf, le zeste de citron, assaisonner puis mélanger. Verser l'huile d'olive en filet et fouetter vivement au fur et à mesure. Ajouter le jus de citron, le sel, le poivre et le piment d'Espelette, émulsionner et réserver.

**7** | Servir le poisson. Proposer les légumes et l'ail à la discrétion de chacun.

Optez pour une huile d'olive du **Languedoc AOP (goût subtil)** pour ses arômes dominants d'**amande** et de **tomate**. Ou choisissez une autre huile d'olive de France "goût subtil" !



**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 35 min**

**Pour 4 personnes :**

- 4 tranches de thon frais
- 16 pommes de terre grenailles
- 4 carottes
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- 1 jus de citron jaune + son zeste
- 1 gousse d'ail
- Piment d'Espelette AOP
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre

**Pour la chermoula :**

- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 3 à 4 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- 3 gousses d'ail
- 1 jus de citron jaune
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de paprika
- ½ c. à café de piment d'Espelette AOP
- Sel, poivre

## Thon à la chermoula, huile d'olive de Nîmes AOP

**1 |** Préchauffer le four à 180°C. Laver les pommes de terre. Laver et éplucher les carottes puis les tailler en gros bâtonnets.

**2 |** Dans un saladier, mettre les pommes de terre et les morceaux de carotte, 1,5 c. à soupe d'huile d'olive, la moitié du jus de citron et le zeste, une pincée de piment d'Espelette et ½ c. à café de paprika, saler et poivrer. Les disposer dans un plat allant au four en rajoutant la gousse d'ail. Faire cuire 30 min au four à 180°C.

**3 |** Préparer la chermoula : rincer les herbes, les effeuiller en gardant la partie tendre des tiges. Dégermer les gousses d'ail. Hacher finement les herbes fraîches ainsi que les gousses d'ail. Saler et poivrer, ajouter le reste des épices (cumin, paprika et piment d'Espelette) et bien mélanger le tout. Verser le jus de citron ainsi que l'huile d'olive, mélanger de nouveau.

**4 |** Préparer le poisson : mélanger le reste de jus de citron avec 1,5 c. à soupe d'huile d'olive, le sel, le poivre, ½ c. à café de paprika, une pincée de piment d'Espelette. Badigeonner le thon de ce mélange et faire cuire dans une poêle bien chaude (ou sur une plancha), 2 minutes de chaque côté (le cœur doit être rose).

**5 |** Servir le thon recouvert de chermoula accompagné des pommes de terre et des carottes (sur lesquelles vous pouvez également mettre de la chermoula).

Optez pour une huile d'olive de **Nîmes AOP (goût intense)** pour ses arômes **herbacés** et ses notes de **foin**, d'**ananas**, de **prune jaune** et d'**artichaut cru**, complétés éventuellement par la **prune rouge** et la **pomme**.

Ou choisissez une autre huile d'olive goût intense : **AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence**, **AOP huile d'olive de Haute-Provence**, **AOP huile d'olive de Provence...**



**Préparation : 25 min**  
**Cuisson : 30 min**

**Pour 2 personnes :**

**Les boulettes :**

- 200 g de poulet (morceaux de cuisses de poulet désossées et sans peau)
- 1/2 poireau
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de saké
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

**La sauce yakitori :**

- 4 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe de mirin
- 1 c. à soupe de saké
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**

- 2 carottes
- 2 poivrons (un vert, un rouge)
- 1 oignon
- 1,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 150 g de riz
- Graines de sésame

## Brochettes de poulet japonaises, légumes, huile d'olive de Nyons AOP

**1** | Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients ensemble.

**2** | Préparer les boulettes : préchauffer le four à 200°C. Mixer les ingrédients, huiler ses mains, puis former des boulettes qu'il faudra légèrement aplatir. À l'aide de petits pics en bois, ajouter 3 boulettes par brochette (il ne faut pas que le pic dépasse de la dernière boulette). Déposer dans un plat ou sur une plaque allant au four, arroser d'huile d'olive et laisser cuire au four 10 à 15 minutes en prenant soin de retourner les brochettes. Peu avant la fin de cuisson, arroser de sauce (en gardant aussi pour les légumes) pour caraméliser les brochettes.

**3** | Pendant la cuisson des brochettes, laver les légumes, éplucher les carottes. Tailler le tout en bâtonnets. Éplucher l'oignon, l'émincer finement. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle, faire revenir l'oignon, ajouter les bâtonnets de légumes, faire revenir 3 à 4 minutes puis ajouter 3 cuillères à soupe d'eau. Couvrir et faire cuire une quinzaine de minutes puis ajouter la moitié de la sauce yakitori et laisser caraméliser.

**4** | Pendant ce temps, faire cuire le riz dans de l'eau bouillante. Servir le riz avec les légumes et les brochettes, saupoudrer de graines de sésame.

Optez pour une huile d'olive de **Nyons AOP (goût subtil)** pour ses arômes de **fruits secs** et son **goût beurré** accompagnés éventuellement d'arômes de **noisettes fraîches** et/ou d'**herbe fraîchement coupée**.

Ces huiles d'olive peuvent aussi convenir : **AOP huile d'olive de Nice**, **AOP huile d'olive du Languedoc** et les huiles d'olive de France issues des variétés **Cailletier**, **Grossane**...





**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 50 min**

**Repos : 1 h**

**Pour 4 personnes :**

- 4 aubergines
- 1 oignon
- 500 g de tomates fraîches (ou 2 boîtes de tomates pelées au jus)
- 600 g de viande hachée (300g d'agneau, 300g de bœuf)
- 4 grosses pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP**
- 100 g d'**olives de Nice AOP**
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel, poivre, 1 feuille de laurier

**Pour la béchamel :**

- 600 g de lait
- 50 g de farine
- 40 g d'**huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP**
- 150 g de parmesan
- Sel, poivre, muscade

## **Moussaka,** huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP

**1** | Couper les aubergines en rondelles de 7 mm environ d'épaisseur. Dans une passoire, saupoudrer de sel fin et laisser égoutter pendant 1h. À l'aide d'un papier absorbant, enlever l'excédent d'eau sur les tranches d'aubergine.

**2** | Préchauffer le four à 180°C. Laver et couper les tomates. Dénoyer les olives. Couper l'oignon assez finement. Le faire revenir dans un grand faitout avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Quand il commence à colorer, ajouter la viande et faire revenir. Ajouter les tomates, le laurier, les olives dénoyautées et 1 gousse d'ail écrasée.

**3** | Dans un bol, mélanger 4 c. à soupe d'eau, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et herbes de Provence. Disposer les aubergines sur une plaque allant au four, les badigeonner du mélange préparé avec un pinceau et cuire au four 20 min environ.

**4** | Parallèlement, éplucher, laver les pommes de terre et les tailler en lamelles d'environ 8 mm d'épaisseur. Les placer dans un faitout avec du sel, du poivre, 1 gousse d'ail écrasée, 1 c. à soupe d'huile d'olive et ½ verre d'eau. Couvrir et cuire 10 min.

**5** | Préparer la béchamel : faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajouter la farine en remuant constamment 1 à 2 min sur le feu puis verser le lait progressivement (pour éviter les grumeaux). Laisser mijoter en remuant jusqu'à épaississement. Hors du feu incorporer la muscade, le parmesan, saler et poivrer.

**6** | Monter la moussaka façon lasagne : une couche de rondelles d'aubergine, une couche de pommes de terre, une couche de viande. Terminer par une couche de rondelles d'aubergine et de béchamel. Enfourner 25 à 30 min jusqu'à coloration du gratin.

Optez pour une huile d'olive de **Provence - olives mûrées AOP (goût mûré)** pour ses arômes d'**olive noire**, de **fruits confits**, de **sous-bois** et/ou de **pain grillé**.



## Testaroli au pesto (sans ail), huile d'olive de Provence AOP

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

### Pour 3 personnes :

Pour les testaroli :

- 400 g de farine 00
- 60 cl d'eau
- Une pincée de sel

Pour le pesto :

- 4 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 1 bouquet de basilic
- 4 c. à soupe de pignons de pin
- 2 c. à soupe de parmesan
- 1 c. à soupe de pecorino
- 1 zeste de citron
- Sel

### Le petit +

Vous pouvez, si vous préférez, ajouter une gousse d'ail et remplacer les pignons par des amandes qui apporteront de la douceur.

**1** | Préparer les testaroli : mettre la farine avec une pincée de sel dans un saladier et ajouter l'eau petit à petit en prenant soin de mélanger au fouet afin de ne pas créer de grumeaux. Faire chauffer une poêle antiadhésive (de 20 cm de diamètre), la graisser légèrement avec de l'huile d'olive et, lorsqu'elle est bien chaude, ajouter environ deux louches de pâte pour former un disque, semblable à une crêpe très épaisse (3-4 mm d'épaisseur). Faire cuire à feu moyen pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que le disque se soit solidifié. Le retourner délicatement et laisser cuire encore quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Une fois cuit, le retirer de la poêle, le transférer sur une planche à découper et le laisser refroidir. Répéter cette opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**2** | Pendant ce temps, préparer le pesto en faisant dorer à sec les pignons dans une poêle. Hacher finement le basilic, ajouter les pignons de pin puis le parmesan, le zeste de citron, saler, poivrer puis incorporer petit à petit l'huile d'olive.

**3** | Faire chauffer une quantité abondante d'eau dans une casserole. Prendre les disques et les couper en losanges d'environ 5 cm de large. Dès que l'eau bout, saler et faire cuire les testaroli pendant 2 à 3 minutes. Égoutter les testaroli et incorporer le pesto. Servir aussitôt.

Optez pour une huile d'olive de **Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes d'**herbes**, d'**artichaut cru** pouvant être complétés parfois de notes de **banane**, de **noisette**, d'**amande fraîche** et de **feuille de tomate**.

Choisissez aussi : AOP huile d'olive de Haute-Provence, AOP huile d'olive de Nîmes, AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence, AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence...



**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 35 min**

**Pour 4 personnes :**

- 300 g d'orzo ou des langues d'oiseau
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP**
- 1 oignon
- Une douzaine de tomates cerises
- 1 courgette
- 120 g de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail
- 150 g de petits pois
- 2 grosses poignées d'épinards
- Parmesan
- 75 cl d'eau
- Sel, poivre

## **One pot orzo pasta** à l'huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP

**1 |** Laver les tomates cerises. Laver et éplucher la courgette puis la tailler en petits cubes. Laver les épinards et égoutter les pois chiches.

**2 |** Faire cuire les petits pois 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.

**3 |** Pendant ce temps, émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates cerises et les cubes de courgette, faire revenir 10 minutes. Ajouter les pâtes, les pois chiches et l'eau, saler, continuer la cuisson 10 minutes. Ajouter les épinards, laisser mijoter 5 minutes. Poursuivre en versant les petits pois, l'ail écrasé, poivrer et laisser cuire encore quelques minutes. Servir aussitôt avec du parmesan.

Optez pour une huile d'olive d'**Aix-en-Provence - olives mûrées AOP (goût mûré)** pour ses arômes de **pain au levain**, d'**olive noire**, de **cacao** et d'**artichaut cuit**.

Mais aussi AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées, AOP huile d'olive de Provence - olives mûrées et les huiles d'olive de France "goût mûré".



**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 1h15**

**Pour 4 personnes :**

**Pour la soupe :**

• 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Haute-Provence AOP**

- 1 oignon
- 3 tomates
- 800 g de haricots coco (400 g écosés)
- 3 carottes
- 5 pommes de terre (400 g)
- 200 g de haricots verts
- 2 courgettes (650 g)
- 3 brins de thym, 1 feuille de laurier
- 100 g de petites pâtes (coquillettes, macaroni, ditali)
- 1 bonne pincée de sel
- 3,5 à 4 litres d'eau

**Pour le pistou :**

- 2 bouquets de basilic
- 3 gousses d'ail
- 6 cl d'**huile d'olive de Haute-Provence AOP**
- 1 grosse tomate mûre

## Soupe au pistou, huile d'olive de Haute-Provence AOP

**1 |** Préparer les légumes : éplucher l'oignon et le ciseler. Éplucher les tomates, les épépiner et les couper en cubes. Écosser les haricots coco et les rincer. Laver le thym et le laurier. Éplucher les carottes et les pommes de terre, les laver et les couper en dés. Effiler les haricots verts, les laver et les couper en 4 ou 6 selon leur taille. Éplucher les courgettes en laissant la moitié de la peau et les couper en morceaux.

**2 |** Dans une cocotte, verser l'huile d'olive. Faire chauffer puis faire blondir l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, laisser compoter pendant 5 minutes puis ajouter les haricots écosés, le thym, le laurier, les dés de carottes et mouiller avec l'eau. Cuire 45 minutes à petite ébullition. Ajouter ensuite les cubes de pommes de terre, de courgette et les haricots verts et laisser cuire 10 minutes de plus. Ajouter les pâtes et les laisser cuire (5 minutes pour les coquillettes, 7/8 minutes pour les macaronis). A la fin de la cuisson, assaisonner.

**3 |** Pendant la cuisson, préparer le pistou : éplucher, épépiner la tomate et la mixer finement. Écraser au pilon l'ail et le basilic puis ajouter l'huile d'olive en émulsionnant et rajouter à la tomate.

**4 |** Quand la soupe est cuite, verser et mélanger la moitié du pistou puis servir. Mettre le pistou restant dans un bol. Proposer du gruyère ou du comté râpé.

Optez pour une huile d'olive de **Haute-Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes d'**artichaut cru dominants** accompagnés de notes d'**herbe**, de **banane**, d'**amande fraîche** et de **pomme**.

Choisissez aussi : AOP huile d'olive de Provence, AOP huile d'olive de Nîmes, AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence, AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence...



**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 35 min**

**Pour 6 personnes :**

Pour la pâte à tarte à l'huile d'olive :

- 350 g de farine
- 12,5 cl d'**huile d'olive de Nice AOP**

**AOP**

- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- ½ verre d'eau

Pour la garniture :

- 5 pêches blanches et jaunes
- 2 œufs
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 1 c. à soupe de sucre
- 1,5 c. à soupe de poudre d'amandes
- 20 feuilles de verveine citron

## Tarte sablée aux pêches à l'huile d'olive de Nice AOP

**1** | Faire chauffer la crème fraîche, y déposer la verveine citron et laisser infuser. Réserver.

**2** | Préchauffer le four à 180°C.

Préparer la pâte à tarte à l'huile d'olive : casser l'œuf dans un saladier et le battre avec le sel. Ajouter 250 g de farine et mélanger le tout. Ajouter l'huile d'olive et pétrir la pâte pour qu'elle devienne homogène. Ajouter les 100 g de farine restant. Ajouter un peu d'eau et pétrir la pâte. Répéter l'opération jusqu'à ce que la pâte soit lisse et bien homogène. Étaler la pâte et la disposer dans un moule à tarte. La piquer.

**3** | Préparer la garniture : peler et couper les pêches en tranches.

Mélanger les œufs entiers, le sucre, la poudre d'amandes et la crème fraîche infusée à la verveine (pensez à enlever la verveine avant !). Disposer les tranches de pêche sur la pâte puis verser la crème aux œufs. Enfourner pour 30 minutes. Servir tiède ou froid.

Optez pour une huile d'olive de **Nice AOP (goût subtil)** pour ses arômes d'**amande**, d'**artichaut cru**, complétés parfois de notes de **fleurs de genêt**, de **foin**, d'**herbe**, de **feuille**, de **pâtisserie**, de **pomme mûre**, de **fruits secs** et ses **notes citronnées**.

Choisissez aussi : **AOP huile d'olive de Nyons**, **AOP huile d'olive du Languedoc** et les huiles d'olive de France issues des variétés **Lucques**, **Cailletier**, **Grossane**, **Tanche**...



**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 45 min**

**Pour 6-8 personnes :**

**Pour la pâte :**

- 200 g de farine
- 5 cl d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 10 cl d'eau
- 1 branche de romarin
- 1 pincée de sel

**Pour la garniture :**

- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 150 g de poudre de noisettes
- 50 g de sucre
- 50 g de pistaches vertes non salées décortiquées
- 3 cl d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- Une dizaine d'abricots
- 1 branche de romarin

## Tarte aux abricots, noisettes, pistaches

à l'huile d'olive de Nyons AOP

**1 |** Faire chauffer la crème fraîche. Couper le feu aux premiers frémissements et ajouter la branche de romarin entière. Laisser infuser le temps de préparer la suite de la recette.

**2 |** Mélanger les ingrédients de la pâte (farine, huile d'olive, eau, sel et le romarin émincé finement). Une fois qu'elle forme une boule souple, l'étaler au rouleau et la déposer dans un plat à tarte puis réserver au réfrigérateur.

**3 |** Préchauffer le four à 180°C.

Battre les œufs avec le sucre puis ajouter la crème (filtrée, sans le romarin), la poudre de noisettes, l'huile d'olive, les pistaches concassées et mélanger.

**4 |** Sortir la pâte du frigo. La piquer. Laver et sécher les abricots, séparer les oreillons et les disposer sur la pâte à tarte face vers le bas. Recouvrir avec l'appareil.

**5 |** Cuire 30 à 45 minutes (si les abricots brûlent, mettre un papier aluminium pour poursuivre la cuisson).

Optez pour une huile d'olive de **Nyons AOP (goût subtil)** pour ses arômes de **fruits secs** et son **goût beurré** accompagnés éventuellement d'arômes de **noisettes fraîches** et/ou d'**herbe fraîchement coupée**.

Choisissez aussi : **AOP huile d'olive de Nice**, **AOP huile d'olive du Languedoc** et les huiles d'olive de France issues des variétés **Cailletier**, **Grossane**, **Tanche**...



**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 10 min**

**Repos : 2h30**

**Pour 4 personnes :**

**Pour la pâte :**

- 120 g de farine
- 80 g de poudre d'amande
- 5 cl d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 10 cl d'eau
- Sel

**Pour la chantilly à l'huile d'olive :**

- 2 cl d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 20 cl de crème liquide entière
- 3 c. à soupe de sucre glace
- Menthe
- 250 g de framboises

**Pour la décoration :**

- amandes effilées légèrement grillées et/ou petites feuilles de menthe

## Tarte à la framboise, chantilly à l'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

**1** | Faire chauffer la crème liquide, y incorporer la menthe et laisser infuser 30 minutes. Enlever la menthe, mettre la crème au réfrigérateur pendant au moins 2h, pour qu'elle soit bien froide au moment de la recette.

**2** | Préchauffer le four à 180°C. Mélanger tous les ingrédients de la pâte jusqu'à former une boule souple. Étaler la pâte. Découper des bandes de pâte de la hauteur de votre cercle à tarte puis découper un cercle très légèrement plus petit que le fond du cercle. Huiler le cercle à tarte. Déposer la bande de pâte sur le tour interne du cercle. Placer ensuite au centre le disque de pâte, coller en humidifiant légèrement. Piquer le fond de tarte, déposer quelques billes de céramique par-dessus pour que la pâte ne gonfle pas trop. Cuire 10 minutes à 180°C. Retirer les billes de cuisson. Laisser refroidir.

**3** | Laver les framboises, les laisser sécher. Monter la crème en chantilly pour qu'elle soit ferme, mais pas trop sèche. Incorporer le sucre glace en 3 fois. Incorporer l'huile d'olive doucement pendant que vous montez la crème et avant qu'elle ne soit terminée. Réserver dans une poche à douille au frigo. Déposer des gros points de chantilly sur la pâte à tarte cuite puis arranger les framboises dessus. Terminer en décorant avec quelques feuilles de menthe et des amandes effilées légèrement grillées.

Optez pour une huile d'olive **d'Aix-en-Provence AOP (goût intense)** pour ses arômes d'**artichaut cru**, de **verdure** complétés parfois de notes de **noix/noisettes** et de **fruits rouges**.

Mais aussi : AOP huile d'olive de Haute-Provence, AOP huile d'olive de Nîmes, AOP huile d'olive de Provence, AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence...



**Préparation : 5 min**

**Cuisson : 20 min**

**Pour 6 personnes :**

**Pâte à biscuit :**

- 190 g de farine
- 120 ml de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 20 g d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 œuf
- 6 g de levure chimique
- ½ c. à café de noix de muscade
- ½ c. à café de poudre de cannelle
- 1 pincée de sel

**Garniture :**

- 100 g de sucre glace
- 40 g d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 50 g de chocolat noir
- 50 g de chocolat blanc
- Vermicelles multicolores
- Pistaches
- Amandes effilées

## Wonuts à l'huile d'olive de Nyons AOP

**1 |** Préparation des biscuits : dans un grand bol, mélanger le sucre, la levure chimique, le sel, la cannelle et la noix de muscade. Ajouter l'œuf, le lait et l'huile d'olive. Bien mélanger. Incorporer progressivement la farine jusqu'à obtenir un mélange homogène et une pâte épaisse et collante.

**2 |** Préchauffer la plaque à gaufres. Placer la pâte au milieu de chaque gaufre. Faire cuire environ 3 min jusqu'à obtenir une coloration dorée. Sortir du gaufrier et laisser refroidir sur une grille. Faire frire 2 à 3 min à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Réserver, laisser refroidir.

**3 |** Préparation des garnitures : mélanger le sucre glace avec un peu d'eau. Faire fondre les chocolats séparément (au bain-marie ou au micro-ondes) puis ajouter 20g d'huile d'olive dans chaque chocolat fondu. Bien homogénéiser. Installer dans des bols les garnitures ainsi préparées, les vermicelles, les pistaches concassées, les amandes effilées. Plonger chaque wonut soit dans le glaçage, soit dans l'un des chocolats puis dans les vermicelles, les pistaches ou les amandes.

*Option : vous pouvez sauter l'étape friture et décorer directement les wonuts.*

Optez pour une huile d'olive de **Nyons AOP (goût subtil)** pour ses arômes de **fruits secs** et son **goût beurré** accompagnés éventuellement d'arômes de **noisettes fraîches** et/ou d'**herbe fraîchement coupée**.

Choisissez aussi : **AOP huile d'olive de Nice**, **AOP huile d'olive du Languedoc** et les huiles d'olive de France issues des variétés **Cailletier**, **Grossane**, **Lucques**, **Tanche**...





## Identifiez d'un seul coup d'oeil... les huiles d'olive et les olives françaises !

Ces logos vous garantissent une huile d'olive ou des olives :

- Issue d'olives récoltées en France
- Transformées en France
- Conditionnées en France.

Les recettes ont été réalisées par les "cookettes" de France Olive. Nous remercions les blogueuses et les chefs qui nous inspirent.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive

Photographies : Céline de Cérux

FRANCE  
**Olive**

**FRANCE OLIVE**

Service Communication, 40 place de la Libération, 26110 NYONS

Contact : 04 75 26 90 90 et [contact@huilesetolives.fr](mailto:contact@huilesetolives.fr)

**huiles-et-olives.fr**



Avec le soutien de :



Certaines recettes ont été réalisées avec le soutien de l'Union européenne, FranceAgriMer et France Olive Production.



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

Impression : Groupe CCEE - Ne pas jeter sur la voie publique.

