

# À la table de notre enfance

Recettes pour petits et grands 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 ou des variété(s), du terroir, de la maturité des olives 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

Ces huiles d'olive 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.



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

Ces huiles d'olive sont 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 : 45 min**

**Pour 4 personnes**

- 5 carottes
- 200 g de petits pois (frais écosés ou surgelés)
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP**
- 150 g de farine
- 1 tranche épaisse de jambon cuit
- 50 g d'emmental en morceaux
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre
- En option : 60g d'**olives noires de Nyons AOP** (coupées en morceaux)

### Le petit +

Selon la teneur en eau des légumes, la pâte sera plus ou moins humide : si elle vous paraît trop friable, rajoutez un oeuf !

## Cookies carotte-petit pois, huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP

**1** | Laver, éplucher et couper les carottes en fines rondelles. Les cuire à la vapeur (25 minutes environ).

**2** | Cuire les petits pois à la vapeur (10 minutes si surgelés, 15 minutes si frais).

**3** | Préchauffer le four à 180°C.  
Mixer les carottes cuites, l'œuf, la farine et l'huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP et le paprika. Mélanger cette préparation avec les petits pois, le jambon taillé en morceaux, le gruyère et éventuellement les morceaux d'olives noires de Nyons AOP.

**4** | Sur une plaque pour le four, former 12 petits "tas" de cette préparation avec une cuillère à soupe. Enfourner pour 20 minutes de cuisson.

Faire manger  
des légumes,  
en s'amusant !

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**.

Ou l'AOP huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées, l'AOP huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées et les Huiles d'Olive de France "goût mûré".



**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 25 min**  
**Pour 4 personnes**

- 1 yaourt nature
  - 1 œuf
  - 100 g de farine
  - 1 c. à café de levure chimique
  - 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
  - Sel, poivre
- 
- 3 carottes
  - 150 g de pousses d'épinard crus
  - 1 betterave cuite

Manger des légumes, c'est rigolo !

## Pancakes colorés aux légumes, huile d'olive de Nyons AOP

- 1** | Éplucher puis laver les carottes et les couper en tronçons. Les faire cuire à la vapeur et les écraser en purée.
- 2** | Laver puis hacher les pousses d'épinard. Écraser la betterave en purée.
- 3** | Dans un saladier, mélanger l'œuf, le yaourt, la farine, la levure et l'huile d'olive de Nyons AOP pour obtenir une pâte lisse. Répartir la pâte en 3 bols : mélanger l'une des pâtes avec la purée de carotte, une autre pâte avec la purée de betterave et les pousses d'épinard hachées avec la dernière pâte.
- 4** | Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive de Nyons AOP. Lorsqu'elle est chaude, verser 1 bonne cuillère à soupe de pâte pour former un pancake. Retourner quand des petites bulles se forment (environ 2 minutes sur chaque face). Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

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...**



**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 25 min**

**Pour 6 personnes**

- 1 chou-fleur
- 1 brocoli
- 4 carottes
- 7 kiris
- 1 boule de mozzarella
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP**
- Farine
- Maïzena®
- 3 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à café de muscade
- 1 c. à café de persil
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette AOP
- Sel, poivre

### Le petit +

Vous pouvez aussi les faire cuire sous forme de galette (ou de billes) au four.

## Boulettes de chou-fleur, brocoli, carotte, huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP

**1 |** Laver le chou-fleur et le brocoli. Les faire cuire à la vapeur séparément. Éplucher et laver les carottes, les faire cuire à la vapeur.

**2 |** Écraser séparément le chou-fleur, le brocoli et les carottes. Mélanger chaque légume avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café d'ail en poudre puis saler et poivrer.

**3 |** Pour les boulettes au chou-fleur, ajouter 4 kiris et 1 c. à café de muscade en poudre (ou râpée) puis bien mélanger. Selon la consistance, rajouter un peu de maïzena. Former des boulettes et les rouler dans la farine.

**4 |** Pour les boulettes au brocoli, ajouter la mozzarella mixée, 1/2 c. à café de piment d'Espelette et du persil finement haché puis bien mélanger. Selon la consistance, rajouter un peu de maïzena. Former des boulettes et les rouler dans la farine.

**5 |** Pour les boulettes aux carottes, ajouter 3 kiris, 1 c. à soupe de cumin puis bien mélanger. Selon la consistance, rajouter un peu de maïzena. Former des boulettes et les rouler dans la farine.

**6 |** Faire frire les boulettes dans une casserole avec de l'huile d'olive puis les déposer au fur et à mesure sur du papier absorbant.

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, l'AOP huile d'olive de Provence - olives mûrées et les Huiles d'Olive de France "goût mûré".



**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 10 min**

**Pour 4 personnes**

- 3 grosses pommes de terre
- 80 g de féculé de pomme de terre
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Haute-Provence AOP**
- 1 c. à café de noix de muscade râpée
- Herbes de Provence
- 100 g de comté
- Sel, poivre

### Le petit +

Pour les adultes, vous pouvez rajouter du piment d'Espelette !

## Potato buns,

huile d'olive de Haute-Provence AOP

- 1 |** Éplucher et laver les pommes de terre. Les tailler en gros cubes et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée.
- 2 |** Pendant ce temps, tailler le comté en morceaux.
- 3 |** Une fois cuites, écraser les pommes de terre en purée fine puis mélanger avec l'huile d'olive de Haute-Provence AOP, les épices et les herbes puis la féculé de pomme de terre.
- 4 |** Former une pâte, la diviser en plusieurs boules et les étaler. Déposer les morceaux de comté et refermer, former comme un bun (pain à burger).
- 5 |** Faire cuire 5 à 7 minutes par côté dans une poêle avec un peu d'huile d'olive de Haute-Provence AOP.

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 et les Huiles d'Olive de France issues des variétés Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, Petit Ribier, Rougette de l'Ardèche, Salonenque...



**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 1h**

**Pour 6 gaufres**

**Pour les gaufres :**

- 2 courgettes (500g)
- 2 œufs
- 200 g de farine
- 100 g de mozzarella
- 1,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 c. à café de bicarbonate
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre

**Pour la sauce :**

- 1 yaourt grec
- 20 g de moutarde
- 1 c. à soupe de jus de citron jaune
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 c. à soupe d'aneth ciselé
- 1 pincée de sel

## Gaufres de courgettes, sauce au yaourt, huile d'olive de Nyons AOP

- 1** | Préparer la sauce en mélangeant l'ensemble des ingrédients.
- 2** | Laver les courgettes, les râper dans un saladier, bien égoutter leur jus. Ajouter les œufs, l'huile d'olive de Nyons AOP, puis la farine, la mozzarella mixée et les épices, mélanger entre chaque jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3** | Préchauffer le gaufrier, le graisser. Déposer une portion de pâte dans le gaufrier, faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- 4** | Déguster les gaufres chaudes ou froides avec la sauce.

Des gaufres  
salées,  
miam !

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 : 30 min**

**Repos : 30 min**

**Pour 4 personnes**

**Pour 8 galettes :**

- 160 g de farine de blé
- 120 g de farine de maïs
- 25 g d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**

- 1 grosse pincée de sel

**Pour la marinade :**

- 2 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 30 ml de jus de citron vert + zeste
- 30 ml de jus d'orange
- 10 ml de miel
- 1 c. à soupe d'ail en poudre
- 1 c. à café de paprika
- 10 brins de coriandre fraîche hachée
- 1/2 c. à café de sel, poivre

**Pour la garniture :**

- 500 g de filet de poulet
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 1 oignon
- 200 g de haricots rouges (ou noirs)
- 2 carottes
- 150 g de cheddar râpé
- 1 avocat

## **Burrito au poulet,** huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

**1** | Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol. Tailler le blanc de poulet en lamelles. Les placer dans une boîte hermétique avec 2/3 de la marinade, tourner pour bien enduire. Réfrigérer 30 min minimum. Retirer le poulet de la marinade. Faire griller à feu moyen environ 10 à 15 min. Verser le tiers restant de la marinade durant la cuisson. Réserver.

**2** | Dans un saladier mélanger les deux farines et le sel. Incorporer l'huile d'olive puis 150g d'eau chaude (du robinet). Pétrir le tout de façon à obtenir une pâte homogène. Couper votre pâte en 8 petits morceaux égaux, former des boules et les étaler finement en rond sur un plan de travail fariné. Chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée et cuire chaque galette 1 min de chaque côté. Réserver sous un torchon (pour éviter qu'elles ne durcissent).

**3** | Égoutter les haricots rouges. Éplucher puis émincer finement l'oignon. Laver et éplucher les carottes, les tailler en brunoise. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive puis ajouter les carottes, les faire revenir 5 min, ajouter les haricots rouges, saler, poivrer. Laisser cuire 5 min.

**4** | Faire réchauffer les tortillas. Éplucher l'avocat et le tailler en lamelles. Assembler les burritos : répartir les haricots et les carottes sur le tiers inférieur d'une tortilla en laissant un espace au bas et sur les côtés afin de la rouler. Recouvrir avec les morceaux de poulet, le fromage et l'avocat. Rouler les burritos en pliant le coté bas de la tortilla pour couvrir la garniture, puis plier chaque côté.

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**.



**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 50 min**

**Pour 4 personnes**

**Pour la sauce tomate :**

- 3 gousses d'ail hachées
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- 1 grosse boîte de tomates entières
- ½ c. à café de paprika
- Sel, poivre

**Pour les boulettes de viande :**

- 2 tranches de pain blanc à sandwich
- 60 ml de lait
- 450 g de veau haché
- 100 g de parmesan frais râpé
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 10 g de persil plat ciselé
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- Sel

## Boulettes de viande à la sauce tomate, huile d'olive de Nîmes AOP

**1 |** Préparer la sauce tomate : dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer légèrement l'ail avec le laurier et le paprika dans l'huile d'olive de Nîmes AOP. Ajouter les tomates et laisser mijoter à feu doux 30 minutes. Écraser les tomates grossièrement. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

**2 |** Entre-temps préparer les boulettes de viande : hacher finement les tranches de pain jusqu'à l'obtention d'une chapelure. Dans un grand bol, mélanger la chapelure avec le lait et laisser imbiber 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger avec les mains.

**3 |** Avec les mains légèrement huilées, façonner chaque boulette avec environ 2 cuillères à soupe du mélange de viande. Déposer les boulettes dans la sauce tomate. Couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen-doux en les retournant à plusieurs reprises pendant la cuisson. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites. Servir les boulettes avec des pâtes ou avec des haricots blancs.

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 : 30 min**

**Cuisson : 35 min**

**Pour 4 personnes**

- 500 g de blancs de poulet
- 1 carotte
- 100 g + 50 g d'emmental
- 100 g de yaourt grec
- 10 g de persil
- 2,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Nice AOP**
- 10 cl de jus de citron
- ½ c. à café de poivre noir
- ½ c. à café de sel

**Pour la sauce :**

- ½ c. à soupe d'**huile d'olive de Nice AOP**
- 1 oignon, finement haché
- 2 c. à soupe de paprika doux
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 20 cl de bouillon de poule
- 15 cl de vin blanc
- 10 cl de crème fraîche épaisse légère
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel, poivre

## Escalopes de poulet farcies,

huile d'olive de Nice AOP

**1** | Faire chauffer le four à 180°C.

Tailler des tranches de poulet dans le blanc. Aplatir les morceaux (pour pouvoir les rouler plus facilement, aidez- vous d'un film alimentaire et d'un objet lourd).

**2** | Éplucher et laver la carotte. Râper l'emmental. Laver et tailler finement le persil. Dans un saladier, mélanger le yaourt grec, la carotte râpé, 100g d'emmental râpé, le persil, 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive de Nice AOP, saler, poivrer. Déposer cette farce sur les escalopes de poulet, les rouler et couper sur le dessus pour voir la farce. Badigeonner les escalopes d'un mélange d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre. Faire cuire au four durant 20 minutes puis déposer l'emmental restant sur le dessus et faire dorer durant 5 minutes.

**3** | Pendant la cuisson, préparer la sauce : chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir l'oignon environ 3 min, ajouter le paprika et faire revenir brièvement, ajouter le concentré de tomates, la moutarde, faire revenir environ 1 min. Verser le bouillon et le vin, porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter sur feu moyen environ 20 min. Mixer la sauce, remettre dans la poêle. Ajouter la crème et le jus de citron, saler et saupoudrer de paprika. Servir le poulet avec la sauce.

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 : 15 min**

**Cuisson : 25 min**

**Pour 4 personnes**

- 4 grosses pommes de terre
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- ½ c. à café de paprika fumé
- ½ c. à café d'ail en poudre
- ½ c. à café d'oignon en poudre
- ½ c. à café d'origan
- 2 brins de romarin (ou 1 c. à café de romarin en poudre)
- Sel, poivre

Une  
autre façon  
de manger des  
pommes de  
terre !

## **Pomme de terre accordéon,** huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

- 1** | Préchauffer le four à 200°C.  
Mélanger tous les ingrédients (sauf les pommes de terre et le romarin) dans un bol.
- 2** | Éplucher et laver les pommes de terre. Tailler les pommes de terre en 3 dans la longueur. Placer chaque morceau entre 2 baguettes de bois et taillader chaque morceau soit dans la largeur soit dans la diagonale (les baguettes servent à ne pas tailler la pomme de terre en plein, les morceaux doivent être taillés mais se tenir).
- 3** | Déposer les morceaux côte à côte sur une plaque allant au four et les badigeonner avec le mélange à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP et aux épices. Verser un peu d'eau au fond du plat, saupoudrer de romarin finement haché et enfourner 25 à 30 minutes.

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**.

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 Haute-Provence et les Huiles d'Olive de France issues des variétés Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, Petit Ribier, Rougette de l'Ardèche, Salonenque...



**Préparation : 25 min**

**Cuisson : 20 min**

**Repos : 1h**

**Pour 10 à 12 sablés**

#### **Pour la pâte à biscuit :**

- 220 g de farine
- 30 g de poudre d'amande
- 40 g de cassonade
- 50 g d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 50 g de beurre froid coupé en petits cubes
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café de levure chimique

#### **Pour la garniture :**

- 275 g de figues séchées
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- Une pincée de cannelle

## **Sablés à la figue,** huile d'olive de Nyons AOP

**1 |** Réhydrater les figues dans un bol d'eau tiède pendant 30 minutes puis pendant ce temps, préparer la pâte à biscuit. Dans un saladier, verser la cassonade, l'huile d'olive de Nyons AOP, le beurre, l'œuf et le sucre vanillé et mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter ensuite la farine, la levure chimique et la poudre d'amande puis amalgamer l'ensemble jusqu'à ce que les ingrédients soient complètement incorporés. Former une boule et laisser reposer pendant 1h au réfrigérateur.

**2 |** Préparer la garniture : égoutter les figues puis les mixer avec le miel, l'huile d'olive et la cannelle jusqu'à obtention d'une pâte. Réserver dans un bol.

**3 |** Préchauffer le four à 170°C. Fariner votre plan de travail. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en rectangle sur environ 4mm d'épaisseur. Pour plus de facilité, vous pouvez étaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson. Découper ensuite votre rectangle en 2.

**4 |** Garnir chaque rectangle de pâte de figues. Rabattre les côtés à l'aide d'une spatule puis tailler des sablés d'environ 4-5cm de long. Déposer les sablés aux figues sur une plaque de cuisson, en plaçant le pli en dessous. Réaliser des stries à l'aide d'une fourchette ou d'un pique en bois puis enfourner pendant environ 15 à 20 minutes selon l'épaisseur. Les biscuits doivent être joliment dorés.

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 : 25 min**

**Cuisson : 20 min**

**Repos : 1h**

**Pour 24 barquettes**

**Pour les barquettes :**

- 2 œufs
- 50 g de farine
- 30 g de sucre
- 1 c. à café de miel

**Pour la garniture aux fruits :**

- 125 g de framboises ou d'abricots ou de prunes
- 1 c. à soupe bombée de miel
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 1 feuille de gélatine
- Quelques gouttes d'extrait de vanille

**Pour la ganache au chocolat :**

- 100 g de chocolat noir
- 50 g de crème liquide (allégée ou non)
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**

## **Barquettes aux fruits ou au chocolat,** huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

**1 |** Préparer la garniture aux fruits : mettre la feuille de gélatine dans l'eau froide. Laver les fruits puis les faire cuire dans une casserole, à feu doux pendant environ 5 minutes en remuant de temps en temps. Mixer puis ajouter la feuille de gélatine égouttée, le miel, l'huile d'olive et l'extrait de vanille. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson pendant environ 1 min en mélangeant. Vous pouvez la transvaser dans un bocal en verre et laisser refroidir puis la conserver au réfrigérateur si vous n'utilisez pas tout.

**2 |** Préchauffer le four à 180°C. Préparer les barquettes : séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige ferme. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Verser la farine, mélanger à nouveau. Ajouter un quart des blancs d'œufs et mélanger à l'aide d'un fouet puis incorporer le reste des blancs d'œufs délicatement à l'aide d'une maryse.

**3 |** Répartir la pâte dans des moules (à barquettes, à muffins, à tartelettes ou à financiers) et enfourner pendant 10-12 min. Les barquettes doivent être légèrement dorées.

**4 |** Pendant la cuisson, préparer la ganache en faisant fondre le chocolat au bain-marie puis en ajoutant la crème et l'huile d'olive. Mélanger doucement. Réserver.

**5 |** À la sortie du four, faire un creux au centre de chaque barquette avec le dos d'une petite cuillère. Laisser tiédir avant de démouler. Garnir le creux de chaque barquette d'une cuillère à café de la préparation aux fruits ou au chocolat. Réserver 1h.

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**.



**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 20 min**

**Repos : 1h**

**Pour 15 à 20 biscuits**

**Pour la pâte à biscuit :**

- 180 g de farine
- 70 g de farine semi-complète
- 40 g de cassonade
- 50 g d'**huile d'olive du Languedoc AOP**
- 50 g de beurre froid coupé en petits cubes
- 40 g d'eau froide
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café d'arôme vanille

**Pour la garniture :**

- 100 g de chocolat noir
- 50 g de crème liquide (allégée ou non)
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive du Languedoc AOP**

## "Bichoco", huile d'olive du Languedoc AOP

**1 |** Préparer la pâte : dans un saladier, verser la cassonade, l'huile d'olive du Languedoc AOP, le beurre, l'arôme de vanille et le sucre vanillé. Ajouter ensuite les farines et l'eau froide, amalgamer l'ensemble jusqu'à ce que la farine soit complètement incorporée. Former une boule et laisser reposer pendant 1h au réfrigérateur.

**2 |** Préchauffer le four à 170°C. Fariner votre plan de travail. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur environ 3mm d'épaisseur. Pour plus de facilité, vous pouvez étaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson. Former des sablés à l'aide d'un emporte-pièce (ou à défaut, d'un verre). Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Piquer chaque sablé avec une fourchette. Déposer les sablés sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfourner pendant environ 12 minutes en surveillant la cuisson. Laisser refroidir les sablés sur une grille.

**3 |** Pendant ce temps, faire fondre le chocolat noir au bain-marie. Ajouter la crème et l'huile d'olive et mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse, fluide et brillante.

**4 |** Garnir un sablé de chocolat fondu en étalant une cuillère à café au centre du biscuit, laisser prendre le chocolat quelques minutes puis recouvrir d'un autre sablé. Faire de même avec l'ensemble des sablés.

Optez pour une huile d'olive du **Languedoc AOP (goût subtil)** pour ses arômes dominants d'**amande** et de **tomate**.

Choisissez aussi : **AOP huile d'olive de Nice**, **AOP huile d'olive de Nyons** et les Huiles d'Olive de France issues des variétés **Cailletier, Grossane, Lucques, Tanche...**



**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 10 min**

**Repos : 30 min**

**Pour 8 cupcakes**

**Pour la pâte :**

- 150 g de farine
- 40 g de cacao en poudre
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de cassonade
- 1 paquet de sucre vanillé
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 250 g de betteraves cuites
- 90 ml de thé Earl Grey
- 30 g d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 1 œuf

**Pour le glaçage :**

- 100 g de sucre glace
- 1 petit morceau de betterave
- 1 c. à café d'**huile d'olive de Provence AOP**

Une façon  
originale de  
manger des  
légumes !

## Cupcake rouge au chocolat, huile d'olive de Provence AOP

**1 |** Préchauffer le four à 180°C et huiler 8 moules à muffins. Tamiser la farine et le cacao dans un saladier, puis incorporer les sucres, le bicarbonate et le sel à l'aide d'un fouet.

**2 |** Mixer les betteraves avec le thé dans un robot 1 minute afin d'obtenir une purée. Ajouter l'huile d'olive et l'œuf, puis mixer encore une minute pour bien lisser la purée. Incorporer le mélange betteraves dans le mélange farine à l'aide d'une spatule.

**3 |** Déposer la pâte dans les moules et enfourner 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée dans un cupcake en ressorte sans pâte. Laisser refroidir.

**4 |** Préparer le glaçage : mixer le morceau de betterave rouge très finement, mélanger au sucre glace avec l'huile d'olive. Rajouter du sucre glace si nécessaire. La consistance doit être un peu épaisse pour bien recouvrir le gâteau. Répartir le glaçage sur les cupcakes. Vous pouvez ou non saupoudrer de vermicelles ou de décorations en sucre.

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**.

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...



## Marbré de notre enfance, huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Pour 6 à 8 personnes

- 3 œufs
- 80 g de cassonade
- 100 g de compote de pommes non sucrée
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP**
- 10 cl de crème fraîche (ou de yaourt)
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 150 g de farine
- 40 g de féculé de pomme de terre
- ½ sachet de levure
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
- 20 g de cacao en poudre non sucré

**1** | Dans un saladier, fouetter les œufs entiers et la cassonade jusqu'à ce que le mélange double de volume.

**2** | Ajouter ensuite l'huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP, la compote de pomme, la crème et l'extrait de vanille. Mélanger à nouveau.

**3** | Verser ensuite la farine, la féculé de pomme de terre, la levure et le bicarbonate de soude puis mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

**4** | Préchauffer le four à 170°C.  
Diviser la pâte en 2/3 et 1/3. Ajouter le cacao à l'aide d'un tamis dans le tiers de pâte et mélanger.

**5** | Graisser un moule à cake (ou plusieurs petites moules), puis verser la pâte en alternant entre celle à la vanille et celle au cacao. Passer une lame de couteau dans la pâte en formant des zigzags dans le sens de la longueur pour créer des marbrures. Enfourner pendant environ 35 à 40 min (ou une vingtaine de minutes pour les petits cakes). Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Laisser tiédir avant de démouler.

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".



## Identifiez d'un seul coup d'œil... 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.



**huiles-et-olives.fr**

    /HuilesetOlives

FRANCE  
**Olive**

Avec le soutien de :



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

Conception, réalisation et rédaction : France Olive - Photographies : Céline de Cérout

www.mangerbougier.fr  
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.  
Impression : Groupe CCEE - Ne pas jeter sur la voie publique.

