



Olijfolie met BOB:
nuttige informatie en inspirerende recepten

korte rondleiding door olijfolies

Wat is olijfolie?

Olijfolie is zowel een **vetstof** als een **zuiver fruitsap**. Het is een zuiver fruitsap omdat het **uitsluitend van de olijf** komt. Olijfolie is overigens van nature aanwezig in de olijf, we maken het niet, we **extraheren het!** Het is ook een vetstof, want net als alle **plantaardige oliën** bestaat het voor 99,9% uit lipiden.

Waarom is het goed?

Qua smaak bevat olijfolie omdat het een zuiver fruitsap is. Maagdelijke of extra maagdelijke olijfolie is **niet geraffineerd***; het wordt uit olijven geëxtraheerd door (mechanische en/of fysische) processen die **alle kwaliteiten van het oorspronkelijke product behouden**. Daarom heeft olijfolie smaak en zelfs **verschillende smaken**. Olijfolie is goed voor ons lichaam omdat we vetstoffen nodig hebben om te functioneren; ze geven ons onder meer energie. Bovendien heeft olijfolie een lage gehalte aan verzadigde vetzuren en bevat het kleine bestanddelen die ons lichaam **antioxidanten geven**.

En de olijfolie met Beschermd Oorsprongsbenaming?

Olijfolies met BOB zijn gecertificeerde olijfolies. Elke olijfolie met BOB is uniek omdat de BOB een zeer nauwe (en unieke) band garandeert tussen het product en zijn terroir. Het zijn dus olijfolies met unieke smaken.

* Raffinage is een techniek die het mogelijk maakt om de gebreken van een plantaardige olie te verwijderen, evenals zijn kleur, geur en smaken.

de bijdragen van olijfolie in de keuken

Van smaak

Olijfolie, maagd of extra maagd, is een zuivere vruchtensap. Verschillende factoren (rassen, terroir, weer, vakmanschap, enz.) beïnvloeden de aromatische noten die elke olie ontwikkelt. Deze grote aromatische diversiteit maakt dat olijfolie een smaakversterker is, dat wil zeggen dat het de smaak vastlegt en de smaakwaarneming van bereide gerechten verhoogt zonder de smaak erg te veranderen. Koken met olijfolie betekent niet alleen de keuze voor een ander vet. Olijfolie ontwikkelt de aroma's van uw ingrediënten en voegt nieuwe smaken toe.

Van de zachtheid

Olijfolie geeft niet alleen smaak, maar brengt ook een onvergelykbare zachtheid. Omdat het voor 99% uit vet bestaat (terwijl boter ongeveer 80% vet bevat), geeft het aan het bereide gerecht meer zachtheid door de ingrediënten beter te smeren (met name het gluten). In de banketbakkerij zullen uw gebakjes zachter en smelter zijn.

Van de omhulling

Olijfolie, als vet, omhult de voedingsmiddelen en beschermt ze tijdens het koken.





De toepassingen van *olijfolie*

Olijfolie: rauw of gekookt?

Olijfolie wordt unaniem erkend als het ideale vet om zowel rauw als gekookt te gebruiken. Het wordt breed aanbevolen in het mediterrane dieet.

Het rookpunt van een olie hangt voornamelijk af van de inhoud aan vluchtige stoffen (aroma's, vrije vetzuren, enz.): hoe rijker de olie is aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, hoe beter ze bestand is tegen hitte. Olijfolie is bijzonder rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, met name oliezuren, waardoor het rookpunt tussen 195 en 210°C ligt. Olijfolie kan dus zowel rauw als gekookt worden gebruikt!



Als olie zonder problemen kan worden verhit, waarom staat er dan op de fles 'bewaren in het donker en koel'?

Om de kwaliteit van olijfolie te behouden, is het belangrijk om de olie niet bloot te stellen aan lucht en licht (om ransigheid te voorkomen) en om ook regelmatige temperatuurschommelingen te vermijden. Het is belangrijk dat olijfolie voor het openen op een stabiele temperatuur wordt bewaard.

de toepassingen van olijfolie



Voor het koude kruiden

Voor het kruiden van koude gerechten is olijfolie ideaal; het versterkt de smaak van de ingrediënten: alle organoleptische kenmerken (geur, smaak) benadrukken de voedingsmiddelen waarmee het in contact komt. Met olijfolie in BOB hoef je er niet veel van te gebruiken; ze zijn zeer aromatisch en geven smaak, zelfs in kleine hoeveelheden!



Voor het kruiden bij warmte

Het toevoegen van een goede olijfolie in BOB aan het einde van het koken of op het moment van serveren helpt om alle aroma's van de olijfolie te behouden en brengt nieuwe smaken naar de gerechten. Te proeven bij Provençaalse en mediterrane gerechten, maar ook in de meer traditionele keuken (bij soepen, in een sausgerecht...) of wereldkeuken (chili con carne, fajitas...).



Voor het frituren

Dankzij haar rookpunt van 210°C, is olijfolie bestand tegen zelfs de hoogste temperaturen, waardoor een goede bereiding van voedingsmiddelen wordt gegarandeerd. Als we aannemen dat huisbakken nooit boven 160-180°C komt, is de veiligheidsmarge zeer hoog. Olijfolie is dus een uitstekende keuze voor het bereiden van perfecte friet, groenteballen, loempia's of tempura.



Voor het bakken in de oven

Ideaal voor het bakken in de oven, verrijkt olijfolie de smaak van de gerechten en helpt om de zachtheid ervan te behouden: vis in papieren, gebraden vlees, gegrilde kip, groenten, ovenfriet, gegrilde aardappelen... zullen zo zacht en smakelijk zijn.

Je kunt deeg (voor taart, pizza) maken door er olijfolie aan toe te voegen; het zal veel aromatischer zijn. Voor taartdeeg past het perfect bij groenten, vlees en ook bij fruit!



Voor het bakken op de barbecue

Om uitdroging te voorkomen en de zachtheid van uw vlees te behouden voor het bakken op de barbecue, aarzel dan niet om marinades te maken met olijfolie, terwijl u aroma's, een zure basis (citroen, wijn...) en kruiden of kruiden toevoegt. Hetzelfde geldt voor vis of groenten. U kunt ook uw groenten of aardappelen met olijfolie inwrijven en ze in een schaal op de barbecue bakken.



Voor de desserts

Aarzel niet om boter te vervangen door olijfolie in uw gebak (voor 100g boter, 80g olijfolie) of om het half-om-half te doen. Het is een goede oplossing voor een lichter, maar ook zachter en aromatischer gebak.

Het toevoegen van 1 of 2 eetlepels olijfolie aan een fruitsalade (sinaasappel, aardbei, ...) helpt om de smaak van de fruit te versterken en de smaak te verhogen wanneer ze wat flets zijn.



bob

Beschermde Oorsprongsbenaming

Elke olijfolie in BOB is uniek vanwege de **sterke band** tussen het product en het terroir. Voor hen spelen variëteiten, geologie, klimaat, oogstdatum, vakmanschap (...) een cruciale rol in hun **kwaliteit** en de **smaken** die ze ontwikkelen.

De AOP garandeert een product met specifieke kenmerken die verbonden zijn met het **terroir** als geheel en de vaardigheden die door de jaren heen zijn verworven door ervaringen en uitwisselingen en die zijn vastgelegd in het eisenpakket specifiek voor elke benaming. De BOB **garandeert een gelocaliseerde oorsprong**.

In Europa zijn er meer dan **honderd olijfolies** erkend in AOP. Enkele voorbeelden zijn: Baena (Spanje), Les Garrigues (Spanje), Kalamata (Griekenland), Tras os Montès (Portugal), Terra di Barri (Italië), Sitia (Griekenland), Umbria (Italië), Riviera Ligure (Italië), ...

In **Frankrijk** zijn er 9 olijfolies en 6 olijven in Beschermde Oorsprongsbenaming.

Wist je dat?

De oorsprong van olijfolie moet verplicht op het etiket van het product staan. Deze wordt bepaald door zowel de plaats waar de olijven worden geogst als de plaats waar de olie wordt geperst (extractie van de olie).



Laten we het over smaken hebben

We kunnen olijfolies in **drie grote smaakfamilies indelen**: **subtiel** smaak (olies afkomstig van rijpe geogste olijven, eerder zacht, met fruit- of bloemnoten), **intense** smaak (olies afkomstig van olijven die tijdens de rijping zijn geogst, meer of minder krachtig, met gras- of groentennoten) en **gerijpte/oude** smaak (olies afkomstig van olijven die tussen de oogst en het persen in de molen zijn opgeslagen onder gecontroleerde omstandigheden, zeer zacht, met noten van zwarte olijven, cacao, zuurdesem...).

Elke BOB behoort tot een smaakfamilie, elk met meer of minder uitgesproken aromatische verschillen:



Olijfolie van Nyons, Nice, Languedoc.

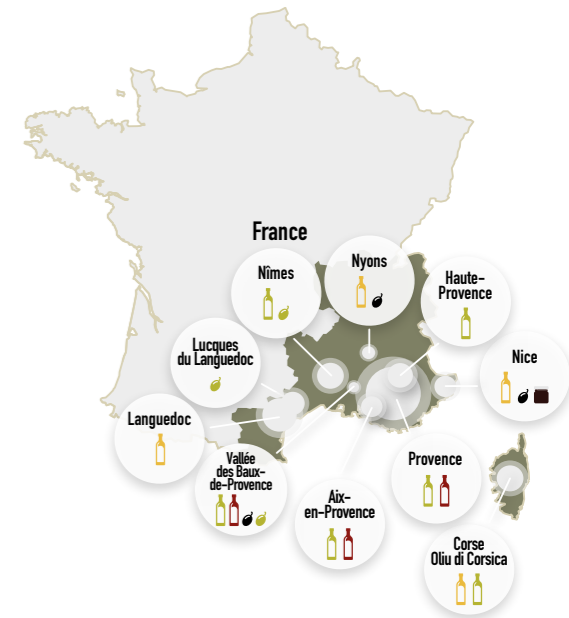


Olijfolie van Haute-Provence, Nîmes, Vallée des Baux-de-Provence, Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Provence.



Olijfolie van Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées (gerijpte olijven), Aix-en-Provence - olives maturées (gerijpte olijven), Provence - olives maturées (gerijpte olijven).

Opmerking: de olijfolie van Corsica - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne (oogst op de oude manier), hoewel deze niet betrekking heeft op het opslaan van olijven in de molen, heeft aromatische noten die lijken op die van olijfolie met "gerijpte smaak" (of "oude smaak").





onze recept
rond BOB-olijfolies



Bereidingstijd: 15 minuten
Kooktijd: 15 minuten

Voor ongeveer dertig crackers:

- 35g maïzena
- 15 g kikkererwtenmeel
- 65 g van een mengsel van zaden naar keuze (zonnebloem, pompoen, sesam, bijvoorbeeld)
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel gedroogde oregano
- Espelette peper
- 20 g **huile d'olive de Provence - olives mûrées BOB**
- 50 g water

glutenvrije crackers mit zaden en huile d'olive de Provence - olives mûrées BOB

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Meng alle droge ingrediënten door elkaar en voeg dan de vloeibare ingrediënten toe.
- 2 Zodra het deeg is samengekomen, giet je het op een vel bakpapier. Bedek met een ander vel bakpapier en druk aan met je handen. Rol het deeg vervolgens goed uit.
- 3 Verwijder het bovenste vel, snijd de crackers voor en plaats ze 15 minuten in de oven terwijl je ze in de gaten houdt.
- 4 Laat je crackers 10 minuten of langer afkoelen in de oven, volledig uitgeschakeld en open, voordat je ze met de hand breekt.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van **Provence - olives mûrées** (gerijpte olijven) BOB te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van zwarte olijven, gedroogd fruit, bos en/of geroosterd brood.

Wij raden u ook aan: huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées BOB en huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées BOB.





Bereidingstijd: 25 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Rusttijd: 1u

Voor 20 happen:

- 150 g bloem
- 80 g geraspte Parmezaanse kaas
- 60 g **huile d'olive de Nîmes BOB**
- 2 theelepel gedroogde oregano
- 2 eetlepel water (optioneel)
- 20 **olives noires de Nyons BOB** (zwarte olijven)
- 20 **olives de Nîmes BOB** (groene olijven)
- 100 g zalm
- Espelette peper

krokante hapjes

met zalm-olijven-huile d'olive de Nîmes BOB

- 1 Meng de bloem, olijfolie, Parmezaan en oregano in een kom tot het deeg een gladde bal vormt (voeg indien nodig water toe). Dek het deeg af met huishoudfolie en zet het 30 minuten in de koelkast.
- 2 Pit de groene en zwarte olijven. Verwijder het vel van de zalm en snijd in grote blokjes (ongeveer 1,5 cm x 1,5 cm).
- 3 Rol het deeg uit tussen twee vellen bakpapier. Snijd met een koekjessnijder schijfjes van 4 cm doorsnede uit het deeg. Leg een olijf of een stukje zalm in het midden van elke schijf. Vouw het deeg over de olijven en druk goed aan. Leg de olijfhapjes op een bakplaat bekleed met bakpapier. Koel gedurende 30 minuten.
- 4 Verwarm de oven voor op 180°C. Plaats 20 minuten in de oven. Laat afkoelen voor het opdienen.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van **Nîmes BOB** te gebruiken voor zijn kruidige aroma's en noten van hooi, ananas, gele pruim en rauwe artisjok, aangevuld met eventueel rode pruim en appel.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Aix-en-Provence, Corsica - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence, Vallée des Baux-de-Provence.





Bereidingstijd: 25 minuten
Kooktijd: 15 minuten
Rusttijd: 2,5u

Voor 6 personen:

- 500 g bloem
- 12 g verse gist
- 1 eetlepel **huile d'olive de Provence BOB**
- 360 ml water
- 1 theelepel zout

Afwerking:

- 2 eetlepel water
- 4 eetlepel BOB olijfolie uit de Provence
- 8 ansjovisfilets
- 15 langwerpige kerstomaatjes
- Een paar **olives de Nice BOB** (zwarte olijven)
- 30 g bushmeat

Provençaalse focaccia

met huile d'olive de Provence BOB

- 1 Meng de verse gist met 100 ml warm water en 50 g bloem. Laat 30 minuten staan op een warme, tochtvrije plek.
- 2 Doe de overgebleven bloem in een kom en meng het zout erdoor. Wanneer het gist/meel/watermengsel gerezen is (er verschijnen belletjes), giet je het bij de bloem met 1 eetlepel olijfolie en het resterende water. Meng en kneed gedurende 5 tot 6 minuten. Leg een vochtige doek over het deeg en laat 1,5 uur rijzen op een warme/gematigde plaats.
- 3 Wanneer het deeg is opgezwollen, giet je het in een ovenschaal. Meng 2 eetlepels olijfolie en 2 eetlepels water en bestrijk het deeg met dit mengsel en laat het 30 minuten rijzen.
- 4 Verwarm de oven tot 210°C. Meng de ansjovis met 2 eetlepels olijfolie. Bestrijk het deeg met dit mengsel. Was en halveer of snijd de cherrytomaatjes in vieren. Leg ze op de focaccia (duw een beetje in het deeg). Schik er een paar olijven en een paar stukjes brousse op.
- 5 Plaats 10 tot 15 minuten in de oven en controleer op gaarheid. Serveer warm als aperitief of als voorgerecht met een salade.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van **Provence AOP** te gebruiken voor zijn kruidige aroma's en rauwe artisjok, die kunnen worden aangevuld met aroma's van banaan, hazelnoten, verse amandelen en tomatenbladeren. Aan het eind van de smaak kan de pittigheid aanwezig zijn.

!U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Corsica - Oliu di Corsica, Vallée des Baux-de-Provence.





Bereidingstijd: 25 minuten
Kooktijd: 20 minuten

Voor 8 bladerdeeggebakjes:

- 1 rechthoekig bladerdeeg
- 6 eieren
- 300 g zalm
- 2 courgettes
- 1 groene ui
- 1,5 eetlepel **huile d'olive de Nice BOB**
- Zout en peper

Saus:

- 100 g witte amandelen (geblancheerd)
- 150 g kerstomaatjes
- 3 teentjes knoflook
- 8 g basilicum
- 1,5 el **huile d'olive de Nice BOB**
- 80 g Parmezaanse kaas
- Zout, zwarte peper

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Nice BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van amandel, rauwe artisjok, genêtbloemen, hooi, gras, blad, gebak, rijpe appel, gedroogd fruit en zijn citroensmaak.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nyons BOB of Languedoc BOB.

bladerdeeg van zalm en courgette met huile d'olive de Nice BOB

- 1 Verwarm de oven tot 180°C. Leg het deeg op een muffinblik en gebruik een ander blik (of een glazen bodem) om op het deeg te drukken zodat er alveoli ontstaan.
- 2 Was en snijd de ui fijn. Was en rasp de courgettes (gebruik een dikke rasp). Klop de eieren los in een kom, voeg de geraspte courgettes en groene ui toe, breng op smaak met zout en peper en schik in de gaten in het bladerdeeg. Snijd de zalm in blokjes en schik ze in de holtes.
- 3 Snijd het deeg in vierkantjes rond de cellen en vouw het deeg over de cellen om manden te vormen. Plaats 15 tot 20 minuten in de oven.
- 4 Bereid ondertussen de saus voor: was de tomaten, doe de amandelen, tomaten, Parmezaan teentjes knoflook, zout, peper en olijfolie in een blender en mix tot een saus. Serveer de bladerdeeggebakjes rechtstreeks uit de oven.





Bereidingstijd: 15 minuten
Kooktijd: 1u

Voor 4 personen:

- 500 g rijpe tomaten (of tomatenpuree)
- 100 gember
- 1 lange rode peper
- 1 eetlepel piment
- ½ eetlepel cayennepeper (meer of minder naar smaak)
- 10cl balsamicoazijn
- 60 tot 80 g rietsuiker
- 100 g tomatenpuree
- 15 cl **huile d'olive d'Aix-en-Provence BOB**
- Zout, peper

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van **Aix-en-Provence BOB** te gebruiken voor zijn aroma's van verse kruiden en/of rauwe artisjok, soms aangevuld met noten van noten, verse hazelnoten en rode vruchten.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Provence, Haute-Provence, Corse - Oliu di Corsica.

ketchup

met huile d'olive d'Aix-en-Provence BOB

- 1 Was de tomaten en paprika en snijd ze grof. Schil de gember en hak hem fijn.
- 2 Doe de olijfolie, tomaten, peper, gember en tomatenpuree in een steelpan. Kook op een laag vuur gedurende 30 tot 40 minuten.
- 3 Voeg de suiker, azijn, piment en cayennepeper toe en laat 15 minuten koken op laag vuur. Breng op smaak met zout en peper en mix fijn.
- 4 Giet in een glazen pot en bewaar 1 tot 2 weken in de koelkast (bedek met een beetje olijfolie om het langer te bewaren).





Bereidingstijd: 20 minuten
Kooktijd: 5 minuten
Marinade: 1u

Voor 4 personen:

- 4 runderfiletlapjes
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepel **huile d'olive de Nyons BOB**
- 1 eetlepel grapefruitsap (of citroensap)
- 1 eetlepel oregano
- Peper
- *Wijnkelder van Camargue*

Pistache saus:

- 60 ongezouten pistachenoten
- Sap van 1/2 grapefruit, gezeefd
- 6 eetlepel **huile d'olive de Nyons BOB**
- 1 teentje knoflook
- 10 basilicumblaadjes
- Zout en peper

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Nyons BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid, zijdezachtheid en aroma's van gedroogd fruit, evenals zijn boterige smaak, eventueel vergezeld van aroma's van verse hazelnoten en/of vers gesneden gras.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nice BOB of Languedoc BOB.

gemarineerde biefstuk, met pistache saus, huile d'olive de Nyons BOB

- 1 Meng de olijfolie, grapefruitsap, oregano, peper en gepelde, ontpitte en geperste knoflook.
- 2 Giet dit mengsel over het vlees in een luchtdicht blik. Bedek het vlees goed met het mengsel en zet het 1 uur in de koelkast.
- 3 Meng de pistachenoten met het gezeefde grapefruitsap, de olijfolie, het gepelde, ontkiemde en uitgeperste teentje knoflook en de fijngehakte basilicumblaadjes. Zout, peper.
- 4 Bak 1 tot 2 minuten aan elke kant op een hete grill. Serveer warm of koud (na 1 uur in de koelkast), breng op smaak met fleur de sel de Camargue, pistachesaus en courgettetagliatelle.





Bereidingstijd: 20 minuten
Kooktijd: 15 minuten
Rusttijd: 30 minuten

Voor 4 personen:

- 1 varkenslende (of stukjes lende van 500 g)
- ½ groene peper
- ½ rode peper
- ½ ui
- 1 c. eetlepel honing
- 2 c. eetlepel **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées BOB**
- 1 citroen
- 2 c. eetlepel sojasaus
- 2 teentjes knoflook
- 1 stuk verse gember
- 1 c. theelepel piment

gekarameliseerde varkensspiesjes, huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence olives mûrées BOB

- 1 Snijd het varkensvlees in stukken (3 tot 3,5 cm in het vierkant). Leg de stukken vlees in een luchtdichte schaal.
- 2 Combineer de honing, olijfolie, citroensap en -rasp, sojasaus, geperste knoflook, fijngeraspte gember en piment. Giet over het vlees en laat 30 minuten tot 1 uur marineren in de koelkast.
- 3 Was en snipper de paprika en ui (deze worden tussen de stukken vlees gebruikt). Zet de brochettes in elkaar door 1 stuk vlees af te wisselen met 1 stuk paprika of ui.
- 4 Bak 5 minuten aan elke kant (op de barbecue of in een koekenpan) en serveer met gekonfijte aubergine en courgette of kleine gegrilde aardappeltjes.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van de **Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées BOB** (gerijpte olijven) te gebruiken voor zijn aroma's van gekonfijte olijven, zwarte olijven, olijventapenade, cacao, paddenstoelen, gekookte artisjok, truffel of zuurdesembrood.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Aix-en-Provence - olives mûrées, Provence - olives mûrées, Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne.





Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Rusttijd: 2u

Voor 4 personen:

- 250g butternut
- 225 g bloem
- 60 g Parmezaanse kaas
- 1 koffie nootmuskaat
- 3 eetlepel **huile d'olive d'Aix-en-Provence BOB**
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 koffie Espelette peper
- 1 klontje boter
- Zout en peper

Voor de saus: 1 bos worteltoppen, 2 teentjes knoflook, 1 el. eetlepel mosterd, 1 theelepel. koffie chilipasta, 12 takjes peterselie, 50 g walnoten (optioneel), 100 g Parmezaan, 25 g olijfolie, 1 citroensap, zout, peper.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van **Aix-en-Provence BOB** te gebruiken voor zijn aroma's van verse kruiden en/of rauwe artisjok, soms aangevuld met noten van noten, verse hazelnoten en rode vruchten.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Provence, Corse - Olie di Corsica.

butternut gnocchi,

groene saus, huile d'olive d'Aix-en-Provence BOB

- 1 Meng 2 eetlepels olijfolie, de nootmuskaat, 1 theelepel kerriepoeder en het knoflookpoeder. Was en halveer de butternut, verwijder de zaadjes (bewaars ze voor later) en snijd in stukken. Bestrijk de pompoen met het mengsel, wikkel in aluminiumfolie en bak 30 minuten op 180°C.
- 2 Spoel de zaden, meng 1 eetlepel olijfolie met 1 theelepel Espelettepeper en 1 theelepel kerriepoeder en leg op een ovenvaste schaal. Zet 10 tot 15 minuten in de oven, tot de zaadjes bruin zijn.
- 3 Bereid de saus: was de worteltoppen. Meng met de andere ingrediënten tot een gladde saus, pas de kruiden aan en zet apart.
- 4 Als de butternut gekookt is, meng je hem fijn in een kom, voeg dan het zout, de Parmezaanse kaas en de bloem toe en meng tot een dichte pasta.
- 5 Leg ze op een met bloem bestoven werkvlak en vorm balletjes van het deeg die je gaat snijden om de gnocchi te vormen. Breng het water in een grote pan aan de kook en breng op smaak met zout. Dompel de gnocchi voorzichtig in het water en kook ze een paar minuten op middelhoog vuur, vang ze voorzichtig op met een schuimschaaf als ze boven komen drijven. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan, voeg een klontje boter toe en bak de gnocchi (stapel ze niet op elkaar). Schep de gnocchi om met de groene saus en serveer, bestrooi met Parmezaanse kaas en pompoenpitten.





Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 45 minuten

Voor 4 personen:

- 500 g spaghetti
- 3 rode paprika's
- 100 g chorizo (sterk of mild naar smaak)
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 1,5 c. eetlepel **huile d'olive de Provence - olives mûrées BOB** (gerijpt smaak)
- Zout en peper
- Parmezaanse kaas

romige spaghetti met paprika, chorizo en huile d'olive de Provence - olives mûrées BOB

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Was de paprika's, leg ze op een ovenvaste schaal met de teentjes knoflook (bewaars het velletje om te koken) en de ui, gepeld en in 8 gesneden. Bestrijk met olijfolie en zet 20 tot 25 minuten in de oven. Haal de paprika's uit de oven als ze gaar zijn en laat ze afkoelen.
- 2 Breng ondertussen 2 liter water aan de kook met grof zout, doe de spaghetti erin en kook zoals aangegeven op de verpakking (- 1 min). Vergeet niet om wat van het kookwater van de pasta te bewaren voor de saus!
- 3 Schil de paprika's en chorizo (snijd in grote stukken) en doe in een blender met een deel van het pastakookwater, 1,5 eetlepel olijfolie, zout en peper en mix fijn. Voeg indien nodig een beetje pastakookwater toe om de textuur te verfijnen.
- 4 Doe de peper/chorizocrème in een koekenpan, verhit het geheel en voeg de uitgelekte pasta toe, die bedekt moet zijn met de crème. Serveer met een paar druppels olijfolie en wat Parmezaanse kaas.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van **Provence - olives mûrées** (gerijpte olijven) BOB te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van zwarte olijven, gedroogd fruit, bos en/of geroosterd brood.

Wij raden u ook aan: huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées BOB en huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées BOB.





Bereidingstijd: 25 minuten

Kooktijd: 30 minuten

Rusttijd: 1 dag

Voor 4 personen:

- 500 g arboriorijst (speciale risottorijst)
- 20 tot 30 g truffelstukjes
- 1 liter groentebouillon
- 25cl witte wijn
- 3 sjalotten
- 2 eetlepel **huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées BOB**
- Zest van 1 yuzu of 1 citroen
- 100 g Parmezaanse kaas
- Zout en peper

Voor yuzu olijfolie:

- 1 yuzu (of citroen)
- 10cl **huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées BOB**

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van **Aix-en-Provence - gerijpte olijven BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van zuurdesembrood, zwarte olijven, cacao en gekookte artisjok.

Wij raden u ook aan: huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées BOB, huile d'olive de Provence - olives mûrées BOB en huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne BOB.

risotto met truffel en yuzu, huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées BOB

- 1 Bereid de yuzu olijfolie: Was en verwijder de schil van de yuzu (citroenschil als je die niet kunt vinden) en snijd deze in grote repen. Verwarm 20 cl olijfolie (ongeveer 30°C), voeg de yuzu schil toe in een luchtdichte pot en laat 1 dag trekken. Gebruik: op vis, in desserts...
- 2 Pel de sjalotten en snipper ze fijn. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een steelpan en zweet de sjalotten aan tot ze doorschijnend zijn.
- 3 Giet een beetje (2 el. eetlepels wijn en breng aan de kook. Voeg de rijst toe en laat onder voortdurend roeren 2 minuten koken. Giet de resterende wijn en een beetje bouillon erbij en laat sudderen tot de bouillon is opgenomen. Giet er meer bouillon bij en roer regelmatig tot het volledig is opgenomen. Ga door tot de rijst gaar is (15 tot 20 minuten).
- 4 Voeg 2 eetlepels olijfolie met yuzu-smaak, de yuzu-zeste en de geraspte Parmezaanse kaas toe aan de gekookte risotto en meng goed.
- 5 Breng op smaak met zout en peper en schik op warme borden. Bestrooi met de truffelstukjes.





Bereidingstijd: 20 minuten
Kooktijd: 40 minuten

Voor 30 koekje:

- 300 g bloem
- 35 g **huile d'olive de Nyons BOB**
- 215 g suiker
- 2 eieren
- 6 g bakpoeder
- 1 snuffje zout
- 125 g hele amandelen uit de Provence

cantucci di Prato

(amandelkoekje) met huile d'olive de Nyons BOB

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de bloem in een kom, maak een kuiltje en voeg de hele amandelen, eieren, zout, olijfolie, suiker en bakpoeder toe. Meng tot het deeg soepel is.
- 2 Maak verschillende balletjes van het deeg.
- 3 Bak 30 minuten op bakpapier op een bakplaat.
- 4 Snijd ze in stukken en leg ze op de bakplaat. Bak ze 10 minuten.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Nyons BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid, zijdezachtheid en aroma's van gedroogd fruit, evenals zijn boterige smaak, eventueel vergezeld van aroma's van verse hazelnoten en/of vers gesneden gras.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nice BOB of Languedoc BOB.





Bereidingstijd: 25 minuten
Kooktijd: 40 minuten
Rusttijd: 30 minuten

Voor 6 personen:

- 1 limoen (sap + schil)
- 60 g **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence BOB**
- 125 g cottage kaas
- 100 g rietsuiker
- 3 eieren
- 250 g bloem
- 1 zakje bakpoeder
- 20 grote muntblaadjes
- 2 eetlepel rum

cake mojito

met huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence BOB

- 1 Was de muntblaadjes. Verhit de olijfolie tot ongeveer 40°C en doop er de helft van de muntblaadjes in. Laat 15 tot 30 minuten trekken en verwijder dan de munt.
- 2 Verwarm de oven voor op 180°C. Was de limoen goed en verwijder de hele fijne schil. Pers de citroen uit en bewaar het sap.
- 3 Klop de olijfolie en suiker door elkaar. Voeg de eieren één voor één toe. Meng krachtig bij elke toevoeging om een gladde pasta te krijgen. Voeg de fromage blanc toe, dan de citroenrasp, het sap, de rum, de bloem en het bakpoeder (samen) en meng tussendoor. Hak de overgebleven muntblaadjes fijn. Roer het door het deeg.

Giet het mengsel in een beboterde taartvorm. Bak 40 min. tot de cake goudbruin is en de punt van het mes er bijna droog uitkomt.

- 4 Je kunt een glazuur of een crème voor bij de taart maken.
- 5 Voor het glazuur: meng 5 eetlepels poedersuiker met citroensap en schep dit over de bovenkant van de cake.
Voor de crème: meng 200 g roomkaas met 80 g poedersuiker, 2 theelepels. eetlepel olijfolie, 1 eetlepel rum, een paar fijngehakte muntblaadjes en de schil van 1/2 limoen. Schep over de taart en versier met de overgebleven limoenschil.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van de **Vallée des Baux-de-Provence BOB** te gebruiken voor zijn aroma's van vers gesneden gras, appel, amandelpit, rauwe artisjok, verse hazelnoot of tomatenblad.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Provence, Haute-Provence, Nîmes, Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica.





Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 45 minuten

Voor 8 personen:

- 2 rollen bladerdeeg
- 3 peren
- 125 g amandelpoeder
- 100 g suiker + 1 tl. soep
- 1 eetlepel oranjebloesemwater
- 2 eieren
- 50 g **huile d'olive de Nice BOB** + 1 el. soep

Peer-amandel - sinaasappelbloesem

Galette des rois, huile d'olive de Nice BOB

- 1 Was de peren en snijd ze in stukjes. Bak ze in een koekenpan op hoog vuur met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi ze daarna met 1 eetlepel suiker. Karameliseer, zet het vuur uit en zet apart.
- 2 Doe 100 g suiker, 50 g olijfolie, 125 g amandelpoeder en 1 theelepel in een kom. eetlepel oranjebloesemwater. Goed mengen. Klop de eieren los in een aparte kom en voeg toe aan het mengsel. Goed roeren.
- 3 Rol het deeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Bedek met amandelroom, laat 2 cm vrij rond de randen. Schik de blokjes peer erop. Bevochtig de randen van het deeg met een beetje water, leg het tweede deeg erop, voeg de boon toe en maak de randen dicht door ze aan te drukken.
- 4 Teken met een mes motieven op het deeg, bestrijk het deeg met losgeklopt eigeel en bak het 20 tot 25 minuten.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Nice BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van amandel, rauwe artisjok, genêbloemen, hooi, gras, blad, gebak, rijpe appel, gedroogd fruit en zijn citroensmaak.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nyons BOB of Languedoc BOB.





Bereidingstijd: 30 minuten
Kooktijd: 40 minuten
Rusttijd: 3u

Voor 6 personen:

Voor het deeg:

- 200g bloem
- 50cl **huile d'olive du Languedoc BOB**
- 100 ml water
- Sinaasappelschil

Voor de vlaai:

- 1 L volle melk
- 30 cl dubbele room
- 6 eieren
- 300 g suiker
- 140 g maïzena
- 2 eetlepel oranjebloesemwater
- Sinaasappelschil
- 2 eetlepel **huile d'olive du Languedoc BOB**

gebakvlaai sinaasappel oranjebloesem en huile d'olive du Languedoc BOB

- 1 Meng in de kom van een keukenmachine de faine, het water en de olijfolie tot een gladde bal (niet te veel bewerken). Beboter een bakvorm van 20 cm met verwijderbare bodem. Rol het deeg uit met een deegroller (dun) en leg het dan in de vorm, zorg ervoor dat je de randen bijwerkt zodat ze gelijk zijn. Prik de bodem in met een vork en koel af.
- 2 Verwarm de oven voor op 165°C. Giet de melk, de helft van de suiker en de room in een steelpan en verwarm op laag vuur.
- 3 Was, droog en schil de sinaasappel. Giet in de melk met het oranjebloesemwater. Laat 10 minuten trekken.
- 4 Voeg de eieren, de resterende suiker, 1 eetlepel olijfolie en de maïzena toe en klop het mengsel tot het wit en schuimig wordt. Voeg de gearomatiseerde melk toe, zet terug op het vuur en roer voortdurend tot het mengsel dikker wordt. Giet het mengsel in een vorm over het koude deeg. Bak de vlaai 45 minuten.
- 5 Bestrijk de vlaai voorzichtig met olijfolie om een glanzend glazuur te maken. Laat de vlaai minstens 3 uur afkoelen in de koelkast voordat je hem serveert. Je kunt een lichtere versie maken zonder deeg!

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Languedoc BOB** te gebruiken voor zijn overheersende aroma's van amandel en tomaat.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nyons BOB of Nice BOB.



Recepten gemaakt door de 'cookettes' van France Olive.

Ontwerp, uitvoering en redactie: France Olive
fotografie: Céline de Cérrou (tenzij anders vermeld)

www.huiles-et-olives.fr



France Olive Production

+ 33 (0)4 75 26 90 90
contact@huilesetolives.fr



REG. (EU) 2021/2115 P.O.
GMO OL JAHR 2024

Werk gefinancierd door de Europese Unie, FranceAgriMer en France Olive Production.

