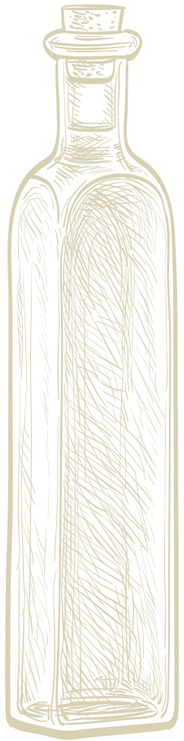


Olijfolie met BOB:

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 bevalt 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 Beschermde 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 onvergelijkbare 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 mediterraan 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 papiers, 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 gelokaliseerde 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 geoogst 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**: **subtiele** smaak (olies afkomstig van rijpe geoogste olijven, eerder zacht, met fruit- of bloemnoten), **intense** smaak (olies afkomstig van olijven die tijdens de rijping zijn geoogst, meer of minder krachtig, met gras- of groentenoten) 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:

Goût subtil

Olijfolie van Nyons, Nice, Languedoc.

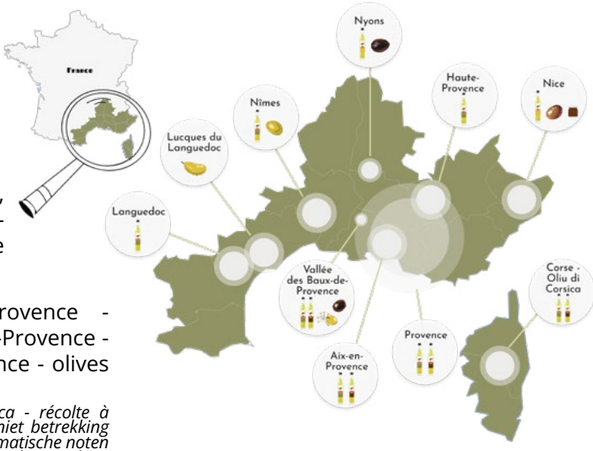
Goût intense

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

Goût à l'ancienne

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

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



koude tomatensoep

citroenroom met groene olie en huile d'olive de Nîmes BOB

Bereidingstijd: 25 minuten
Kooktijd: 1 minute
Rusttijd: 2 uur

Voor 4 personen:

Voor de groene olie:
- *10 cl **huile d'olive de Nîmes BOB***
- *1 kruidentuiltje met verse kruiden (basilicum, munt, oregano, ...)*
- *Zout*

Voor de tomatensoep:
- *800 g tomaten*
- *1 koffielepel sherryazijn*
- *2 soeplepels **huile d'olive de Nîmes BOB***
- *Zout, peper*
- *1 teentje knoflook*
- *80 g blanke amandelen*
- *Sap van 1 citroen*

Voor de citroenroom:
- *25 cl volle room (min. 30% vetgehalte)*
- *1 citroen*
- *Zout, peper*

1. Breng 1 liter gezouten water aan de kook en dompel de gewassen kruiden 30 tot 60 seconden in het water. Laat afkoelen in een ijsbadje (water + ijsblokjes + zout) zodat ze mooi groen blijven. Droog de kruiden zorgvuldig af met keukenrol (of een schone handdoek). Doe de kruiden in de mixer met AOP olijfolie uit Nîmes en mix fijn. Giet in een kommetje dat u in een andere kom met ijsblokjes zet en laat 2 uur trekken. Zeef de olijfolie in een zeer fijne zeef, giet over in een fles en bewaar in de koelkast.
2. Was de tomaten. Om het vel gemakkelijk te verwijderen, snijd u ze aan de bovenkant kruiselings in en dompel ze dan enkele seconden in een pot met kokend water en vervolgens in een kom koud water. Pel de tomaten, snijd in stukken en verwijder de pitjes.
   Giet alle ingrediënten in een blender en mix fijn. Pas de dikte van het mengsel aan met de amandelen of water. Zet in de koelkast.
3. Giet 25 cl room in een kom en zet met de kloppers van de mixer 15 minuten in de diepvries om gemakkelijker op te kloppen. Klop de room vervolgens goed stijf. Zodra de room is opgeklopt, voegt u de zeste en het sap van de citroen toe en 2 snuifjes zout. Voeg peper naar smaak toe en klop weer enkele seconden op om de citroen goed te mengen. Doe in een spuitzak en leg in de koelkast.
4. Presentatie: verdeel de koude soep over de borden. Verdeel de citroenroom met de spuitzak over de borden en giet er een soeplepel groene olie over. U kunt enkele gehakte, geroosterde amandelen toevoegen voor een krokante toets, en een paar blaadjes basilicum.

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.

Goût Intense



Bereidingstijd: 30 minuten
Kooktijd: 20 minuten
Rusttijd: 1 uur 30 minuten

geroosterde vegetarische pizza, huile d'olive de Provence BOB

Voor 1 pizza:

Voor het deeg:
- *250 g bloem type 00 (of T55)*
- *5 gram zout*
- *Een snufje suiker*
- *10 g verse bakkersgist*
- *1 eetlepel olijfolie **Huile d'olive de Provence AOP (BOB)***

Voor de vulling:
- *1 kleine courgette*
- *1/2 aubergine*
- *2 eetlepels ricotta*
- *1 eetlepel rode pesto (zie recept hieronder)*
- *1 handvol geraspte Parmezaanse kaas*
- *1 eetlepel pompoenpitten*
- ***Huile d'olive de Provence BOB***
- *Zout, peper*

Olijfolie

1. Bereid het deeg voor: los de gist op in 50 ml lauw water met een snufje suiker. Laat het gedurende 5 minuten inwerken. Meng de bloem en het zout in een kom. Graaf een kuiltje, giet het 100 ml lauw water en de gist erin, gevolgd door de olijfolie. Kneed gedurende 10 minuten totdat u een glad en elastisch deeg verkrijgt. Dek af met een vochtige theedoek en laat 1,5 uur op kamertemperatuur rusten.
2. Snijd de courgette en aubergine in dunne plakjes. Bestrijk ze met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Bak ze 10 minuten in de oven op 200 °C tot ze zacht en lichtbruin zijn.
3. Rol het deeg uit en bestrijk het met een dun laagje olijfolie. Verdeel de rode pesto en vervolgens de geroosterde groenten. Voeg ricotta toe en bestrooi met Parmezaanse kaas.
4. Bak 7 tot 10 minuten op 250 °C (of 1 minuut 30 tot 2 minuten op 485 °C indien u een pizzaoven heeft). Bestrooi na het bakken met pompoenpitten en besprenkel met olijfolie.

Voor 150 g rode pesto: maal 30 g de amandelen en 1 teenje knoflook fijn in een mixer. Voeg 50 g de gedroogde tomaten toe en mix tot een homogene textuur. Voeg 30 g de geraspte Parmezaanse kaas toe en mix nogmaals kort. Giet 5 eetlepels de olijfolie er langzaam bij terwijl u mixt, totdat u een gladde maar nog steeds licht korrelige textuur verkrijgt. Breng op smaak met 1 theelepel citroensap, 1 snufje chilipeper, zout en peper naar wens.

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: 10 minuten
Kooktijd: 10 minuten

gastronomische winter croque,

ham, Comté, olijvenpasta en huile d'olive de Provence - olives maturées BOB

Voor 4 Croque:

- *8 sneden volkoren toastbrood*
- *4 sneden ham*
- *80g Comté*

Voor de olijvenpasta:

- *100g zwarte olijven* ***Olives noires de Nyons BOB*** *of* ***Olives de Nice BOB***
- *1 soeplepel* ***huile d'olive de Provence - olives maturées BOB***

1. Maak de olijvenpasta: verwijder de pit van de olijven. Mix de olijven met de olijfolie tot een homogene pasta.
2. Rasp de Comté (of snijd in dunne sneetjes). Smeer de olijvenpasta op de sneden brood. Leg een sneetje ham en Comté op 4 sneden.
3. Bedek met de andere sneden en plaats in de oven of de grill.
4. Snijd diagonaal in de helft en serveer met een groene salade.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van **Provence - olives maturées** (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 maturées BOB en huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées BOB.

Goût à l'ancienne



Bereidingstijd: 20 minuten
Kooktijd: 30 minuten

Spinazietaart (spanakopita)

huile d'olive de Haute-Provence BOB

Voor 4 personen:

- *700 g verse spinazie*
- *1 ui*
- *1 tuiltje aromatische kruiden: peterselie, dille, koriander, munt*
- *150 g feta*
- *1 ei*
- *10 vellen filodeeg*
- *2 el olijfolie **Huile d'olive de Haute-Provence AOP (BOB)***
- *1 el sesamzaadjes*
- *1 el IGP honing uit de Provence*

1. Verwarm de oven voor op 180°C
   Pel de ui en snijd fijn. Was de spinazie en snijd in grote stukken.
2. Doe 1 soeplepel olijfolie in een sauteuse, bak de ui kort aan en voeg dan de spinazie toe. Laat 6 tot 7 minuten garen.
3. Was de kruiden en snijd ze fijn. Voeg het ei en de gesnipperde kruiden toe aan de spinazie, verbrokkel de feta en meng grondig.
4. Beleg een taartbodem met een vel bakpapier. Leg de vellen filodeeg schuin over elkaar, beleg met de spinazie en rol de filovellen dan op. Rol op als een slak in de taartvorm
5. Besprenkel met olijfolie en honing en bestrooi met sesamzaadjes. Zet 20 tot 25 minuten in de oven.

Olijfolie

Kies voor een olijfolie Huile d'olive de Haute-Provence AOP (BOB) (intens van smaak) vanwege zijn dominante aroma's van rauwe artisjok, vergezeld van tonen van gras, banaan, verse amandel en appel.

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



Bereidingstijd: 15 minuten
Kooktijd: 5 minuten

Voor 4 personen:

- *4 bagels (natuur of met sesam)*
- *150 g verse geitenkaas*
- *4 soeplepels olijfolie* ***Huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence – Olives maturées AOP (BOB)***
- *200 g verse (of diepvries) tuinbonen, gedopt*
- *8 radijsjes in dunne schijffes*
- *1/2 bosje fijngesneden bieslook*
- *Zeste en sap van 1 citroen*
- *Zout en versgemalen peper*

Lentebagels met geitenkaas, tuinbonen, radijs, bieslook en huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées BOB

1. Bereid de geitenkaascrème met de olijfolie: klop de verse geitenkaas op met 3 soeplepels olijfolie, de zeste en het sap van een halve citroen en de helft van de fijngesneden bieslook. Breng op smaak met zout en versgemalen peper. De crème moet soepel en romig zijn.
2. Bereid de tuinbonen - blancheer 2 minuten in gezouten, kokend water, giet af en laat afkoelen in koud water. Dop de bonen (verwijder het velletje) zodat het frisse groen zichtbaar wordt. Breng op smaak met de zeste en het sap van 1/2 citroen en olijfolie.
3. Snijd de bagels in twee en toast ze lichtjes. Besmeer beide helften van de bagels met een dikke laag geitenkaascrème. Beleg met de tuinbonen, 8 fijngesneden radijsjes en de overige bieslook. Eindig met een scheutje olijfolie en een draai van de pepermolen.
4. Serveer open of gesloten, met een salade van jonge scheutjes.

Tip: Als u zeer verse en malse tuinbonen zou vinden, is blancheren niet nodig: ze kunnen dan rauw, simpel op smaak gebracht worden gegeten.

Olijfolie

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

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

Goût à l'ancienne



Bereidingstijd: 20 minuten
Kooktijd: 1 uur

gekontijte aubergine en courgette

met huile d'olive de Nyons BOB

Voor 4 personen:

- *3 courgettes*
- *2 aubergines*
- *1 ui*
- *1 teentje knoflook*
- *2 eetlepels olijfolie **Huile d'olive de Nyons AOP (BOB)***
- *2 takjes tijm*
- *Zout, peper, Piment d'Espelette AOP (BOB) (milde chilipeper uit Espelette in Frans Baskenland)*

1. Schil de ui en snijd deze in kleine blokjes. Was de courgettes en aubergines. Schil de courgettes.
2. Snijd de courgettes en aubergines in kleine blokjes.
3. Verhit 2 eetlepels olijfolie Huile d'olive de Nyons AOP (BOB), fruit de ui en voeg vervolgens de courgettes en aubergines toe.
4. Voeg de geperste knoflook, 1 snufje Piment d'Espelette AOP (BOB) (milde chilipeper uit Espelette in Frans Baskenland), zout en peper toe.
5. Laat het geheel 25 minuten afgedekt koken, verwijder vervolgens het deksel en laat het 15 tot 30 minuten karamelliseren. De groenten dienen zacht te zijn.
6. Serveer met gekookte witte rijst of als bijgerecht bij gegrild vlees (varkensvlees, kip, enz.).

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.

Goût subtil



Bereidingstijd: 45 minuten
Kooktijd: 20 minuten
Rusttijd: 6 uur

gevogelte terrine, noten, truffels en huile d'olive de Provence - olives maturées BOB

Voor 4 personen:

- *600 g gekookt kippenwit (of restjes gebraden kip)*
- *200 g volledige ricotta die een nacht goed uitgelekt is*
- *4 el **huile d'olive de Provence - olives maturées BOB***
- *1 el mosterd à l'ancienne*
- *Sap van een 1/2 citroen*
- *Citroenzeste*
- *2 blaadjes gelatine*
- *100g grof gehakte walnoten*
- *1/2 Granny Smith appel*
- *1 tak selder*
- *1 vers truffeltje (of 1el geraspte truffel uit een bokaal)*
- *10 dunne sneetjes rauwe ham (Serrano of prosciutto)*
- *1 snuifje zout en versgemalen zwarte peper*

1. Laat de ricotta uitlekken: leg de hele ricotta de avond tevoren in een fijne zeef op een kom. Dek af met plastic folie en zet een nachtje in de koelkast. Het overtollige water zal verdwijnen en de ricotta zal steviger worden.
2. Bereid de ingrediënten: trek het gekookte kippenwit met de hand in stukjes van ongeveer 1 tot 2 cm - het mag geen pasta worden. Snijd de Granny Smith appel zonder te schillen in blokjes. Snijd een tak selder in brunoise. Hak de noten. Breng alles samen in een grote kom.
3. Los de gelatine op: laat 2 blaadjes gelatine 5 minuten weken in een kom met koud water. Knijp ze uit met uw vingers, laat ze dan oplossen in 2 soeplepels heet water (niet kokend). Roer tot ze volledig opgelost zijn en laat afkoelen tot lauwwarm.
4. Bereid de bindende saus: klop ricotta, mosterd à l'ancienne, het sap en de zeste van 1 citroen op in een kom. Giet er onder het kloppen 4 soeplepels olijfolie bij tot een glad en glanzend mengsel. Voeg de lauwe gelatine al roerend toe. Rasp 1 vers truffeltje in de saus om de hele bereiding te parfumeren. Voeg een beetje zout en meer peper toe.
5. Maak de vulling: giet de bindsaus in de kom met de kip, de noten, de appel en de selder. Meng grondig met een spatel tot alle stukjes goed bedekt zijn. Proef en kruid desgewenst bij.
6. Bekleed een cakevorm met vershoudfolie en laat de folie over de zijkanten hangen. Leg 10 sneetjes rauwe ham in twee laagjes lichtjes overlappend in de vorm. Eerst de bodem, dan de zijkanten en laat ze over de randen hangen om te kunnen sluiten. Laat geen ruimte over: deze 'bekleding' geeft de terrine haar vorm.
7. Giet de vulling in drie delen in de beklede vorm. Ga telkens stevig met de achterkant van een lepel over de vulling om luchtbellen te verwijderen. Vouw vervolgens de sneetjes ham erover om de terrine te sluiten. Trek de vershoudfolie strak aan. Leg een gewicht op de folie om de terrine aan te drukken. Zet een hele nacht, of minimaal 6 uur in de koelkast.
8. Verwijder het gewicht en de folie. Haal de terrine uit de vorm, leg op een plank of een serveerbord. Snijd met een scherp mes in dikke sneetjes van ongeveer 2 cm.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van **Provence - olives maturées** (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 maturées BOB en huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées BOB.

Goût à l'ancienne



Bereidingstijd: 10 minuten
Kooktijd: 10 minuten

one pot macaroni-ham,
met huile d'olive de Nyons BOB

Voor 4 personen:

- *320 g macaroni*
- *150 g kwaliteitsvolle gekookte ham in dobbelsteentjes*
- *800 ml lichte kippenbouillon (of water + 1 bouillonblokje)*
- *2 soeplepels **huile d'olive de Nyons BOB***
- *40 g geraspte parmezaan*
- *1 teentje knoflook zonder kern*

Verse peper en fleur de sel

1. Verwarm een scheutje olijfolie op middelhoog vuur in een grote kookpot. Bak het teentje knoflook even mee maar laat niet kleuren.
2. Voeg de pasta rechtstreeks toe in de kookpot, en giet er dan de warme lichte kippenbouillon bij. De bouillon moet de pasta net bedekken. Breng aan de kook, en laat op middelhoog vuur garen, roer regelmatig om - de pasta absorbeert de bouillon en geeft zijn zetmeel vrij.
3. Als de pasta al dente is en de bouillon bijna volledig geabsorbeerd (er mag een beetje bindmiddel overblijven), voegt u de hamblokjes toe. Meng en laat de ham 1 minuut opwarmen.
4. Neem van het vuur en voeg de olijfolie en de geraspte parmezaan toe. Meng grondig - de olie bindt met het zetmeel en zorgt voor een lichte en glanzende saus. Voeg desgewenst een beetje bouillon toe.
5. Dien onmiddellijk op in diepe borden. Werk af met verse peper en fleur de sel en een laatste scheutje koude olijfolie.

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.

Goût subtil



Bereidingstijd: 15 minuten
Rusttijd: 1 uur 30 minuten

geroosterd varkensvlees

op Tascaanse wijze, huile d'olive du Languedoc BOB

Voor 6 personen:

- *1,2 kg varkenslende (met of zonder been)*
- *4 teentjes knoflook*
- *2 takjes verse rozemarijn*
- *4 eetlepels **huile d'olive du Languedoc BOB** (waarvan 1 voor de afwerking)*
- *1 theelepel chilipeper*
- *Sap en schil van 1 biologische citroen*
- *Zout uit de Camargue*
- *Versgemalen peper*
- *10 cl droge witte wijn (optioneel)*

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Maak kruisvormige inkepingen in het vel van het gebraad.Plet de teentjes knoflook en steek ze samen met de takjes rozemarijn in de inkepingen.
3. Bestrijk het gebraad met 3 eetlepels olijfolie, besprenkel het met citroensap en bestrooi het met citroenschil, chilipeper, zout en peper.
4. Plaats het gebraad in een ovenschaal, voeg eventueel de witte wijn toe en bak het gedurende 1,5 uur in de oven, waarbij u het regelmatig met zijn eigen sap bedruipt.
5. Laat het 10 minuten rusten onder aluminiumfolie voordat u het aansnijdt.
6. Besprenkel met een scheutje olijfolie en kookvocht en serveer met frietjes.

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.

Goût subtil



truffels van pure chocolade,
amandel en huile d'olive de Nice BOB

Bereidingstijd: 30 minuten
Kooktijd: 5 minuten
Rusttijd: 3 uur

Voor ongeveer 20 truffels:

- *200 g pure chocolade*
- *100g volle room*
- *20 g **huile d'olive de Nice BOB***
- *40g gemalen amandelen*

Omhulsel:
- *Ongezoet cacaopoeder*
- *Of geroosterde gemalen amandelen*

1. Hak de chocolade in stukken.
2. Verwarm de room tot tegen het kookpunt. Giet de warme room op de chocolade en meng tot een gladde ganache. Voeg de olijfolie Huile d'olive de Nice BOB en de gemalen amandelen toe.
3. Zet 3 uur in de koelkast.
4. Rooster het amandelpoeder lichtjes in een koekenpan en houd het goed in de gaten.
5. Vorm balletjes met een lepel. Rol door het cacao- of amandelpoeder

Nog lekkerder: stop in elke truffel een hele geroosterde amandel of een stukje gedroogde abrikoos.

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.

Goût subtil



Bereidingstijd: 5 minuten
Kooktijd: 15 minuten

granola van noten, chocolade,

en huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées BOB

Voor 500g:

- *200 g havervlokken*
- *100 g hele hazelnoten*
- *3 soeplepels **huile d'olive d'Aix-en-Provence – olives maturées BOB***
- *3 soeplepels honing*
- *1 koffielepel vanille-extract*
- *50 g pure chocoladedruppels (min. 70%)*
- *1 snufje fleur de sel*

1. Verwarm de oven voor op 160°C
   Meng de havervlokken en de grof gehakte noten in een grote kom.
2. Meng de olijfolie met de honing en de vanille. Giet op het droge mengsel.
3. Spreid uit op een bakplaat en zet 10-15 min in de oven (kijk af en toe, noten verbranden snel).
4. Haal uit de oven en voeg de chocoladedruppels en het fleur de sel toe. Laat afkoelen en breek daarna in stukken.
5. Heerlijk bij het ontbijt of als dessert op een bolletje ijs met vers fruit.

Tip: de granola blijft 2-3 weken goed in een luchtdichte pot, beschermd tegen licht. Voor een knapperige granola: laat hem volledig afkoelen voordat je hem aanraakt.

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 maturées BOB, huile d'olive de Provence - olives maturées BOB en huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne BOB.

Goût à l'ancienne



baskische gebakken cheesecake

met huile d'olive de Nyons BOB

Bereidingstijd: 15 minuten
Kooktijd: 45 minuten
Rusttijd: 6 uur

Voor 8 personen:

- *900 g verse kaas zoals Philadelphia (of een mengsel van verse kaas en uitgelekte faisselle voor een lichtere variant)*
- *200 g bruine suiker*
- *4 eieren (op kamertemperatuur)*
- *200 ml dikke room (30% vet)*
- *30 ml olijfolie **huile d'olive de Nyons AOP** (BOB) + 1 eetlepel*
- *30 g bloem (of maïzena voor een glutenvrije variant)*
- *1 theelepel vanille-extract*
- *1 snufje zout*
- *300 g frambozen*
- *2 eetlepels poedersuiker*

1. Verwarm de oven voor op 220 °C (indien mogelijk op heteluchtstand). Bekleed de vorm met twee stroken bakpapier die kruislings zijn gelegd, waarbij de randen iets uitsteken om het uit de vorm halen te vergemakkelijken.
2. Klop in een grote kom de verse kaas en de suiker tot een glad en homogeen mengsel. Voeg de eieren één voor één toe en meng goed na elke toevoeging. Voeg de crème fraîche, olijfolie, vanille, zout en bloem toe. Meng totdat het deeg volledig glad en zonder klontjes is. Giet het mengsel in de beklede bakvorm.
3. Bak onmiddellijk 40 tot 50 minuten op 220 °C. De cheesecake moet rijzen en een donkergouden, bijna zwarte kleur krijgen aan de bovenkant. Het moet lichtjes trillen in het midden wanneer u het uit de oven haalt (tip: open de ovendeur niet tijdens het bakken om te voorkomen dat het inzakt).
4. Laat het gedurende minimaal 2 uur afkoelen op kamertemperatuur. Het midden zal enigszins doorzakken, dit is normaal. Plaats het minstens 4 uur (bij voorkeur één nacht) in de koelkast alvorens het uit de vorm te halen.
5. Bereid de coulis door de frambozen in een pan te doen met poedersuiker en 1 eetlepel olijfolie. Laat het geheel gedurende 30 minuten op laag vuur sudderen.
6. Snijd indien nodig met een mes langs de randen en til de cheesecake vervolgens op met behulp van de stroken bakpapier. Serveer op kamertemperatuur of licht gekoeld, met frambozencompote, vers rood fruit of een scheutje honing.

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.

Goût subtil



gerimpte aardbeientaart

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

Bereidingstijd: 30 minuten
Kooktijd: 40 minuten
Rusttijd: 1 uur 30 minuten

Voor 6 personen:

Voor het deeg:
- *2 eigelen*
- *80 g suiker*
- *1 zakje gist*
- *1/4 koffielepel vanillepoeder*
- *50 g zachte boter*
- *70 g **huile d'olive d'Aix-en-Provence BOB***
- *190 g bloem*

Voor de gebroken olijven:
- *50 g zwarte olijven **Olives noires de Nyons BOB***
- *20 g amandelen*

Voor de banketbakkersroom:
- *400 g melk*
- *3 eigelen*
- *150 g suiker*
- *1 vanillestokje*
- *18 g **huile d'olive de Nyons BOB***
- *50 g zetmeel*

- *125 g aardbeien*

1. Bereid de olijven: spoel de olijven enkele keren in zuiver water, verwijder de pitten en snijd in schijfjes. Leg de stukjes zwarte olijven op een plaat met bakpapier en bak 15 tot 20 min op 180°C. Voeg 3 tot 4 min voor het einde de grof gehakte amandelen toe. Laat afkoelen en mix tot een grof poeder.
2. Bereid het zanddeeg: klop de eigelen met de suiker in een grote kom tot het mengsel wit wordt. Voeg de boter, de olijfolie toe en meng tot een egaal mengsel. Voeg dan de bloem, het vanillepoeder, de gist en het zout toe. Meng tot een glad deeg. Verpak in vershoudfolie en leg 1 uur op een koele plaats.
3. Verwarm de oven voor op 180°C. Rol het deeg tussen twee vellen bakpapier uit (dikte ongeveer 0,8 tot 1cm) Snijd uit met een taartcirkel, prik enkele keren in het deeg met een vork, beleg met kikkererwten of bakknikkers en bak 15 min. Laat afkoelen.
4. Bereid de banketbakkersroom: snijd het vanillestokje in de lengte door, verwijder de korreltjes en leg ze met de peul in de melk. Breng de melk aan de kook met de helft van de suiker. Meng de eigelen met de rest van de suiker en het zetmeel in een grote kom en meng goed. Verwijder de vanillepeul als de melk kookt en giet een deel in de grote kom, meng goed en giet alles terug in de kookpot. Breng opnieuw aan de kook en roer voortdurend met een klopper. Voeg de olijfolie toe zodra de room ingedikt is. Klop opnieuw op. Giet de banketbakkersroom in een andere kom, leg vershoudfolie direct op de room en zet koel opzij.
5. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in 2. Doe de banketbakkersroom in een spuitzak en spuit dikke punten op de taart. Leg er de aardbeien op en eindig met de olijven/ amandelen.

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.

Goût Intense



Bereidingstijd: 20 minuten
Kooktijd: 50 minuten

clafoutis met kersen, citroen

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

Voor 8 personen:

- *140 g poedersuiker*
- *35 g acacia- of bloemenhoning*
- *Zeste van 2 onbehandelde citroenen*
- *1 snufje zout*
- *60 g maïzena*
- *10 g bloem*
- *80 g amandelpoeder*
- *3 eieren*
- *2 eigelen*
- *300 ml volle melk*
- *250 ml volle room*
- *50 ml **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence BOB***
- *500 g kersen*
- *1 soeplepel kirsch of amaretto (optioneel)*
- *Enkele amandelschilfers*

Afwerking:

- *Poedersuiker*
- *Een paar druppeltjes olijfolie*
- *Verse citroenzeste*

1. Was de kersen en laat ze heel. Meng ze met de honing, de kirsch (optioneel), de zeste van een halve citroen en 1 soeplepel olijfolie. Laat 20 minuten trekken.
2. Verwarm de oven voor op 170°C
   Meng in een kom de suiker, de citroenzesten, het zout en voeg dan de maïzena, de bloem en het amandelpoeder toe. Voeg de eieren en de eigelen toe en meng. Voeg geleidelijk de melk, de room en vervolgens een scheutje olijfolie toe zoals voor een saus. Het beslag moet perfect glad zijn.
3. Vet de vorm lichtjes in met een beetje olijfolie en bestrooi zeer lichtjes met de suiker. Doe de kersen in de vorm en giet het beslag erover. Bestrooi met een paar amandelschilfers.
4. Bak 50 tot 55 minuten. Het midden moet nog lichtjes trillen.
5. Laat volledig afkoelen. Bestrooi vlak voor het serveren heel lichtjes met poedersuiker, voeg wat verse citroenzeste toe en eindig met een paar druppels olijfolie.

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.

Goût Intense

Recepten gemaakt door de 'cookettes' van France Olive.

Ontwerp, uitvoering en redactie: France Olive
otografie: Céline de Cérou (tenzij anders vermeld)

www.huiles-et-olives.fr

FRANCE Olive Production

France Olive Production

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

FRANCE Olive Production

REG. (UE) 2021/2115 P.O
OCM ÖL JAHR 2026

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



© Magali Ancenay - niet op de openbare weg gooien