

Les huiles d'olive en AOP :

infos utiles & recettes inspirantes

petit tour des huiles d'olive



C'est quoi l'huile d'olive ?

L'huile d'olive est à la fois une **matière grasse** et un **pur jus de fruit**.
C'est un pur jus de fruit parce qu'elle est **issue exclusivement de l'olive**. L'huile d'olive est d'ailleurs présente naturellement dans l'olive, on ne la fabrique pas, on **l'extrait** !
C'est aussi une matière grasse car comme toutes les **huiles végétales**, elle est composée à 99,9% de lipides.

Pourquoi c'est bon ?

Au goût, l'huile d'olive plaît car c'est un pur jus de fruit. L'huile d'olive vierge ou vierge extra **n'est pas raffinée***, elle est extraite des olives par des procédés (mécaniques et/ou physiques) qui **conservent toutes les qualités du produit initial**. C'est pour cela que l'huile d'olive a du goût et même **des goûts**.
L'huile d'olive a des **bienfaits pour notre corps** car nous avons besoin de matières grasses pour fonctionner, elles nous apportent notamment de l'énergie. De plus, l'huile d'olive a une **faible teneur en acides gras saturés** et contient des composés mineurs qui **apportent des antioxydants à notre corps**.

Et l'huile d'olive en Appellation d'Origine Protégée ?

Les huiles d'olive en AOP sont des **huiles labellisées**. Chaque huile d'olive en AOP est **unique** parce que l'AOP garantit un lien très étroit (et unique) entre le produit et son terroir. Ce sont donc des huiles avec des **goûts uniques**.

* le raffinage est une technique qui permet d'enlever les défauts d'une huile végétale ainsi que sa couleur, son odeur et ses goûts.

les apports de l'huile d'olive en cuisine

Du goût

L'huile d'olive, vierge ou vierge extra, est un pur jus de fruit. De multiples facteurs (variétés, terroir, météo, savoir-faire...) influent sur les **notes aromatiques** que chaque huile va développer. Cette grande diversité aromatique permet à l'huile d'olive d'être **un exhausteur de goût**, c'est-à-dire de fixer les goûts et augmenter la perception gustative des aliments préparés sans en modifier profondément le goût.
Cuisiner à l'huile d'olive, ce n'est pas uniquement faire le choix d'une matière grasse différente. L'huile d'olive va **développer les arômes** de vos **ingrédients et apporter de nouvelles saveurs**.

Du moelleux

Non seulement l'huile d'olive **parfume** mais elle apporte également un **moelleux** incomparable. En effet, comme elle est composée de 99% de matières grasses (alors que le beurre en contient 80 % environ), elle confère au plat préparé plus de moelleux en lubrifiant plus les ingrédients (et notamment le gluten). En pâtisserie, vos gâteaux seront plus moelleux et plus fondants.

De l'enrobage

L'huile d'olive, en tant que matière grasse, enrobe les aliments et les **protège** lors de la cuisson.





Les utilisations *de l'huile d'olive*

Huile d'olive : crue ou cuite ?

L'huile d'olive est unanimement reconnue comme la matière grasse idéale **à utiliser aussi bien crue que cuite**. Elle est largement recommandée dans le régime méditerranéen.

Le point de fumée d'une huile dépend principalement de sa teneur en substances volatiles (arômes, acides gras libres, etc.) : plus l'huile est riche en acides gras monoinsaturés, mieux elle résiste à la chaleur. L'huile d'olive est particulièrement riche en acides gras monoinsaturés, notamment en acides oléiques, ce qui fait que **son point de fumée se situe entre 195 et 210°C**. L'huile d'olive peut donc s'utiliser aussi bien crue que cuite !



?

Si l'huile peut se chauffer sans problème, pourquoi marque-t-on sur la bouteille « à conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur » ?
Pour préserver la qualité de l'huile d'olive, il est important de ne pas l'exposer à l'air et à la lumière (pour éviter le rancissement) et aussi d'éviter les fluctuations de températures régulières. Il est important qu'avant son ouverture, l'huile d'olive soit conservée à une température stable.

les utilisations de l'huile d'olive

Pour l'assaisonnement à cru

Pour assaisonner les plats froids, l'huile d'olive est idéale, elle permet de **réhausser la saveur des ingrédients** : toutes ses caractéristiques organoleptiques (parfum, goût) mettent en valeur les aliments avec lesquels elle entre en contact.
Avec des huiles d'olive en AOP, **pas besoin d'en mettre beaucoup**, très aromatiques, elles apportent du goût même en petite quantité !

Pour l'assaisonnement à chaud

Rajouter une bonne huile d'olive en AOP en fin de cuisson ou au moment de servir permet de **préserver tous les arômes** de l'huile d'olive et d'apporter aux plats des saveurs nouvelles. A tester sur les plats provençaux et méditerranéens mais également dans la cuisine plus traditionnelle (sur des soupes, dans un plat en sauce...) ou du monde (chili con carne, fajitas...).

Pour la friture

Grâce à son point de fumée à 210°C, l'huile d'olive résiste même aux températures les plus élevées, assurant ainsi **une bonne cuisson des aliments**. Si l'on considère que la friture domestique ne dépasse jamais 160 - 180°C, la marge de sécurité est très élevée.
L'huile d'olive est donc un très bon choix pour préparer des frites parfaites, des beignets de légumes, des nems ou encore des tempuras.



Pour la cuisson au four

Idéale pour la cuisson au four, l'huile d'olive enrichit la saveur des plats et permet d'en préserver le moelleux : poissons en papillote, rôtis, poulets grillés, légumes, frites au four, pommes de terre grillées... seront ainsi **tendres** et **savoureux**.
On peut faire des pâtes (à tarte, à pizza) en y intégrant de l'huile d'olive, elles seront beaucoup **plus parfumées**. Pour la pâte à tarte, elle se mariera idéalement avec légumes, viandes et aussi avec les fruits !

Pour la cuisson au barbecue

Pour éviter le dessèchement et préserver le **moelleux** de vos viandes avant cuisson au barbecue, n'hésitez pas à faire des **marinades** avec de l'huile d'olive tout en apportant des arômes, une base acide (citron, vin...) et des épices ou des herbes. Idem pour le poisson ou les légumes. Vous pouvez également enrober vos légumes ou vos pommes de terre d'huile d'olive et les cuire dans un plat sur le barbecue.

Pour les desserts

N'hésitez pas à remplacer le beurre par de l'huile d'olive dans vos gâteaux (pour 100g de beurre, 80g d'huile d'olive) ou à faire moitié-moitié. C'est une bonne solution pour un gâteau plus léger, mais aussi, **moelleux** et **parfumé**. Rajouter 1 ou 2 cuillères d'huile d'olive dans une salade de fruits (orange, fraise, ...) permet de **relever la saveur des fruits et réhausser leur goût** lorsqu'ils sont un peu fades.

AOP

Appellation d'Origine Protégée

Chaque huile d'olive en AOP est unique de par ce **lien fort** entre le produit et le terroir. Pour elles, variétés, géologie, climat, date de récolte, savoir-faire (...) jouent un rôle essentiel dans leur **qualité** et les **goûts** qu'elles vont développer.

L'AOP garantit un produit avec des caractéristiques spécifiques liées au **terroir** dans son ensemble et aux **savoir-faire** acquis au fil des expériences et des échanges et retranscrits dans le **cahier des charges** propre à chaque appellation. L'AOP **garantit une origine** localisée.

En Europe, il existe plus d'une **centaine d'huiles d'olive** reconnues en AOP. On peut citer : Baena (*Espagne*), Les Garrigues (*Espagne*), Kalamata (*Grèce*), Tras os Montès (*Portugal*), Terra di Barri (*Italie*), Sitia (*Grèce*), Umbria (*Italie*), Riviera Ligure (*Italie*), ...

En France, on compte 9 huiles d'olive et 6 olives en Appellation d'Origine Protégée.



Le saviez-vous ?

L'origine de l'huile d'olive doit obligatoirement figurer sur l'étiquette du produit. Elle est déterminée à la fois par le lieu de récolte des olives et par le lieu de trituration (extraction de l'huile).

Parlons goûts

On peut classer les huiles d'olive en **trois grandes familles de goûts** : goût **subtil** (huiles issues d'olives récoltées à maturité, plutôt douces, avec des notes de fruits ou de fleurs), goût **intense** (huiles issues d'olives récoltées en cours de maturité, plus ou moins puissantes, avec des notes herbacées ou de verdure) et goût **maturé / à l'ancienne** (huiles issues d'olives stockées au moulin entre la récolte et la trituration dans des conditions contrôlées, très douces, aux notes d'olives noires, de cacao, de levain...).

Chaque AOP appartient à une famille de goût, chacune présentant toutefois des différences aromatiques plus ou moins marquées :



Huiles d'olive de Nyons, de Nice, du Languedoc.

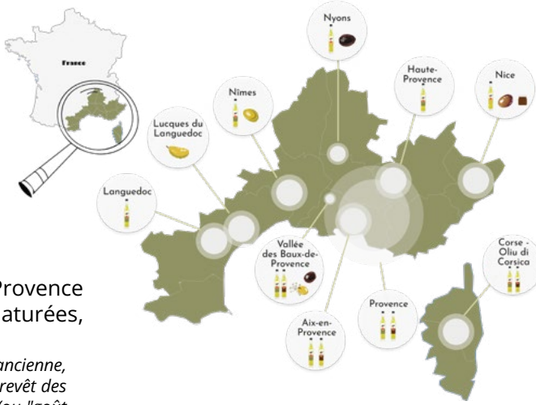


Huiles d'olive de Haute-Provence, de Nîmes, de la Vallée des Baux-de-Provence, d'Aix-en-Provence, de Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, de Provence.



Huiles d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées, d'Aix-en-Provence - olives maturées, de Provence - olives maturées.

A noter : l'huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne, bien que ne relevant pas d'un stockage des olives au moulin, revêt des notes aromatiques proches des huiles d'olive "goût maturé" (ou "goût à l'ancienne").





nos recettes
autour des huiles d'olive AOP



Préparation : 25 min
Cuisson : 1 min
Repos : 2h

Soupe de tomate froide,
crème citronnée, huile d'olive de Nîmes AOP

Pour 4 personnes :

Pour l'huile verte :
- *10 cl d'**huile d'olive de Nîmes AOP***
- *1 bouquet d'herbes fraîches (basilic, persil, menthe, origan...)*
- *Sel*

Pour la soupe de tomate :
- *800 g de tomates*
- *1 c. à café de vinaigre de Xérès*
- *2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP***
- *1 gousse d'ail*
- *80 g d'amandes émondées*
- *1 jus de citron*
- *Sel, poivre*

Pour la crème citronnée :
- *25 cl de crème liquide entière (30% de matières grasses)*
- *1 citron*
- *Sel, poivre*

1. Préparer l'huile verte : faire bouillir 1L d'eau salée puis y plonger les herbes préalablement lavées durant 30 à 60 secondes. Refroidir dans un bain glacé (eau + glaçons + sel) afin de conserver la couleur bien verte. Sécher soigneusement les herbes à l'aide d'un essuie-tout. Dans un mixeur, mixer les herbes avec l'huile d'olive de Nîmes AOP. Disposer dans un bol que vous disposerez dans un autre bol rempli de glaçons, laisser infuser 2h. Filtrer l'huile verte grâce à une passoire très fine, mettre en bouteille et conserver au frigo.
2. Préparer la soupe de tomate : laver les tomates puis retirer leur peau. Pour cela, inciser en croix sur le dessus et les plonger quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante, puis dans un saladier d'eau froide. Les couper et les épépiner. Dans un blender, verser l'ensemble des ingrédients et mixer finement. Ajuster la consistance en rajoutant des amandes ou de l'eau. Placer au frigo.
3. Préparer la crème citronnée : verser la crème dans un saladier et le placer au congélateur 15 min avec les fouets du batteur pour qu'elle monte plus facilement en chantilly. Monter ensuite la crème fraîche en chantilly très ferme. Ajouter le zeste et le jus du citron, 2 pincées de sel, poivrer selon votre goût et battre à nouveau quelques secondes pour bien incorporer le citron. Placer dans une poche à douille au réfrigérateur.
4. Servir en déposant la soupe de tomate bien froide. Disposer sur le dessus, à l'aide de la poche à douille, la crème chantilly citronnée puis verser une cuillère à soupe d'huile verte. Vous pouvez ajouter quelques amandes torréfiées concassées sur le dessus pour le côté croquant et quelques feuilles de basilic.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de **Nîmes AOP** 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.

Vous pouvez également utiliser une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence, Vallée des Baux-de-Provence.

Goût intense



Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min
Repos : 1h30

pizza végétarienne rôtie, huile d'olive de Provence AOP

Pour 1 pizza :

Pour la pâte :
- *250 g de farine type 00 ou T55*
- *5 g de sel*
- *Une pincée de sucre*
- *10 g de levure fraîche de boulanger*
- *1 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP***

Pour la garniture :
- *1 petite courgette*
- *1/2 aubergine*
- *2 c. à soupe de ricotta*
- *1 c. à soupe de pesto rouge (voir ci-contre)*
- *1 poignée de parmesan râpé*
- *1 c. à soupe de graines de courge*
- ***Huile d'olive de Provence AOP***
- *Sel, poivre*

Côté huile d'olive

1. Préparer la pâte : délayer la levure dans 50 ml d'eau tiède avec une pincée de sucre. Laisser mousser 5 min. Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Creuser un puit, verser 100 ml d'eau tiède et la levure, puis l'huile d'olive. Pétrir 10 min jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrir d'un torchon humide et laisser reposer 1h30 à température ambiante.

2. Couper la courgette et l'aubergine en fines rondelles. Les badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer. Les faire rôtir 10 min au four à 200°C jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

3. Étaler la pâte finement à la main (sans rouleau) sur un plan fariné et la badigeonner d'un filet d'huile d'olive. Répartir le pesto rouge, puis les légumes rôtis. Ajouter des touches de ricotta et saupoudrer de parmesan.

4. Enfourner 7 à 10 min à 250°C (ou 1 min 30 à 2 min à 485°C si vous avez un four à pizza). À la sortie du four, parsemer de graines de courge et d'un filet d'huile d'olive.

Pour 150 g de pesto rouge : dans un mixeur, réduire en poudre 30 g d'amande de Provence et 1 gousse d'ail. Ajouter 50 g de tomates séchées égouttées et mixer jusqu'à obtenir une texture homogène. Incorporer, tout en mixant, 30 g de parmesan râpé puis 5 c. à soupe d'huile d'olive de Provence AOP. Assaisonner en ajoutant 1 c. à café de jus de citron, 1 pincée de piment d'Espelette, du sel et du poivre.

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de **Provence AOP** pour ses arômes d'herbes, d'artichaut cru pouvant être complétés par des arômes de banane, de noisettes, d'amandes fraîches et de feuilles de tomates. En fin de bouche, le piquant peut être présent.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Corse - Oliu di Corsica, Vallée des Baux-de-Provence.

Goût intense



Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

croque gourmand d'hiver

jambon, comté, pâte d'olive, huile d'olive

Pour 4 croques :

- *8 tranches de pain de mie complet*
- *4 tranches de jambon*
- *80 à 100 g de comté AOP*

Pour la pâte d'olive :

- *100 g d'**olives noires de Nyons AOP** ou **de Nice AOP***
- *1 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives maturées AOP***

1. Dénoyauter les olives. Les mixer finement dans un mixeur puis ajouter l'huile d'olive.
2. Préchauffer éventuellement votre four (en position grill). Râper le comté (ou le couper en tranches fines).
3. Étaler de la pâte d'olive sur toutes les tranches de pain de mie. Disposer sur 4 des tranches, le jambon et la moitié du comté.
4. Fermer les croques, parsemer du reste de comté puis passer au four ou dans un grill.
5. Trancher en deux dans la diagonale et servir avec une salade verte.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de **Provence - olives maturées AOP** pour sa douceur et ses arômes d'olive noire, de fruits confits, de sous-bois et/ou de pain grillé.

Vous pouvez également utiliser une huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP ou d'Aix-en-Provence - olives maturées AOP ou une huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne AOP aux notes d'olive noire, de foin sec, de maquis.

Goût à l'ancienne



Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

tarte aux épinards

ou spanakopita, huile d'olive de Haute-Provence AOP

Pour 4 personnes :

- *700 g d'épinards frais*
- *1 oignon*
- *1 bouquet d'herbes aromatiques : persil, aneth, coriandre, menthe*
- *150 g de feta*
- *1 œuf*
- *10 feuilles de pâte filo*
- *2 c. à soupe d'**huile d'olive de Haute-Provence AOP***
- *1 c. à soupe de sésame*
- *1 c. à soupe de miel de Provence IGP*

1. Préchauffer le four à 180°C.
Éplucher puis ciseler l'oignon. Laver les épinards puis les couper grossièrement.
2. Dans une sauteuse, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de Haute-Provence AOP et faire revenir l'oignon puis ajouter les épinards. Cuire 6 à 7 minutes.
3. Laver puis ciseler les herbes. Ajouter l'œuf et les herbes ciselées aux épinards puis émietter la feta et bien mélanger.
4. Préparer un moule à tarte avec une feuille de papier cuisson.
Superposer les feuilles de pâte filo en les décalant, étaler les épinards puis rouler les feuilles filo sur elles-mêmes.Enrouler comme un escargot dans le plat à tarte.
5. Badigeonner avec l'huile d'olive et le miel puis saupoudrer de graines de sésame. Enfourner pendant 20 à 25 minutes à 180°C.

Côté huile d'olive

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

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Nîmes, Provence ou Vallée des Baux-de-Provence.





bagel de printemps

huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

Pour 4 personnes :

- *4 bagels (nature ou sésame)*
- *150 g de chèvre frais*
- *4 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence – olives maturées AOP***
- *200 g de fèves fraîches écossées (ou surgelées)*
- *8 radis en rondelles fines*
- *1/2 botte de ciboulette ciselée*
- *Le zeste et le jus d'1 citron*
- *Sel et poivre du moulin*

1. Préparer la crème de chèvre à l'huile d'olive : fouetter le chèvre frais avec 3 c. à soupe d'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence – olives maturées AOP, le zeste et le jus d'un ½ citron et la moitié de la ciboulette ciselée. Assaisonner avec sel et poivre du moulin. La crème doit être souple et généreuse.
2. Préparer les fèves : blanchir 2 minutes dans l'eau bouillante salée, égoutter et rafraîchir. Les émonder (retirer la petite peau) pour révéler le vert vif. Assaisonner du zeste et du jus d'un ½ citron et d'huile d'olive.
3. Couper les bagels en deux et les toaster légèrement. Étaler généreusement la crème de chèvre sur les deux moitiés de chaque bagel. Disposer les fèves, les rondelles de 8 radis en rondelles fines et la ciboulette restante. Terminer par un filet d'huile d'olive et un tour de poivre.
4. Servir ouvert ou fermé, avec une salade de jeunes pousses.

Astuce : Si vous trouvez des fèves très fraîches et tendres, inutile de les blanchir : elles se mangent crues, simplement assaisonnées.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de la **Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP** pour ses arômes d'olive confite, d'olive noire, de pâte d'olive, de cacao, de champignon, d'artichaut cuit, de truffe ou de pain au levain.
Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence - olives maturées ou Provence - olives maturées.

Goût à l'ancienne



Préparation : 20 min
Cuisson : 1h

confit d'aubergine
et courgette à l'huile d'olive de Nyons AOP

Pour 4 personnes :

- *3 courgettes*
- *2 aubergines*
- *1 oignon*
- *1 gousse d'ail*
- *2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP***
- *2 branches de thym*
- *Sel poivre*
- *Piment d'Espelette AOP*

1. Éplucher l'oignon puis le tailler en brunoise. Laver les courgettes et les aubergines. Éplucher les courgettes.
2. Tailler courgettes et aubergines en brunoise (petits dés).
3. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive de Nyons AOP, faire revenir l'oignon puis ajouter les courgettes et les aubergines.
4. Ajouter l'ail écrasé, 1 pincée de piment d'Espelette AOP, saler et poivrer.
5. Faire cuire à couvert pendant 25 minutes puis enlever le couvercle et faire confire pendant 15 à 30 minutes. Les légumes doivent être fondants.
6. Servir avec du riz blanc cuit ou en accompagnement d'une grillade (porc, poulet...).

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nyons AOP** pour sa douceur, son onctuosité et ses arômes de fruits secs, ainsi que son goût beurré, accompagnés éventuellement d'arômes de noisettes fraîches et/ou d'herbe fraîchement coupée.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOP.

Goût subtil



bûche volaille, noix, truffes

huile d'olive de Provence - olives maturées AOP

Préparation : 45 min
Cuisson : 20 min
Repos : 6h

Pour 4 personnes :

- *600 g de blancs de poulet cuits (ou restes de poulet rôti)*
- *200 g de ricotta*
- *4 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence – olives maturées AOP***
- *1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne*
- *1/2 jus de citron*
- *1 zeste de citron*
- *2 feuilles de gélatine*
- *100 g de cerneaux de noix*
- *1 demi-pomme Granny Smith*
- *1 branche de céleri*
- *1 petite truffe fraîche (ou 1 c. à soupe de truffe râpée en bocal)*
- *10 fines tranches de jambon cru (Serrano ou Prosciutto)*
- *1 pincée sel fin et poivre noir du moulin*

1. La veille, déposer ricotta entière dans une passoire fine au-dessus d'un bol. Couvrir d'un film et placer au réfrigérateur pour la nuit.
2. Effilocher les blancs de poulet cuits en morceaux grossiers d'environ 1 à 2 cm. Couper la pomme en petits cubes sans retirer la peau. Tailler le céleri en fine brunoise. Concasser grossièrement les cerneaux de noix. Réunir le tout dans un grand saladier.
3. Faire tremper la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 min. L'essorer entre vos doigts, puis la faire fondre dans 2 c. à soupe d'eau très chaude (pas bouillante). Mélanger jusqu'à dissolution complète et laisser tiédir.
4. Dans un bol, fouetter ensemble la ricotta, la moutarde à l'ancienne, le jus et le zeste de citron. Verser l'huile d'olive en filet tout en fouettant. Incorporer la gélatine tiède en continuant de mélanger. Râper la truffe fraîche directement dans la sauce. Saler légèrement et poivrer généreusement.
5. Verser cette sauce sur le mélange poulet-noix-pomme-céleri. Mélanger pour enrober chaque morceau. Chemiser un moule à cake de film étirable en le laissant largement dépasser. Disposer les tranches de jambon cru en les faisant chevaucher légèrement sur deux épaisseurs, en laissant dépasser pour pouvoir refermer. Ne laissez aucun espace.
6. Verser la farce dans le moule chemisé en tiers successifs, en tassant fermement avec le dos d'une cuillère à chaque étape pour chasser les bulles d'air. Rabattre les tranches de jambon par-dessus pour fermer la bûche. Refermer le film étirable bien serré. Poser un poids directement sur le film pour comprimer la terrine. Placer au réfrigérateur pour 6h.
7. Démouler la bûche et la couper en tranches épaisses à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de **Provence - olives maturées AOP** pour sa douceur et ses arômes d'olive noire, de fruits confits, de sous-bois et/ou de pain grillé.

Vous pouvez également utiliser une huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP ou d'Aix-en-Provence - olives maturées AOP ou une huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne AOP aux notes d'olive noire, de foin sec, de maquis.

Goût à l'ancienne



Préparation : 10 min
Cuisson : 10 à 12 min

one pot coquillettes-jambon,
huile d'olive de Nyons AOP

Pour 4 personnes :

- *320 g de coquillettes*
- *150 g de jambon blanc de qualité en dés*
- *800 ml de bouillon de volaille léger (ou eau + 1 cube)*
- *2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP***
- *40 g de parmesan râpé*
- *1 gousse d'ail dégermée*
- *Poivre du moulin et fleur de sel*

1. Dans une grande casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir la gousse d'ail dégermée sans la colorer.
2. Ajouter les coquillettes directement dans la casserole, puis verser le bouillon de volaille léger chaud. Le bouillon doit tout juste couvrir les pâtes. Porter à ébullition, puis cuire à feu moyen en remuant régulièrement — les pâtes absorbent le bouillon et libèrent leur amidon.
3. Quand les pâtes sont al dente et le bouillon presque entièrement absorbé (il doit rester un peu de liant), ajouter les dés de jambon blanc. Mélanger et laisser le jambon se réchauffer 1 minute.
4. Hors du feu, ajouter l'huile d'olive de Nyons AOP et le parmesan râpé. Mélanger vigoureusement — l'huile s'émulsionne avec l'amidon et crée une sauce légère et brillante. Ajuster avec un peu de bouillon si nécessaire.
5. Servir immédiatement dans des assiettes creuses. Finir par un tour de poivre du moulin et de fleur de sel et un dernier filet d'huile d'olive de Nyons AOP à cru.

   Variante : quelques feuilles de basilic frais ou une poignée de petits pois en fin de cuisson pour une touche de saison.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nyons AOP** pour sa douceur, son onctuosité et ses arômes de fruits secs, ainsi que son goût beurré, accompagnés éventuellement d'arômes de noisettes fraîches et/ou d'herbe fraîchement coupée.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOP.

Goût subtil



Préparation : 15 min
Cuisson : 1h30

rôti de porc à la toscane

ail, romarin & huile d'olive du Languedoc AOP

Pour 6 personnes :

- *1,2 kg d'échine de porc (avec ou sans os)*
- *4 gousses d'ail*
- *2 branches de romarin frais*
- *4 c. à soupe d'**huile d'olive du Languedoc AOP** (dont 1 pour la finition)*
- *1 c. à café de piment*
- *Jus et zeste d'1 citron bio*
- *Sel de Camargue*
- *Poivre du moulin*
- *10 cl de vin blanc sec (optionnel)*

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Inciser la peau du rôti en croisant les entailles. Écraser les gousses d'ail et les insérer dans les incisions avec les aiguilles de romarin.
3. Badigeonner le rôti avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, arroser du jus de citron puis saupoudrer de zeste de citron, de piment, de sel et de poivre.
4. Déposer le rôti dans un plat allant au four, ajouter le vin blanc si utilisé, et enfourner pour 1h30 en arrosant régulièrement avec son jus.
5. Laisser reposer 10 min sous une feuille d'aluminium avant de découper.
6. Arroser d'un filet d'huile d'olive et de jus de cuisson avant de servir avec des frites.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil du **Languedoc AOP** pour ses arômes dominants d'amande et de tomate.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nyons AOP ou Nice AOP.

Goût subtil



truffes au chocolat noir, amande et huile d'olive de Nice AOP

Préparation : 30 min
Cuisson : 5 min
Repos : 3 h

Pour 20 truffes :

- *200 g de chocolat noir*
- *100 g de crème liquide entière*
- *20 g d'**huile d'olive de Nice AOP***
- *40 g d'amandes concassées*

Pour l'enrobage :
- *Cacao en poudre non sucré*
- *Poudre d'amande torréfiée*

1. Hacher le chocolat noir.
2. Porter la crème à frémissement. Verser la crème chaude sur le chocolat et mélanger jusqu'à obtenir une ganache lisse. Incorporer l'huile d'olive de Nice AOP et les amandes concassées.
3. Réserver 3 heures au réfrigérateur.
4. Faire torréfier légèrement la poudre d'amande dans une poêle en surveillant bien.
5. Former des boules à l'aide d'une cuillère. Les rouler dans le cacao ou la poudre d'amande torréfiée.

Variante encore plus gourmande : glisser au centre de chaque truffe une amande torréfiée entière ou un petit morceau d'abricot sec.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nice AOP** pour sa douceur et ses arômes d'amande, d'artichaut cru, de fleurs de genêts, de foin, d'herbe, de feuille, de pâtisserie, de pomme mûre, de fruits secs et ses notes citronnées.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nyons AOP ou Languedoc AOP.

Goût subtil



Préparation : 5 min
Cuisson : 15 min

granola noisette-chocolat

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

Pour 500 g de granola :

- *200 g de flocons d'avoine*
- *100 g de noisettes entières*
- *3 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence – olives maturées AOP***
- *3 c. à soupe de miel*
- *1 c. à café d'extrait de vanille*
- *50 g de pépites de chocolat noir (70% min.)*
- *1 pincée de fleur de sel*

1. Préchauffer le four à 160°C.
   Mélanger les flocons d'avoine et les noisettes concassées grossièrement dans un saladier.
2. Mélanger l'huile d'olive avec le miel et la vanille. Verser sur le mélange sec.
3. Étaler sur une plaque et enfourner 10-15 min en surveillant (attention les noisettes brûlent vite).
4. À la sortie du four, ajouter les pépites de chocolat et la fleur de sel. Laisser refroidir avant de casser en morceaux.
5. À déguster pour vos petits-déjeuners ou en dessert sur une glace avec des fruits frais.

Astuce & conseil : le granola se conserve 2-3 semaines dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière. Pour un granola plus croustillant, laissez-le refroidir complètement avant de le toucher.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne d'**Aix-en-Provence - olives maturées AOP** pour sa douceur et ses arômes de pain au levain, d'olive noire, de cacao et d'artichaut cuit..

Vous pouvez également utiliser une huile d'olive de Provence - olives maturées AOP ou de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP ou une huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne AOP aux notes d'olive noire, de foin sec, de maquis.

Goût à l'ancienne



basque burnt cheesecake

à l'huile d'olive de Nyons AOP

Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min
Repos : 6h

Pour 8 personnes :

- *900 g de fromage frais type Philadelphia (ou un mélange de fromage frais et de faisselle égouttée pour une version plus légère)*
- *200 g de sucre roux*
- *4 œufs (à température ambiante)*
- *200 ml de crème fraîche épaisse (30% MG)*
- *30 ml d'**huile d'olive de Nyons AOP** + 1 c. à soupe*
- *30 g de farine*
- *1 c. à café d'extrait de vanille*
- *1 pincée de sel*

Pour le coulis :

- *300 g de framboises*
- *2 c. à soupe de sucre en poudre*

1. Préchauffer le four à 220°C en chaleur tournante. Chemiser le moule avec 2 bandes de papier cuisson croisées en forme de croix, en laissant dépasser les bords pour faciliter le démoulage.
2. Dans un grand saladier, fouetter le fromage frais et le sucre jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. Ajouter les œufs un à un, en mélangeant bien après chaque ajout. Incorporer la crème fraîche, l'huile d'olive, la vanille, le sel et la farine. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit parfaitement lisse et sans grumeaux. Verser la préparation dans le moule chemisé.
3. Enfourner à 220°C pendant 40 à 50 min. Le cheesecake doit gonfler et prendre une couleur dorée foncée. Il doit trembler légèrement au centre quand vous le sortez du four (astuce : ne pas ouvrir pas la porte du four pendant la cuisson pour éviter qu'il ne retombe).
4. Laisser refroidir, à température ambiante 2h puis au réfrigérateur au moins 4h.
5. Préparer le coulis en plaçant les framboises dans une casserole avec le sucre et la cuillère à soupe d'huile d'olive. Laisser compoter à feu doux durant 30 min.
6. Passer un couteau autour des bords si nécessaire, puis soulever le cheesecake à l'aide des bandes de papier cuisson. Servir à température ambiante ou légèrement frais, avec la compoté de framboises, des fruits rouges frais ou un filet de miel.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nyons AOP** pour sa douceur, son onctuosité et ses arômes de fruits secs, ainsi que son goût beurré, accompagnés éventuellement d'arômes de noisettes fraîches et/ou d'herbe fraîchement coupée.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOP.

Goût subtil



tarte aux fraises pimpée,
huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min
Repos : 1h30

Pour 6 personnes :

- *125g de fraises*

Pour la pâte :

- *2 jaunes d'œuf*
- *80 g de sucre*
- *1 sachet de levure*
- *1/4 c. à café de vanille en poudre*
- *50 g de beurre mou*
- *70 g d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP***
- *190 g de farine*

Pour les brisures d'olives :

- *50 g d'**olives noires de Nyons AOP***
- *20 g d'amandes*

Pour la crème pâtissière :

- *400 g de lait*
- *3 jaunes d'œuf*
- *150 g de sucre*
- *1 gousse de vanille*
- *18 g d'**huile d'olive de Nyons AOP***
- *50 g de fécule*

1. Préparer les brisures d'olives : rincer plusieurs fois les olives à l'eau claire, les dénoyauter et les couper en rondelles. Mettre les morceaux d'olives sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 15-20 min à 180°C. 3 à 4 min avant la fin, rajouter les amandes grossièrement concassées. Laisser refroidir puis mixer le tout pour obtenir une poudre grossière.
2. Préparer la pâte sablée : fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre, l'huile d'olive et mélanger. Ajouter la farine, la vanille en poudre, la levure et le sel. Mélanger pour obtenir une pâte bien lisse. Envelopper dans un film étirable et mettre au frais 1h.
3. Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte (environ 0,8 à 1 cm d'épaisseur) entre deux feuilles de papier cuisson. Détailler à l'aide d'un cercle à tarte, piquer à l'aide d'une fourchette, cuire à blanc (déposer du papier sulfurisé sur la pâte et poser des billes de cuisson ou des légumes secs) puis enfourner pour 15 min. Laisser refroidir.
4. Préparer la crème pâtissière : couper la gousse de vanille en deux dans la longueur, la gratter. Faire bouillir le lait avec la vanille (graines et gousse) et la moitié du sucre. Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec le reste du sucre, la fécule et bien mélanger. Quand le lait bout, enlever la gousse de vanille et verser une partie dans le saladier, bien mélanger et reverser le tout dans la casserole. Porter à nouveau à ébullition en remuant sans cesse avec le fouet. Une fois la crème épaissie, ajouter l'huile d'olive. Battre de nouveau. Verser la crème dans un autre saladier, filmer au contact et réserver au frais.
5. Laver et équeuter puis tailler les fraises en 2. Mettre la crème pâtissière dans une poche à douille puis la disposer en gros point sur la tarte. Déposer les fraises sur le dessus, terminer en saupoudrant de brisures olives/amandes.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense d'**Aix-en-Provence AOP** pour ses arômes d'herbe fraîche et/ou d'artichaut cru, complétés parfois de notes de noix, de noisettes fraîches et de fruits rouges.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Nîmes, Provence ou Vallée des Baux-de-Provence.

Goût intense



Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

clafoutis cerise, amande,
huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

Pour 8 personnes :

- *140 g de sucre en poudre*
- *35 g de miel d'acacia ou de fleurs*
- *Zestes de 2 citrons non traités*
- *1 pincée de sel*
- *60 g de maïzena*
- *10 g de farine*
- *80 g de poudre d'amande*
- *3 œufs + 2 jaunes*
- *300 ml de lait entier*
- *250 ml de crème liquide entière*
- *50 ml d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP***
- *500 g de cerises*
- *1 c. à soupe de kirsch ou d'amaretto (facultatif)*
- *Quelques amandes effilées*

Finition

- *Sucre glace*
- *Quelques gouttes d'huile d'olive*
- *Zeste de citron frais*

1. Laver les cerises et les laisser entières. Les mélanger avec le miel, le kirsch (facultatif), le zeste d'un demi-citron et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Laisser macérer 20 minutes.
2. Préchauffer le four à 170°C.
   Dans un saladier, mélanger le sucre, les zestes de citron, le sel, puis ajouter la maïzena, la farine et la poudre d'amande. Incorporer les œufs et les jaunes. Ajouter progressivement le lait, la crème, puis l'huile d'olive en filet comme pour une émulsion. L'appareil doit être parfaitement lisse.
3. Huiler légèrement le moule avec un peu d'huile d'olive puis saupoudrer très légèrement de cassonade. Verser l'appareil sur les cerises préalablement installées au fond du plat. Parsemer quelques amandes effilées sur le dessus.
4. Cuire 50 à 55 minutes. Le centre doit rester légèrement tremblotant.
5. Laisser refroidir complètement. Juste avant le service, saupoudrer très légèrement de sucre glace, ajouter quelques zestes de citron frais, et terminer par quelques gouttes d'huile d'olive.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de la **Vallée des Baux-de-Provence AOP** pour ses arômes d'herbe fraîchement coupée, de pomme, d'amandon, d'artichaut cru, de noisette fraîche ou de feuille de tomate.
Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Provence ou Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre.

Goût intense

Recettes réalisées par les “cookettes” de France Olive.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive
Photographies : Céline de Cérou (sauf précision contraire)

www.huiles-et-olives.fr

FRANCE Olive Production

France Olive Production

04 75 26 90 90
contact@huilesetolives.fr

FRANCE Olive Production

RÈGL. (UE) 2021/2115 P.O
OCM OLIO ANNÉE 2026

Travaux financés par l'Union européenne, FranceAgriMer et France Olive Production.

Pour votre santé, mangez cinq fruits et légumes par jour.



© Magali Ancenay - Ne pas jeter sur la voie publique