



RECETTES

autour des Huiles d'olive
de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur





LES HUILES D'OLIVE DE LA RÉGION PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Les huiles d'olive du Sud de la France sont classées selon trois catégories de goût. Celui-ci dépend de la variété des olives, de leur maturité et de la méthode d'extraction :

Les huiles au **GOÛT SUBLIL** . Issues d'olives mûres, les huiles d'olive de cette famille sont extraites d'olives fraîches. Elles sont généralement douces aux arômes de fruits (secs, mûrs), de fleurs accompagnées de notes végétales.

Ces huiles d'olive se marient à merveille avec poissons, légumes crus et cuits, desserts...

Les huiles au **GOÛT INTENSE** . Cette famille d'huiles est extraite d'olives fraîches, récoltées en cours de maturité. Elles peuvent présenter une amertume légère à moyenne et une certaine ardeur, leurs notes gustatives sont végétales, herbacées. Elles s'accrochent avec des féculents, des poissons gras, des viandes...

Les huiles d'olive au **GOÛT À L'ANCIENNE**  se distinguent des deux premières, car elles ne présentent ni caractère de fruit frais, ni d'arôme végétal. Elles sont issues d'olives qui, par tradition, sont stockées et mûries pendant 4 à 8 jours environ, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction de l'huile. Elles délivrent des notes de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confits, sans amertume et s'accrochent parfaitement avec le gibier, les abats, les crustacés...

**L'important est
DE SE FAIRE PLAISIR !**

UNE PLÉIADE D'HUILES D'OLIVE POUR ÉGAYER VOS PAPILLES !

Quelques exemples d'huiles d'olive de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur que vous pouvez retrouver dans chaque famille de goût...

• GOÛT SUBTIL

AOP NICE aux arômes d'amande fraîche très intenses accompagnés de notes de genêts et d'artichaut cru.

AOP NYONS aux arômes dominants de noisette fraîche et de pomme verte, aux notes légèrement beurrées.

Des huiles monovariétales issues de l'une de ces variétés : Cailletier - Tanche - Grossane - Salonenque... Ainsi que des huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.



• GOÛT INTENSE

AOP AIX-EN-PROVENCE aux arômes d'artichaut cru, de pomme, de verdure et d'amande souvent accompagnés d'ardence.

AOP HAUTE-PROVENCE aux arômes d'artichaut cru dominants accompagnés de l'amertume de l'amande, relevés d'une note fruitée de banane verte ou poire.

AOC PROVENCE aux arômes herbacés, artichaut cru, avec, parfois, des notes de banane, noisettes, amandes fraîches, feuilles de tomates.

AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE, légèrement poivrée, aux arômes d'artichaut cru dominants, d'herbe fraîche, d'amande...

Des huiles monovariétales issues de l'une de ces variétés : Aglandau - Bouteillan - Picholine - Petit Ribier ... Ainsi que des huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.



• GOÛT "À L'ANCIENNE"

AOP AIX-EN-PROVENCE, aux arômes de sous-bois, de truffe, de cacao et de fruits mûrs.

AOC PROVENCE - Olives maturées aux arômes de pain grillé et d'artichaut violet cuit.

AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE aux arômes de truffe, de cacao et de pain grillé.

Et les huiles d'olive en « olives maturées » ou en « fruité noir ».







TATIN DE TOMATES ET CERISES CARAMÉLISÉES AU MIEL ET SA MOUSSE MOZZARELLA

PRÉPARATION 30 min · CUISSON 30 min · REPOS 1h

- 1 Faire **CHAUFFER** le lait et la crème avec le basilic, le sel et le piment. Incorporer la mozzarella émiettée avec l'huile d'olive au goût subtil et 1cl de vinaigre balsamique blanc. Lorsque la mozzarella est fondue, passer le tout au blender et vérifier l'assaisonnement. Filtrer la préparation avant la mettre dans un siphon, ajouter une cartouche de gaz. Réserver au frais pendant 1h environ.
- 2 **PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C. **RÉALISER** un caramel avec le miel et le vinaigre balsamique blanc. Verser ce caramel dans un plat pouvant aller au four.
- 3 **DISPOSER** les tomates cerises et les cerises sur le caramel (côté pédoncule vers le haut), puis couvrir le tout de pâte feuilletée.
- 4 **CUIRE** pendant 20 min à 180°C. Laisser refroidir avant de démouler.

VARIANTE

Hors saison, vous pouvez remplacer les cerises par des griottes congelées (les faire décongeler puis les égoutter avant mise en oeuvre).

INGRÉDIENTS

- 200 gr. de mozzarella
- 30 gr. d'huile d'olive au goût intense
- 20 cl de crème entière
- 10 cl de lait
- 1 branche de basilic frais
- Piment d'Espelette
- 250 gr. de tomates cerises
- 125 gr. de cerises
- 40 gr. de miel
- 40 gr. + 1 cl de vinaigre balsamique blanc
- 1 pâte feuilletée

cette recette est proposée par :

Hugues MARREC,
Auberge de la Camarette,
Pernes les Fontaines (84)
04 90 61 60 78
www.domaine-camarette.com



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Picholine, Salonenque...





GASPACHO

DE PETITS POIS ET MENTHE

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

20 min

REPOS

30min

- 1 CUIRE** les petits pois dans l'eau bouillante à laquelle vous aurez ajouté le cube de bouillon de légumes. A la fin de la cuisson, conserver un peu de bouillon, puis égoutter et rafraîchir les petits pois afin qu'ils conservent leur couleur.
- 2 FAIRE REVENIR** l'oignon coupé en petits cubes puis rajouter la poitrine fumée coupée en dés. Ajouter les petits pois et les faire revenir quelques minutes avec la poitrine fumée.
- 3 MIXER ENSEMBLE** les petits pois, la poitrine fumée, les oignons, les yaourts nature, la gousse d'ail avec 10 cl d'huile d'olive au goût intense, un peu de bouillon (selon la consistance souhaitée), le piment d'Espelette et la menthe. Saler et poivrer à votre goût.
PASSER AU CHINOIS.
- 4 RECTIFIER** l'assaisonnement, puis **DRESSER** dans des verrines en rajoutant un filet d'huile d'olive goût intense et quelques feuilles de menthe et **METTRE AU FRAIS** au minimum 30 minutes avant de servir.

INGRÉDIENTS

- 500 gr. de petits pois frais ou surgelés
- 2 yaourts nature
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- **10 cl + 3 cl d'huile d'olive au goût intense**
- 100 gr. de poitrine fumée
- 2 c. à s. de menthe hachée + quelques feuilles
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre du moulin



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Picholine, ...





OEUF COCOTTE

EN POMME DE TERRE ET CHAMPIGNONS

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

25 min

- 1 CUIRE** les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au four. Réserver jusqu'à refroidissement puis à l'aide d'un couteau ou d'une petite cuillère, **CREUSER** les pommes de terre afin qu'elles puissent accueillir les oeufs.
- 2 ENROULER** les tranches fines de lard autour des pommes de terre. Au besoin vous pouvez utiliser 2 tranches de lard. Pour maintenir les tranches pendant la cuisson, utiliser des cure-dents.
- 3 CASSER** les oeufs de sorte à verser d'abord les blancs à l'intérieur des pommes de terre. Conserver les jaunes que l'on mettra en fin de cuisson.
- 4** Dans un four chaud à 190°C, **FAIRE CUIRE** les pommes de terre avec les blancs pendant environ 15 à 20 min suivant votre four.
- 5 LAVER** les champignons, les **FAIRE REVENIR** dans l'huile d'olive au goût à l'ancienne environ 2 min. Saler. Ajouter le vin blanc et laisser cuire 4 à 5 min. Verser la crème liquide puis rectifier l'assaisonnement. Laisser cuire encore quelques minutes.
- 6 AJOUTER** ensuite délicatement un jaune sur chaque pomme de terre, salez et poivrez. Remettre au four environ 2 à 3 min. Arroser d'un filet d'huile d'olive et servir chaud.

INGRÉDIENTS

- 4 belles pommes de terre
- 4 tranches fines de lard fumé
- 4 oeufs entiers
- 200 gr. de chanterelles
- 200 gr. de trompette de la mort
- 6 cl de vin blanc
- 6 cl de crème liquide entière
- 1 petite échalote
- 1 gousse d'ail
- **Huile d'olive au goût à l'ancienne**
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre du moulin

cette recette est
proposée par :



Mickael du blog [Twimmcook](#)



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE** : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence ou une huile d'olive en fruité noir ou olives mûrées...





BOUQUET DE LÉGUMES D'HIVER, VINAIGRETTE À LA TRUFFE

PRÉPARATION

30 min

CUISSON

30 min

- 1 PRÉPARER LES LÉGUMES :** éplucher et laver les légumes. Les tailler en leur donnant une forme harmonieuse de façon à obtenir 12 morceaux de chaque légume. Les cuire séparément dans le bouillon de poule.
- 2 PRÉPARER LA VINAIGRETTE :** dans un cul de poule, mélanger le sel et le vinaigre balsamique puis, tout en fouettant incorporer petit à petit 20 cl d'huile d'olive au goût intense comme pour une mayonnaise. Finir avec la truffe taillée en julienne. Réserver.
- 3 ASSAISONNER** les légumes avec un tiers de la vinaigrette à la truffe.
- 4 DRESSAGE :** dans une assiette ronde, construire un joli bouquet de légumes en les croisant et en essayant de les mettre le plus possible à la verticale (comme un mikado).

CONSEIL DU CHEF : cette façon de monter la vinaigrette permet d'obtenir une consistance plus épaisse que celle d'une vinaigrette tranchée. On peut réaliser cette recette en dehors de la saison des truffes en les remplaçant par des herbes fraîches.

INGRÉDIENTS

- 6 carottes
- 1 chou romanesco
- 6 panais
- 6 topinambours
- 6 pommes de terre Vitelotte
- 2 l de bouillon de poule
- 20 cl d'huile d'olive au goût intense
- 40 gr. de truffe
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel, sucre

cette recette est proposée par :

Eric SAPET

La petite maison de Cucuron

Cucuron (84)

04 90 68 21 99

www.lapetitemaisondecucuron.com



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Picholine, Salonenque...



Plat réalisé par l'AFIDOL
suivant la recette de la Chef



FILET DE DORADE POÊLÉ, ROUILLE ET POMMES DE TERRE FONDANTES

PRÉPARATION : 20 min.

CUISSON : 15 min.

1 PRÉPARER les pommes de terre : les peler, les laver et les couper en rondelles. Les cuire à la vapeur afin qu'elles soient fondantes mais fermes (temps de cuisson à adapter à la variété). Réserver.

2 RÉALISER la rouille au mortier (ou au mini robot) : écraser les gousses d'ail avec un peu d'huile d'olive au goût subtil, du poivre du moulin, puis ajouter une petite pomme de terre cuite et refroidie et le jaune d'oeuf cru. Monter la rouille comme une mayonnaise,

en incorporant petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pommade. Terminer en ajoutant le safran et un peu de sel.

3 RÉSERVER la rouille au frais.

4 CUIRE le poisson dans une poêle huilée à feu vif.

5 Dans une assiette creuse déposer le poisson sur un lit de pommes de terre. Napper le tout avec une grosse cuillère de rouille. Décorer avec un brin de ciboulette ou une pluche de persil.

INGRÉDIENTS

- 4 filets de dorade de 200gr.
- Pommes de terre
- 1 jaune d'oeuf
- 6 à 8 gousses d'ail
- Safran en pistil ou en poudre
- **0,4 l d'huile d'olive au goût subtil**
- Sel fin
- Poivre du moulin

cette recette est proposée par :

Valérie COSTA,
Restaurant La Promesse,
Toulon (83)
04 94 98 79 39
www.restaurant-lapromesse.fr



VARIANTE

Remplacer la dorade par du loup, de la lotte ou des crevettes... Vous pouvez également échanger les pommes de terre contre des carottes ou d'autres légumes selon vos envies. La rouille peut accompagner de la soupe de poissons, la bouillabaisse, des croûtons, du pain frais... Variez les plaisirs !

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice, AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Tanche, Grossane, Salonenque, Cayon, Cayanne, Verdale des Bouches du Rhône,...





SOLE ET SON ÉMULSION

DE BASILIC À L'HUILE D'OLIVE, ÉCRASÉE DE PATATE DOUCE

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 45 min

- 1 PRÉCHAUFFER** votre four à 220°C. **NETTOYER** la patate douce, l'entourer d'un grand morceau de papier aluminium et mettre au four 30 à 40 min. Vérifier la cuisson en insérant la lame d'un couteau : il ne doit pas y avoir de résistance.
- 2 PRÉPARER LES LÉGUMES CROQUANTS.** Eplucher la carotte, laver la courgette et les pois gourmands. A l'aide d'un économe, réaliser des tagliatelles de carotte et de courgette. Plonger les pois gourmands 1 min dans l'eau bouillante. Ajouter ensuite les tagliatelles de légumes, laisser cuire 1 min et égoutter. Passer les légumes à l'eau froide afin de conserver leur couleur.
- 3 LAVER** les feuilles de basilic. Les **MIXER** avec un peu de sel, de poivre, le jus de citron

et les zestes en ajoutant petit à petit 1 dl d'huile d'olive afin d'obtenir une émulsion. Rectifier l'assaisonnement.

- 4** A la sortie du four, **LAISSER REFROIDIR** la patate douce avant de l'éplucher. Dans un bol, la couper en gros morceaux, **AJOUTER** le 4 épices, la crème, 2 c. à s. d'huile d'olive au goût intense, du sel, du poivre. **ECRASER** brièvement à la fourchette pour obtenir une purée avec des morceaux croquants.
- 5 PÊLER** rapidement les filets de sole dans un peu d'huile d'olive.
- 6 RÉCHAUFFER** les légumes. A l'aide d'un cercle, disposer un lit d'écrasée de patate douce, quelques légumes croquants et surmonter d'un filet de sole. Verser une cuillère d'émulsion basilic et décorer d'une feuille de basilic.

INGRÉDIENTS

- 4 petits filets de sole
- 1 bouquet de basilic frais
- 1 c. à s. de jus de citron
- Quelques zestes de citron bio
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poignée de pois gourmand
- 1 grosse patate douce
- 2 c. à s. de crème semi-épaisse
- 1 c. à c. rase de 4 épices
- **Huile d'olive au goût intense**
- Sel et poivre du moulin

cette recette est proposée par :

Céline du blog
Les pépites de noisette



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Picholine, Salonenque...





TAUTENNES FARCIES

AUX ÉPINARDS ET AUX PIGNONS

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 30 min

- SÉPARER** et nettoyer les poches et tentacules des calmars. Conserver les poches au frais pendant que vous coupez, en carré, les tentacules. Les faire sauter à l'huile d'olive au goût à l'ancienne.
- BLANCHIR** les épinards à l'eau fortement salée. Les rafraîchir immédiatement à l'eau froide et les presser. Sauter les épinards au beurre noisette.
- FAIRE FONDRE DOUCEMENT** les anchois avec une cuillère d'huile d'olive. **BLANCHIR** puis **SAUTER** les lardons, les égoutter de leur graisse. **GRILLER** blond foncé les pignons.
- MÉLANGER** le tout, sans oublier les graines de fenouil, la chapelure et l'oeuf. Goûter et

rectifier si besoin, l'assaisonnement.

- FARCIR** les poches de calmars en remplissant au minimum (les poches rétrécissent à la cuisson). Coudre l'ouverture des tautennes. Saler, poivrer.
- COLORER** légèrement avec l'huile d'olive, puis **ARROSER** de coulis de tomates. Cuire à feu doux.
- FAIRE UNE MAYONNAISE** avec les jaunes d'oeuf, la moutarde et l'huile d'olive.
- Laisser refroidir, **PASSER** la sauce et l'ajouter à la mayonnaise.
- COUPER** les tautennes en tranches et les déposer sur les assiettes nappées de sauce.

INGRÉDIENTS

- 3 calmars de 25 cm de long
- 50 gr. de lardons
- 250 gr. d'épinards
- 1 oeuf
- 30 gr. de pignon
- 1 anchois au sel
- 1 c. à s. de graines de fenouil
- 1 poignée de chapelure
- Sel/poivre
- 35 cl de coulis de tomate
- 10 gr. de beurre
- **30 cl d'huile d'olive au goût à l'ancienne**

cette recette est proposée par :

Jany GLEIZE,
La Bonne Etape,
Château Arnoux (04)
04 92 64 00 09
www.bonneetape.com



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE** : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence ou une huile d'olive en fruité noir ou olives mûrées...





TARTARE DE VEAU

AUX CÂPRES, TOMATES ANCIENNES ET BASILIC, TUILE PARMESAN

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 10 min

- DÉTAILLER** la noix de veau en cubes réguliers de 0,5 cm, puis réserver au frigo.
- COUPER** toutes les tomates en 4, les épépiner et retirer le pédoncule. Couper ensuite chaque pétale de la même façon que le veau.
- HACHER** les câpres, ciseler finement le basilic et les échalotes. Prélever les zestes de citron et récupérer le jus.
- MÉLANGER** le veau, les tomates, les câpres, le basilic, les échalotes et les zestes de citron. Assaisonner de sel et de poivre puis verser le jus de citron et 3 cl d'huile d'olive au goût subtil. Vérifier l'assaisonnement.
- PRÉPARER LA TUILE DE PARMESAN** : préchauffer le four à 200°C. Râper le parmesan et l'étaler finement sur une plaque couverte d'une feuille en silicone ou d'un papier sulfurisé. Enfourner pendant quelques minutes afin d'obtenir une coloration dorée, puis laisser refroidir.
- DRESSER** en utilisant un cercle, tasser légèrement le tartare. Surmonter d'un bouquet de roquette et l'assaisonner de fleur de sel, de poivre, de vinaigre balsamique et du reste d'huile d'olive. Terminer par la tuile parmesan.

INGRÉDIENTS

- 600 gr. de noix de veau
- 1 tomate ananas
- 1 tomate Green Zebra
- 1 tomate Coeur de boeuf
- 2 échalotes
- 1/2 botte de basilic
- 1 citron jaune
- 40 gr. de câpres
- 5 cl d'huile d'olive au goût subtil
- 100 gr. de parmesan
- 150 gr. de roquette
- 2 cl. de vinaigre balsamique réduit
- Sel et poivre du moulin, fleur de sel



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : AOP Nice , AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Tanche, Grossane, Salonenque, Cayon, Cayanne, Verdale des Bouches du Rhône,...





DOS DE LOUP

LÉGUMES DU SOLEIL, ENCORNETS À LA PLANCHA ET CITRON CONFIT

PRÉPARATION

1h30

CUISON

2h

1 LA VEILLE, préparer la base de la barigoule : éplucher et tourner les artichauts, le céleri, les oignons grelots et le fenouil. Dans une sauteuse, faire tiédir un trait d'huile d'olive, faire suer les oignons, le céleri et le fenouil. Ajouter les graines d'anis vert puis le pastis. Réduire et mouiller avec le fumet de poisson, couvrir avec une feuille de papier et laisser cuire en gardant les légumes croquants.

2 Dans une casserole, **METTRE** un trait d'huile d'olive, ajouter les artichauts tournés, le demi jus de citron, sel, poivre, thym, une gousse d'ail et mouiller à mi hauteur avec de l'eau. Cuire "à dente" et les garder dans leur eau de cuisson.

3 CUIRE ET PRÉPARER la courgette, les petits pois et les fèves. **LAVER** les encornets et les

tailler en lamelle, puis réserver au frais.

4 FAIRE CHAUFFER tous les légumes dans la sauteuse. Ajouter les tomates confites, les olives noires, le basilic en feuilles, une partie de la ciboulette et l'huile d'olive au goût intense.

5 CUIRE les filets de loup avec un peu d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive.

6 FAIRE SAUTER vivement les encornets avec le citron confit et le reste de ciboulette ciselée.

CONSEILS DU CHEF : les légumes doivent être croquants. Le poisson doit être préparé à la dernière minute sans trop le cuire (température maximale à coeur : 48°C).

INGRÉDIENTS

- 6 filets de loup de 120 gr pièce
- 300 gr. d'encornets
- 2 bouquets d'artichauts
- 150 gr. d'oignons grelots
- 200 gr. cde éleri branche
- 200 gr de fenouil
- 1 courgette
- 300 gr. de petits pois
- 300 gr. de fèves
- 6 pétales de tomates confites
- 6 feuilles de basilic
- 60 gr. d'olives noires
- 1 gr. d'anis vert en grains
- 10 cl de pastis
- 0.5 l de fumet de poisson
- 1 c. à s. de citron confit
- Ciboulette ciselée
- **Huile d'olive au goût intense**
- ½ jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre, thym

cette recette est proposée par :

Michel HULIN,
La Cabro d'Or,
Les Baux de Provence (13)
04 90 54 33 21
www.lacabrodor.com



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Picholine, Salonenque...





CHÈVRE FRAIS À L'OLIVE

PRÉPARATION 15 min

- 1 **ARROSER** les fromages de chèvre d'huile d'olive au goût à l'ancienne afin qu'ils s'imprègnent de ses arômes.
- 2 **RINCER** les olives vertes et noires à l'eau claire. Les égoutter et les dénoyauter. Les tailler en brunoise.
- 3 **RÉPARTIR** les brunnoises sur chaque fromage, **ARROSER** d'un filet d'huile d'olive et servir avec du pain frais.

VARIANTE

Remplacer le chèvre frais par de la brousse, de la ricotta, de la feta, ou d'autres fromages frais ! Vous pouvez également réaliser cette préparation comme tartinaable pour l'apéritif : mélanger/ mixer le fromage frais afin d'obtenir une pâte lisse et ajouter la brunoise d'olive et l'huile d'olive. Servir sur du pain frais, des croûtons, des blinis ou avec des légumes crus taillés.

INGRÉDIENTS

- 2 fromages de chèvre frais
- 10 olives noires
- 10 olives vertes
- **Huile d'olive au goût à l'ancienne**

CÔTÉ OLIVES :

Nous vous conseillons

> des olives noires AOP Nice, AOP Vallée des Baux de Provence, AOP Nyons ou de variété Grossane, Tanche, Cailletier,...

> des olives cassées AOP Vallée des Baux de Provence ou de variété Aglandau, Bouteillan, Verdale des Bouches du Rhône,...

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE** : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence ou une huile d'olive en fruité noir ou olives mûrées...





BRIOCHE À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

25 min

REPOS

3h

- 1 A la main ou à l'aide d'un robot, **MÉLANGER** la farine, le sel, le sucre. Ajouter la levure fraîche diluée dans le lait, puis la fleur d'oranger. Ajouter ensuite les 2 oeufs battus et l'huile d'olive au goût subtil. **PÉTRIR** la pâte pendant 10 min environ.
- 2 Laisser **REPOSER** la pâte dans un saladier fariné pendant une heure à température ambiante.
- 3 **REPLIER** ensuite la pâte plusieurs fois sur elle-même puis laisser reposer au frigo dans un saladier pendant une heure.
- 4 **REPLIER** à nouveau la pâte sur elle-même et **FAÇONNER** la brioche à la forme souhaitée sur le support utilisé pour la cuisson (plaque de four recouverte de papier sulfurisé ou moule à empreinte par exemple). **COUVRIR** d'un torchon et laisser pousser la pâte à température ambiante pendant une heure (la pâte doit doubler de volume).
- 5 **PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C. **DORER** ensuite la brioche avec le jaune d'oeuf à l'aide d'un pinceau. **SAUPOUDRER** de sucre en grains et cuire pendant 20 à 25 min.

INGRÉDIENTS

- 20 gr. de levure fraîche
- 50 gr. de lait
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 450 gr. de farine
- 1 c. à c. de sel
- 100 gr. de sucre
- 2 oeufs + 1 jaune pour la dorure
- 60 gr. d'**huile d'olive au goût subtil**
- Sucre en grains

VARIANTE

Vous pouvez incorporer des pépites de chocolat ou des pralines roses concassées dans la brioche au début de l'étape 4.

*Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice , AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Tanche, Grossane, Salonenque, Cayon, Cayanne, Verdale des Bouches du Rhône,...*





TARTELETTE À LA FRAISE

VINAIGRETTE ORGEAT ET HUILE D'OLIVE, LAIT GLACÉ À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 45 min · **CUISSON** : 15 min · **REPOS** : 2h

- 1 PRÉPARER LE STRUZEL** : couper le beurre en parcelle et ajouter le sucre. Mélanger doucement à l'aide d'un batteur, ajouter la farine et la poudre d'amande jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Réaliser un boudin uniforme et le rouler dans un papier film. Réserver au frigo quelques heures afin qu'il durcisse. Tailler en petits dés réguliers d'1/2 cm de côté. Disposer les dés bien à plat dans un cercle de 10 cm de diamètre et cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 min.
- 2 RÉALISER LA VINAIGRETTE** : émulsionner le sirop d'orgeat en ajoutant au fur et à mesure 25 cl d'huile d'olive. Ciseler les feuilles de menthe et réserver pour le dressage.
- 3 RÉALISER LA CRÈME MASCARPONE** : fouetter

le mascarpone et la crème liquide jusqu'à obtenir une crème légère. Ajouter 3 à 4 c. à s. de vinaigrette (sans menthe) puis réserver au frigo.

- 4 RÉALISER LE LAIT GLACÉ** : faire bouillir le lait avec le glucose et la poudre de lait. Blanchir les jaunes d'oeuf avec le sucre. Verser le lait sur les oeufs et cuire l'ensemble comme une crème anglaise. Dès que le mélange est froid, ajouter le reste d'huile d'olive. Mettre dans une sorbetière jusqu'à obtention d'une crème lisse.
- 5 DRESSER** en recouvrant le fond de tarte d'un peu de crème mascarpone à l'aide d'une poche. Faire des tranches régulières dans le sens de la hauteur des fraises et disposer en rosace. Assaisonner la tarte de vinaigrette à laquelle on aura ajouté la menthe ciselée. Faire deux quenelles de lait glacé.

INGRÉDIENTS

- 100 gr. de beurre
- 100 gr. de sucre
- 100 gr. de farine
- 100 gr. de poudre d'amande
- 100 gr. de sirop d'orgeat bio
- **31 cl d'huile d'olive au goût à l'ancienne**
- 5 feuilles de menthe
- 250 gr. de mascarpone
- 100 gr. de crème liquide
- 50 cl de lait demi écrémé
- 40 gr. de poudre de lait
- 30 gr. de glucose
- 100 gr. de sucre semoule
- 2 jaunes d'oeuf

cette recette est proposée par :

Christophe RENAUD,
La Coquillade,
Gargas (84)
04 90 74 71 71
www.coquillade.fr



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE** : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence ou une huile d'olive en fruité noir ou olives mûrées...





BISCUIT À L'HUILE D'OLIVE, MOUSSE BASILIC-CHOCOLAT BLANC ET FRAMBOISES

PRÉPARATION 30 min · **CUISSON** 25 min · **REPOS** 2h

1 **PRÉPARER LE BISCUIT À L'HUILE D'OLIVE** : allumer votre four à 175°C. Dans un saladier **TAMISER** la farine, ajouter le sucre, le sel et le zeste de citron. Dans un bol, **MÉLANGER** le lait, l'huile d'olive au goût subtil et les oeufs puis verser sur les ingrédients secs. Mélanger le tout au batteur électrique jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Verser dans un moule rond de 22 cm de diamètre. **CUIRE** pendant 20 à 25 min puis laisser refroidir. **DÉCOUPER** 9 ronds à l'aide de cercles inox et réserver.

2 **PRÉPARER LA MOUSSE AU BASILIC** : faire **RAMOLLIR** la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 min. Couper le chocolat blanc en petits morceaux, ajouter 7,5 cl de crème liquide et faire fondre le tout au micro-ondes. Ajouter la gélatine essorée et bien mélanger. **BLANCHIR** les 5 gr. de feuilles de basilic dans de l'eau bouillante pendant 30 secondes, les rafraîchir immédiatement et les sécher sur du papier absorbant. **MIXER** le basilic avec 20 cl de crème liquide. Passer au tamis et ajouter la crème restante. **MONTER** la chantilly au basilic et l'incorporer à la ganache au chocolat. Verser dans des cercles inox de taille identique aux ronds de biscuit et réserver 2 h au congélateur. **DÉCERCLER** et laisser décongeler au frigo.

3 **DRESSAGE** : déposer sur chaque biscuit la mousse basilic-chocolat blanc puis décorer de framboises. Saupoudrer de sucre glace et décorer d'une feuille de basilic.

INGRÉDIENTS

- 5 cl d'huile d'olive au goût subtil
- 65 gr. de yaourt nature
- 100 gr. de sucre
- 125 gr. de farine
- 2 oeufs
- le zeste d'1/2 citron
- 1 pincée de sel
- 30 cl de crème fraîche liquide entière
- 80 gr. de chocolat blanc pâtissier
- 2 gr. de gélatine alimentaire
- 5 gr. de basilic frais + quelques feuilles
- 250 gr. de framboises fraîches
- Sucre glace

cette recette est proposée par :



Chiara du blog *That's amore*



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : AOP Nice, AOP Nyons, huile d'olive de variété Cailletier, Tanche, Grossane, Salonenque, Cayon, Cayanne, Verdale des Bouches du Rhône,...

| Pour 9 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



DESSERT

CAKE MOELLEUX AUX POMMES ET ROMARIN

PRÉPARATION 30 min · CUISSON 25 min · REPOS 2h

- 1 **PRÉCHAUFFER** le four à 200°C. **MÉLANGER** le yaourt, les oeufs et le sucre. Ajouter progressivement la farine et la maizena en mélangeant en même temps puis la levure chimique et l'huile d'olive au goût intense. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 2 **EPLUCHER** et couper les pommes en petits morceaux, les intégrer à la pâte et ajouter le romarin.
- 3 Verser la préparation dans un moule et cuire pendant 30 min à 180°C.

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt brassé nature
- 3 pommes
- 3 oeufs
- 1,5 pot de sucre
- 2 pots de farine
- 1 pot de maizena
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 pot d'huile d'olive au goût intense
- 2 c. à s. de romarin frais émincé

cette recette est proposée par :

Laetitia du blog
Les délices de Letiss



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Picholine, Salonenque...

EN BREF

Les Huiles d'olive vierges extra s'utilisent à froid, à chaud, en friture, de l'entrée au dessert.
Pour aromatiser vos plats, vous pouvez utiliser les Huiles d'olive du Midi de la France en fin de cuisson et profiter ainsi pleinement de leur richesse aromatique.

Il suffit de quelques gouttes pour illuminer un plat même simple.



CONSERVATION :

Très sensible à l'oxydation,
l'huile d'olive vierge extra
doit être conservée à l'abri :

- de l'air

(récipient bouché, petits contenants)

- de la lumière

(récipient neutre et opaque ou dans un placard)

- de la chaleur (stockage entre 18° et 24° environ).

REMERCIEMENTS

L'AFIDOL remercie tous les chefs, cuisiniers amateurs, oléiculteurs et mouliniers qui ont apporté leur contribution pour la réalisation de ce livret.

Nous espérons qu'il vous donnera envie de découvrir ou redécouvrir les Huiles d'Olives de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Les recettes des pages 4, 6, 8, 12, 14, 16, 18, 22, 24, 26, 28 et 30 ont été réalisées par Alexandra PARIS et Emilie LACROIX de l'AFIDOL.

Conception, réalisation et rédaction : AFIDOL

Photographies de Jérôme Liégeois (sauf pages 10 et 20)

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr



avec le soutien de la

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Association Française Interprofessionnelle de l'Olive (AFIDOL)

Maison des agriculteurs

Av. Henri Pontier 13626 Aix-en-Provence Cedex

Contact : 04 75 26 90 90

contact@huilesetolives.fr

www.huiles-et-olives.fr

 /Huilesetolives