



RECETTES

autour des Huiles d'olive & Olives
du Languedoc-Roussillon



LES HUILES D'OLIVE DU LANGUEDOC-ROUSSILLON

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

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 SUBTIL**. 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, rouges), de fleurs accompagnées de notes végétales.

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

Vous pouvez choisir une huile monovariétale issue de l'une de ces variétés : Amellau - Argoudeil - Clermontaise - Courbeil - Lucques - Menudel - Négrette - Redouneil - Rougette de Pignan - Verdale de l'Hérault ... Ainsi que des huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.



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'accroissent avec des féculents, des poissons gras, des viandes...

Vous pouvez choisir :

AOP NÎMES aux arômes intenses de fruits rouges, de prunes, d'ananas (...) avec une pointe d'amertume et une ardeur nette.

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



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 d'olives noires, de cacao, de pain au levain, de vanille, de fruits confits, sans amertume et s'accroissent parfaitement avec le gibier, les abats, les crustacés, les salades frisées, certains légumes ...

Vous pouvez choisir une huile goût à l'ancienne ou une huile d'olive en « olives mûries ».



Des olives pour tous les goûts !



LA LUCQUES DU LANGUEDOC AOC : cultivée entre Montpellier et Perpignan, la Lucques a une forme caractéristique de croissant de lune. Présentant des arômes légers d'avocat, d'avocat beurré ou même de noisette fraîche, ces olives ont une chair ferme et fine; elles sont très douces.

Elle peut être préparée en noir. Dans ce cas elle n'est pas en AOC.



L'OLIVE DE NÎMES AOP - LA PICHOLINE : cultivée entre Languedoc et Provence, sa pulpe est juteuse, abondante et possède un craquant très séduisant en bouche. Ces olives ont une chair ferme avec un goût de beurre noisette très agréable.



LA NÉGRETTÉ : récoltée à maturité, cette olive révèle une chair ferme et goûteuse au caractère affirmé.



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





FOCACCIA

AUX TOMATES FRAÎCHES, AUX OLIVES, AU ROMARIN ET À L'AIL

PRÉPARATION 20 min CUISSON 30 min REPOS 1h

- MÉLANGER** la levure fraîche avec ½ verre d'eau tiède (35-36°C) dans un bol. Laisser **FERMENTER** pendant une dizaine de minutes, ou jusqu'à ce que la surface du liquide soit recouverte d'écume. **MÉLANGER** le reste de l'eau tiède et 5cl d'huile d'olive goût intense et diluer le mélange précédent. **AJOUTER** une généreuse pincée de sel, la farine et la semoule. Mélanger d'abord avec une fourchette, puis terminer à la main, en ajoutant quelques cuillères à soupe de farine pour obtenir une pâte douce, mais pas collante.
- TRANSFÉRER** la pâte sur une surface farinée et la pétrir pendant une dizaine de minutes. Ensuite, la former en boule et la mettre dans un grand bol huilé. Couvrir et laisser **LEVER** entre 30 et 60 minutes dans un endroit chaud, ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- PRÉCHAUFFER** le four à 200°C. **HUILER** la plaque de cuisson du four, ou la tapisser de papier cuisson, puis y transférer la pâte levée. **MÉLANGER** 5cl d'huile d'olive avec l'ail pilé. **FAIRE DES TROUS** avec les doigts dans la pâte, en l'étalant en même temps sans l'écraser, puis **ENFONCER** les olives dans les trous. **BADIGEONNER** généreusement la surface d'huile d'olive à l'ail. Ranger les morceaux de tomates sur le dessus. Terminer en parsemant les feuilles de romarin, le sel et le poivre, et repasser un filet d'huile d'olive goût intense sur le tout.
- CUIRE** dans le four préchauffé pendant 25 – 30 minutes. Servir la focaccia chaude ou tiède.

INGRÉDIENTS

- 500 gr. de farine à pain riche en gluten + quelques cuillères supplémentaires
- 1 c. à s. de semoule de blé (ou une cuillère de farine de plus)
- 30 gr. de levure fraîche
- 320 ml d'eau à 35 – 36°C
- 10 cl d'huile d'olive goût intense
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Les feuilles de 2-3 brins de romarin (frais, de préférence)
- 75 gr. d'olives noires ou vertes, dénoyautées et coupées en morceaux
- 2 tomates mûres, en morceaux
- Gros sel de mer
- Poivre fraîchement moulu

cette recette est proposée par :



Diana de Diana's cook blog



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



TARTINE RICOTTA

OLIVES VERTES ET POIVRONS CONFITS

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 10 min

- 1 **PRÉPARER LE POIVRON CONFIT** : **LAVER** le poivron, le **COUPER** en deux, l'épépiner et le mettre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. **ENFOURNER** en fonction grill pendant 8 à 10 minutes (le poivron doit être boursoufflé et noirci). Le sortir du four et le laisser refroidir avant d'**ÔTER LA PEAU** du poivron. Le **COUPER EN LAMELLES** et le mettre dans un récipient (avec couvercle) en le recouvrant d'huile d'olive goût à l'ancienne avec la fleur de sel, le poivre, les brins de romarin et l'ail écrasé. Fermer le récipient, mélanger et mettre au réfrigérateur.

Le petit + : Vous pouvez préparer plusieurs poivrons, ils se conservent environ une semaine au réfrigérateur.

- 2 **PRÉPARER LA TARTINE** : **HACHER** grossièrement les olives vertes. **MÉLANGER** la ricotta, les olives vertes, l'huile d'olive goût intense, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Faire **GRILLER** les tranches de pain de campagne. **TARTINER** le mélange sur chaque tranche et disposer quelques lamelles de poivron confit sur le dessus avec un filet d'huile d'olive goût à l'ancienne.

- 3 **SERVIR** en entrée avec une salade verte.

Le petit + : Cette recette peut également servir d'amuse-bouche à l'apéritif. Vous choisirez alors des tranches de pain plus petites.

INGRÉDIENTS

Pour le poivron confit

- 1 poivron
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- Romarin frais
- Fleur de sel et poivre du moulin
- **Huile d'olive goût à l'ancienne**

Pour la tartine

- 4 tranches de pain de campagne
- 150 gr. de ricotta
- **50 gr. d'olives vertes Picholine**
- Sel et poivre du moulin
- **Huile d'olive goût à l'ancienne**
- 1 pincée de piment d'Espelette



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE** ou huile d'olive en "olives maturées"...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



| Pour 4 **PERSONNES** | Huile d'olive goût **INTENSE**



ENTRÉE

GAMBAS PIL PIL

ET CROÛTONS MAISON

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

10 min

- 1 PRÉPARER LES CROÛTONS** : préchauffer votre four à 200°C. **COUPER** la baguette en tranches assez fines. Mettre dans un grand bol l'huile d'olive goût intense et la gousse d'ail écrasée. Ajouter les tranches de pain dans le bol de façon à bien **LES ENROBER** du mélange huile d'olive/ail. Disposer les tranches de pain sur une plaque recouverte de papier cuisson et **CUIRE** pendant 5 minutes. Prolonger éventuellement la cuisson jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées.
- 2 PRÉPARER LES GAMBAS** : **DÉCORTIQUER** les gambas entièrement ou partiellement en laissant les queues. Inciser le dos pour retirer l'éventuel boyau. **PELER** les gousses d'ail et les **ÉCRASER**. **FAIRE REVENIR** l'ail et le piment dans l'huile d'olive goût intense jusqu'à ce que l'ail brunisse légèrement. Ajouter les gambas et **CUIRE** 3 minutes environ en les retournant jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Saler et poivrer. Saupoudrer de paprika avant de **SERVIR CHAUD** avec les croûtons.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

Pour les croûtons :

- 1/2 baguette de la veille
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 1 gousse d'ail écrasée

Pour les gambas :

- 24 gambas crues
- 125 ml d'huile d'olive goût intense
- 6 gousses d'ail
- 4 à 6 piments oiseau
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre du moulin

cette recette est proposée par :

Valérie du blog
Framboises @ Bergamote



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...



| Pour 4 À 6 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



PLAT

CRÈME DE CHOU-FLEUR, ET LARD CROUSTILLANT

PRÉPARATION

5 min

CUISON

20 min

- 1 **SUPPRIMER** la tige dure du chou-fleur, le **COUPER** en morceaux et le laver. **METTRE** le chou-fleur dans un plat creux avec couvercle allant au micro-ondes (ou dans une casserole pour une cuisson traditionnelle), **AJOUTER** le bouillon de légumes émietté et l'eau. **FAIRE CUIRE** 10 minutes à 600 watts (ou sur feu vif, pour une cuisson traditionnelle).
- 2 **AJOUTER** la semoule fine, le ras-el-hanout, le sel, le poivre et mélanger avant de **TERMINER LA CUISSON** 10 minutes à 600 watts (ou sur feu vif). **VERSER** la crème liquide et l'huile d'olive goût subtil et **MIXER** finement avec un mixeur plongeant.
- 3 **METTRE** les tranches de lard ou de bacon sur une plaque antiadhésive et passer au four pour qu'elles soient croustillantes et grillées.
- 4 **SERVIR** la soupe bien chaude en assiette en émiettant le lard ou le bacon dans le centre de l'assiette et **ARROSER** d'un filet d'huile d'olive goût subtil.

INGRÉDIENTS

- 500 gr. de chou-fleur
- 1 cube de bouillon de légumes
- 600 ml d'eau
- 65 ml de semoule fine
- 3 ml de Ras-el-hanout
- 70 ml de crème liquide
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 6 tranches de lard ou de bacon
- Sel, poivre



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : de la variété Amellau, Argoudeil, Clermontaise, Courbeil, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Verdale de l'Hérault ...



Les Huiles d'olive portant le sigle "Sud de France" sont issues de productions régionales.



LASAGNES

AUX LÉGUMES DU SOLEIL

PRÉPARATION 25 min CUISSON 50 min

- 1 **EPLUCHER** les oignons, les **ÉMINCER** finement et les **FAIRE REVENIR** dans une grande cocotte à feu doux avec 2 c. à s. d'huile d'olive goût intense. Ajouter l'ail émincé.
- 2 Pendant ce temps, laver les légumes. **COUPER LE POIVRON** en lanières et l'ajouter dans la cocotte. Couper les aubergines en dés. Les ajouter dans la cocotte. Faire de même pour les courgettes et les tomates. **MÉLANGER RÉGULIÈREMENT.**
- 3 **AJOUTER** 10 cl de coulis de tomate, les herbes, le sel, le poivre et 1 c. à s. d'huile d'olive goût intense. **CUIRE À FEU DOUX** pendant 20 min.
- 4 Eplucher et **RÂPER** les carottes. Mélanger avec le reste des légumes sans faire cuire.
- 5 Pendant ce temps, **FAIRE BOUILLIR** la crème liquide et le lait. Laisser **RÉDUIRE** de moitié puis ajouter le parmesan.
- 6 Préchauffer le four à 180°C. Dans un plat à gratin, **ENDUIRE** le fond du plat d'huile d'olive goût intense. **AJOUTER UNE COUCHE** de plaques de lasagne, une couche de légumes, un peu de sauce au parmesan, puis continuer le montage jusqu'à épuisement des ingrédients. **TERMINER** par une couche de pâte recouverte du coulis de tomate restant mélangé à 1 c. à s. d'huile d'olive goût intense et **PARSEMER** d'emmental râpé. **CUIRE** pendant 30 min.
- 7 Servir chaud accompagné d'une salade arrosée d'huile d'olive goût intense. Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 9 plaques de lasagne (fraîches ou sans pré cuisson)
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron jaune
- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 4 tomates
- 2 carottes
- 40 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 50 gr. de parmesan
- 130 gr. d'emmental râpé
- 10 cl + 20 cl de coulis de tomate
- Thym, origan, basilic
- Poivre, sel
- Huile d'olive goût intense



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût À L'ANCIENNE



PLAT

ARTICHAUT BARIGOULE ET CRÈME DE LARD

PRÉPARATION 25 min CUISSON 25 min

- 1 **EPLUCHER** les carottes et l'oignon. **CISELER** l'oignon et couper les carottes en brunoise. **TOURNER** les artichauts et les réserver dans de l'eau citronnée afin d'éviter qu'ils noircissent.
- 2 Dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive goût à l'ancienne, **FAIRE SUEUR** l'oignon, ajouter la brunoise de carottes puis les artichauts, le thym frais et les gousses d'ail. **LAISSER REVENIR** quelques instants tout en remuant et **DÉGLACER** avec 10 cl de vin blanc. Saler, poivrer. Couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Vérifier la cuisson des artichauts avec la pointe d'un couteau et réserver au chaud.
- 3 **COUPER** en lardons fins le lard fumé et le mettre dans une casserole sur feu vif et à couvert. **LAISSER DORER** afin d'obtenir des sucs. **DÉGLACER** avec le reste de vin blanc puis ajouter la crème fleurette. Laisser réduire puis passer le tout au chinois. Réserver au chaud.
- 4 **POUR LE DRESSAGE**, disposer dans une assiette creuse la crème de lard, ajouter les artichauts et un peu de garniture (carottes, oignons). **DÉCORER** avec un peu de thym frais, un peu de fleur de sel et de piment d'Espelette et déguster aussitôt.

Bonne dégustation !

INGRÉDIENTS

- 8 artichauts poivrade
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 gr. de lard fumé
- 20 cl de vin blanc sec
- 40 cl de crème fleurette
- 10 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne
- Le jus d'un citron
- Thym frais
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette
- Sel/poivre

Recette et photo proposées par :

Ludovic du blog
www.filedanstacuisine.fr



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE ou une huile d'olive en "olives maturées"...



Les Huiles d'olive portant le sigle "Sud de France" sont issues de productions régionales.



SAUMON EN CROÛTE D'OLIVES VERTES, AMANDES, NOIX ET PARMESAN

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 20 min

- 1 **PRÉCHAUFFER** votre four à 180°C.
HACHER grossièrement les amandes et les cerneaux de noix, de manière à conserver des morceaux croquants. **MÉLANGER** avec le parmesan et un peu de poivre.
- 2 Mélanger la tapenade à l'huile d'olive goût intense.
- 3 Disposer les pavés de saumon dans un plat allant au four légèrement huilé, peau contre le plat. **TARTINER** d'une cuillère à café du mélange tapenade / huile d'olive sur chaque pavé. Répartir le mélange amande, noix, parmesan sur les pavés.
- 4 **CUIRE** pendant 10 à 15 minutes environ (en fonction de la taille de vos pavés).
- 5 Pendant ce temps, **DÉNOYAUTER** les olives vertes et les **TAILLER EN BRUNOISE**. Réserver.
- 6 Dès la fin de la cuisson des pavés, **RÉPARTIR** la brunoise d'olives vertes sur chaque pavé et servir aussitôt, avec du riz de Camargue IGP par exemple.

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon
- 10 amandes entières
- 10 cerneaux de noix
- 2 c. à s. de parmesan
- 4 c. à c. de tapenade verte
- 20 olives vertes (de variété Lucques, Picholine, ...)
- 1 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- Poivre



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



POULET CONFIT À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 1h15

- 1 Dans une large sauteuse, **FAIRE CHAUFFER** l'huile d'olive goût subtil et y placer les morceaux de poulet. Faire **COLORER** des deux faces.
- 2 **PELER** les oignons et les **ÉMINCER**. Peler les gousses d'ail. Ajouter le tout dans la sauteuse. Laisser colorer 3 minutes. Pendant ce temps, **ÉPLUCHER** les carottes et **LES COUPER** en grosses rondelles. **LES AJOUTER** dans la sauteuse.
- 3 Après quelques minutes, **MOUILLER** avec le vin blanc puis laisser réduire totalement à découvert. Assaisonner.
- 4 Ajouter le concentré de tomates et les tomates séchées, le bouquet garni, les pommes de terre pelées et coupées en morceaux. Bien mélanger. Couvrir et **LAISSER MIJOTER** 1h à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter les olives vertes préalablement dénoyautées avant de servir bien chaud.

INGRÉDIENTS

- 8 hauts de cuisse de poulet
- 2 oignons
- 10 gousses d'ail
- 3 carottes
- 4 belles pommes de terre
- 1 bouquet garni
- 100 gr. de concentré de tomate
- 1 bocal de tomates séchées (100 gr.)
- 20 cl de vin blanc
- 10 cl d'huile d'olive goût subtil
- 100 gr. d'olives vertes Picholine
- Sel, poivre

cette recette est proposée par :

 Barbara de
Barbara cuisine pour vous



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL : de la variété Amellau, Argoudeil, Clermontaise, Courbeil, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Verdale de l'Hérault ...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



| Pour 4 **PERSONNES** | Huile d'olive goût **INTENSE**



POISSON

MORUE

À LA TOMATE ET AUX OLIVES VERTES

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 45 min

REPOS 24h

INGRÉDIENTS

- 400 gr. de morue salée
- 25 gr. de farine
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de romarin
- 1/2 oignon
- 3 tomates
- 3 brins de persil
- 100 gr. d'olives vertes (de variété Lucques, Picholine, ...)
- Poivre du moulin

- 1 **LA VEILLE, RINCER** la morue et la faire tremper 24h en changeant l'eau régulièrement.
LE JOUR J, essuyer la morue sur du papier absorbant et la **COUPER** en gros morceaux (environ 6 x 5 cm). **FARINER** les morceaux.
- 2 **FAIRE CHAUFFER** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût intense dans une poêle avec 1 gousse d'ail écrasée et le romarin. Après 5 minutes, ajouter les morceaux de morue et les **FAIRE DORER** de chaque côté. Réserver.
- 3 **FAIRE REVENIR** dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense, l'oignon émincé et 1 gousse d'ail hachée. **AJOUTER** les tomates pelées et concassées et les olives vertes préalablement dénoyautées. Poivrer.
- 4 **LAISSER CUIRE** 20 minutes et ajouter les morceaux de morue frits et poursuivre la cuisson 10 à 15 minutes.
- 5 **PARSEMER** de persil ciselé et servir aussitôt.



Nous vous conseillons > UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



| Pour **4 À 6 PERSONNES** | Huile d'olive goût **À L'ANCIENNE**



PLAT

HACHIS PARMENTIER DE TAUREAU DE CAMARGUE

PRÉPARATION **30 min**

CUISSON **2h30**

1 **EMINCER** les oignons et le céleri et les faire revenir dans une poêle, à feu vif, avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût à l'ancienne. Réserver. Laver, éplucher et couper les carottes en dés. Dénoyer les olives.

2 **HACHER** le taureau. Le rouler dans la farine. Assaisonner avec sel et poivre et **FAIRE DORER** dans une poêle.

3 **METTRE À CUIRE LES LÉGUMES ET LE TAUREAU** dans une cocotte puis ajouter lentement (pour éviter les grumeaux) : le vin, le bouillon, les herbes, les olives, la purée de tomate, la sauce Worcestershire et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût à l'ancienne. Laisser **CUIRE** à 90°C (au four ou sur feu doux) pendant 2 h. En fin de cuisson, enlever le thym et le romarin.

4 **PENDANT CE TEMPS**, laver et éplucher les pommes de terre. Les mettre à **CUIRE** dans un grand volume d'eau salée pendant 30 minutes environ (la fourchette doit rentrer dans les pommes de terre sans résistance). Pour aller plus vite, vous pouvez également faire cuire vos pommes de terre à la cocotte minute pendant 10 minutes environ. Egoutter vos pommes de terre. **LES ÉCRASER** avec le lait et l'huile d'olive goût à l'ancienne. La purée doit être fine.

5 **DISPOSER** dans un plat à four la viande et la **RECOUVRIR** de purée puis d'un peu de chapelure (à laquelle vous pouvez rajouter des olives vertes concassées). Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 20 à 30 minutes.

6 Servir accompagné d'une salade verte pour un repas complet.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de taureau de Camargue (ou du boeuf à braiser)
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- **4 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 3 c. à s. de farine
- 200 gr. de carottes
- 80 ml de vin rouge
- 500 ml de bouillon (boeuf ou veau)
- **100 gr. d'olives vertes (Picholine ou Lucques)**
- Thym (3 brins)
- Romarin (1 brin)
- 1 c. à s. de purée de tomate
- 1 c. à c. de sauce Worcestershire (facultatif)
- Chapelure
- Sel, poivre

Pour la purée

- 1 kg de pommes de terre
- **15 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 10 cl de lait

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE** ou une huile d'olive en "olives maturées"...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût **INTENSE**



PLAT

RISOTTO

AUX ASPERGES ET CHORIZO

PRÉPARATION 15 min

CUISON 25 min

INGRÉDIENTS

- 1 botte d'asperges
- 2 échalotes
- 320 gr. de riz rond à risotto (arborio ou autre)
- 80 cl de bouillon de volaille
- 50 gr. de chorizo
- 50 gr. de pecorino râpé
- 6 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- Sel et poivre du moulin

- 1 **LAVER** et **ÉPLUCHER** les asperges. **COUPER** les extrémités et découper les asperges en tronçons. **FAIRE BLANCHIR** les extrémités 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 2 **PELER ET HACHER** les échalotes et les faire revenir à feu doux dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive goût intense. **AJOUTER** le riz non lavé et **REMUER** le temps que le riz se nacre. Saler, poivrer et **VERSER** deux louches de bouillon chaud. **CONTINUER À REMUER** pendant la cuisson et rajouter du bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe. Au bout de 8 min, ajouter les tronçons d'asperges et continuer la cuisson en ajoutant régulièrement du bouillon.
- 3 Faire cuire les pointes d'asperges dans une cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense à la poêle quelques minutes.
- 4 Quand le riz est cuit (environ 18 minutes), **AJOUTER** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût intense, les extrémités d'asperges et le chorizo coupé en dés. **REMUER ET SERVIR** avec des copeaux de pecorino.

Astuce : Vous pouvez remplacer les asperges fraîches par des asperges surgelées.



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...



Les Huiles d'olive portant le sigle "Sud de France" sont issues de productions régionales.



| Pour 8 PERSONNES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

AQUARIUM

PRÉPARATION 45 min

CUISSON 1h

REPOS 3h

1 PRÉPARER LA GANACHE AU CHOCOLAT BLANC

ET HUILE D'OLIVE : porter à ébullition le mélange glucose, sucre inverti, crème liquide et huile d'olive goût subtil, puis verser sur le chocolat blanc en fouettant au fur et à mesure. Ajouter les feuilles de gélatine réhydratée dans cette ganache et incorporer le mélange 2 (485 gr. de crème). Débarrasser et mettre à refroidir au moins 3 heures. Fouetter ensuite jusqu'à obtenir une texture légèrement crémeuse puis mettre dans une poche à douille unie.

2 RÉALISER LE BISCUIT ÉPONGE À LA PISTACHE :

Réunir tous les éléments dans le bol d'un blender et mixer quelques secondes jusqu'à obtenir une texture homogène. Débarrasser dans un siphon et mettre sous pression. Cuire ce biscuit dans des gobelets en plastique au micro-onde 1 minute 30 à pleine puissance.

3 RÉALISER LE BISCUIT SABLÉ : réunir dans

la cuve d'un batteur le beurre, le sucre

et blanchir l'ensemble. Ajouter la farine. Mélanger et cuire 20 minutes à 160°C.

4 RÉALISER LA MERINGUE : monter les blancs

d'œufs au batteur et incorporer le sucre semoule. Coucher la meringue sur une feuille de papier sulfurisé puis cuire à 120°C pendant 1 heure.

5 RÉALISER LA GELÉE AU MUSCAT : porter

le vin à ébullition et ajouter la gélatine réhydratée.

6 RÉALISER LE SORBET POMME/VERVEINE : por-

ter l'eau, le sucre à ébullition puis ajouter la verveine séchée hors du feu. Laisser infuser 5 minutes, filtrer et ajouter le jus de citron vert et la purée de pomme verte.

Laisser refroidir puis passer à la sorbetière.

7 DRESSER en vous aidant de la photo, en

imitant un aquarium. Terminer par un filet d'huile d'olive goût subtil.

INGRÉDIENTS

Ganache - Mélange 1 :

- 25 gr. de glucose
- 25 gr. de sucre inverti
- 150 gr. de crème liquide à 35% mat. grasse

• 40 gr. d'huile d'olive goût subtil

- 3 feuilles de gélatine
- 350 gr. de chocolat blanc

Ganache - Mélange 2 :

- 485 gr. de crème liquide à 35% mat. grasse

Biscuit éponge :

- 100 gr. de poudre d'amande
- 175 gr. de sucre
- 45 gr. de farine
- 6 œufs
- 45 gr. de pâte de pistache

Biscuit sablé :

- 250 gr. de beurre
- 125 gr. de sucre
- 350 gr. de farine

Meringue :

- 100 gr. de blanc d'œuf
- 200 gr. de sucre semoule

Gelée :

- 400 gr. de vin de muscat de Rivesaltes ou de Frontignan
- 3 feuilles de gélatine

Sorbet pomme/verveine :

- 200 gr. d'eau
- 5 gr. de verveine séchée
- 200 gr. de jus de citron vert
- 300 gr. de purée de pomme verte
- 240 gr. de sucre

Recette et photo proposées par :

Fabien LEFEBVRE,
Restaurant Octopus,
Béziers (34)
04 67 49 90 00
www.restaurant-octopus.com



Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT SUBTIL** : de la variété Amellau, Argoudeil, Clermontaise, Courbeil, Lucques, Menudel, Négrette, Redouneil, Rougette de Pignan, Verdale de l'Hérault ...





| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût **INTENSE**



DESSERT

FRAISES, OLIVES, BASILIC, CHOCOLAT BLANC, POIVRE

PRÉPARATION : 45 min · CUISSON : 45 min · REPOS : 1h

- 1 LA VEILLE**, placer le bol de la sorbetière au congélateur. **DÉNOYAUTER ET PRÉPARER LES OLIVES CONFITES** : couper les olives en 4 et les **BLANCHIR** quelques secondes dans de l'eau bouillante. Renouveler l'opération 2 fois afin d'éliminer le sel. **EGOUTTER** sur un sopalin. Dans une casserole, **FAIRE UN SIROP** avec 10 cl d'eau et 100 gr. de sucre en poudre dans lequel vous laisserez **CONFIRE** les olives à frémissement durant 15 min. Laisser refroidir et recommencer 2 fois. Laisser ensuite les olives reposer dans le sirop toute la nuit.
- 2 Le jour même**, **PORTER À ÉBULLITION** le lait et la crème liquide. Pendant ce temps, **BLANCHIR** les jaunes d'œuf avec le sucre. Verser le liquide bouillant dessus tout en fouettant rapidement. Reverser la préparation dans la casserole et continuer à fouetter. Laisser épaissir à feu doux jusqu'au **NAPPAGE** de la cuillère. Verser l'appareil dans un récipient. Ajouter l'huile d'olive goût intense et bien mélanger. Couper grossièrement les feuilles de basilic (en garder aussi pour le dressage) et les incorporer à l'ensemble. Laisser **INFUSER** au frais jusqu'à complet refroidissement. **TURBINAIR** 20 à 25 min puis placer la glace obtenue au congélateur. Faire **FONDRE** le chocolat au bain-marie, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et poivrer au moulin. Rectifier l'assaisonnement et fouetter pour homogénéiser. Laver les fraises, les **ÉQUEUTER** et les sécher. Les tailler en 2 (en réserver 4 entières).
- 3 DRESSAGE PAR ASSIETTE** : réaliser une courbe avec les fraises (5 fraises coupées en 2, disposées en quinconce, et 1 fraise entière). Répartir des morceaux d'olives confites de part et d'autre. A l'aide d'une spatule, étaler un peu de chocolat au poivre dans l'assiette. Assaisonner les fraises de quelques gouttes d'huile d'olive et de poivre. Déposer deux quenelles de glace olive/basilic. Terminer avec quelques fleurs et feuilles de basilic.

INGRÉDIENTS

- 24 belles fraises bien mûres (Cléry par exemple),
- Une grosse poignée d'olives dénoyautées (Lucques, Picholine, ...)
- Un petit bouquet de basilic frais
- 200 gr. de sucre en poudre
- 50 cl de lait entier
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- 5 jaunes d'œuf
- 5 cl d'huile d'olive goût intense
- ½ tablette de chocolat blanc de couverture
- QS huile d'olive, poivre blanc du Penja

cette recette est proposée par :



Eve du blog *Une table au soleil*

Nous vous conseillons > **UNE HUILE D'OLIVE GOÛT INTENSE** : AOP Nîmes ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, ...

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région (voir page 3) !



| Pour **6 À 8 PERSONNES** | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

FRAMBOISES ET CURD

DE FRAMBOISES SUR MOELLEUX À L'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION : 30 min · CUISSON : 20 min ·

1 PRÉPARER LES MOELLEUX : dans un saladier battre les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter l'huile d'olive goût subtil. Incorporer ensuite la farine préalablement mélangée avec la levure et le bicarbonate de soude. Monter les blancs en neige puis les incorporer délicatement à la pâte. Huiler

à l'huile d'olive des moules à tartelette et verser la pâte dans chacun des moules sans les remplir. Cuire au four préchauffé à 160°C pendant 15 minutes.

2 PRÉPARER LE CURD DE FRAMBOISES : passer les framboises à la moulinette à légumes pour ôter les pépins et en récupérer le jus. Dans une casserole, travailler les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment. Ajouter la maïzena préalablement délayée dans le jus de citron et l'eau puis incorporer la pulpe de framboises. Faire épaissir à feu doux (environ 5 minutes) sans cesser de mélanger. Réserver au frais.

3 DISPOSER 2 à 3 cuillères de curd de framboises sur les moelleux, répartir les framboises par-dessus et saupoudrer de sucre glace.



INGRÉDIENTS

Pour les moelleux :

- 90 gr. de farine
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 75 gr. de sucre cassonade
- 2 œufs
- **80 ml d'huile d'olive goût subtil**

Pour le curd de framboises :

- 180 gr. de pulpe de framboises (soit environ 300 g de framboises)
- 80 gr. de sucre
- 2 œufs gros
- 1 c. à s. de maïzena
- 5 cl d'eau
- Le jus d'un demi citron

Pour la garniture :

- 125 gr. de framboises
- Sucre glace

Recette et photo proposées par :

Valérie du blog
Framboises @ Bergamote



Nous vous conseillons

UNE HUILE D'OLIVE

GOÛT SUBTIL : de la variété Amellau, Clermontaise, Lucques, Négrette, Verdale de l'Hérault ...

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 apportés
leur contribution pour la réalisation de ce livret.

Remerciement particulier à BruniGlass, à la Verrerie Calvet et à
Château Estoublon pour leur don généreux.

**Nous espérons que ce livret vous donnera envie de découvrir ou
redécouvrir les Huiles d'Olive de la Région Languedoc-Roussillon.**

Les recettes des pages 4, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 20, 22, 24 et 28 ont été
réalisées par Alexandra PARIS et Emilie LACROIX de l'AFIDOL.

Conception, réalisation et rédaction : AFIDOL

Photographies de Jérôme Liégeois (sauf pages 14, 26 et 30)

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour

www.mangerbouger.fr



avec le soutien de la Région



Association Française Interprofessionnelle de l'Olive (AFIDOL)

Service Communication

40 place de la Libération, 26110 NYONS

Contact : 04 75 26 90 90

contact@huilesetolives.fr

huiles-et-olives.fr



/HuilesetOlives



/Huilesetolives