



Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

*avec Annelise Charbon*



# RECETTES

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



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



Issues d'olives mûres, ces huiles d'olive sont extraites d'olives fraîches. Elles sont généralement douces (l'ardence et l'amertume sont faibles) aux arômes de fruits (secs, mûrs), de fleurs.



Issues d'olives stockées et maturées pendant 2 à 8 jours, dans des conditions appropriées et maîtrisées, avant extraction de l'huile. Elles sont douces avec des notes d'olive noire, de pain, de cacao, de champignon, de fruits confits...



Extraites d'olives fraîches, récoltées en cours de mûrissement. L'ardence et/ou l'amertume peuvent être plus ou moins intenses. Leurs notes gustatives sont végétales, herbacées.

### SE MARIENT AVEC :

*Légumes* (salade verte, carotte, courgette...), *féculeux* (pomme de terre...), *poissons fins* (lotte, cabillaud, truite...), *viandes blanches*, *desserts* (pâtisseries, salade de fruits...)

### À CUISINER AVEC :

*Légumes* (roquette, aubergine, choux...), *féculeux* (risotto, polenta...), *poissons* (maquereau, sardines...), *viandes* (gibier, taureau, agneau...), *crustacés* et *coquillages* (huîtres, moules...), *desserts* au chocolat

### IDÉALES POUR :

*Légumes* (artichaut, tomate, roquette, brocoli, fenouil...), *féculeux* (pâtes, pomme de terre, riz, risotto...), *poissons* (saumon, truite, rouget...), *viandes* (boeuf, agneau, veau...), *Desserts* aux fruits rouges...

**ET LES OLIVES ?** Quatre sont en Appellation d'Origine Protégée - AOP - dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur :



**L'olive cassée de la Vallée des Baux de Provence AOP** - variété Salonenque (parfois Aglandau) : les olives sont légèrement écrasées puis mises en saumure avec du fenouil. Fermes en bouche, elles présentent un goût de fenouil, de la fraîcheur avec parfois une légère amertume.

**L'olive noire de la Vallée des Baux de Provence AOP** - variété Grossane : de couleur violette à marron foncé, cette olive est très juteuse. Préparée en saumure ou piquée au sel fin, elle présente des arômes de truffe, de cèpes, de pain au levain, de pain d'épices...



**AOP NICE** : arômes d'amande prépondérants accompagnés selon les années de notes de fleur de genêt, d'artichaut cru...

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

**Les huiles monovariétales issues de l'une des variétés : Caillletier - Tanche - Grossane - Verdale des Bouches du Rhône...**

Et les huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.



**AOP AIX-EN-PROVENCE - Olives mûrées** aux arômes de pain au levain, d'olive noire, de cacao et d'artichaut cuit.

**AOC PROVENCE - Olives mûrées** aux arômes de pain grillé, d'olive noire, de sous-bois et d'artichaut violet cuit.

**AOP VALLÉE DES BAUX-DE-PROVENCE - olives mûrées** aux arômes d'olive confite, d'olive noire, de cacao, de truffe, de champignon, de pain au levain, d'artichaut cuit...

**Et les huiles d'olive en « olives mûrées » ou « goût à l'ancienne ».**



**AOP AIX-EN-PROVENCE** : arômes d'artichaut cru, de verdure et de noix/noisette souvent accompagnés d'ardence.

**AOP HAUTE-PROVENCE** : arômes d'artichaut cru dominants accompagnés de l'amertume de l'amande, relevés d'une note fruitée de banane, d'herbe ou de pomme.

**AOC PROVENCE** : 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, de pomme et d'herbe fraîchement coupée dominants, de noisette fraîche, de feuille de tomate...

**Les huiles monovariétales issues de l'une des variétés : Aglandau - Bouteillan - Picholine - Petit Ribier - Salonenque ...**

Et les huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.



**L'olive de Nice AOP** - variété Caillletier : ces olives sont bicolores ou noires. Elles sont préparées au naturel, leur chair est ferme, les arômes évoquent les fruits confits, le clafoutis, les fruits secs... avec une pointe d'amertume.

La **pâte d'olive de Nice** est également reconnue en AOP.

**L'olive noire de Nyons AOP** - variété Tanche : elle peut être préparée au naturel, en saumure ou piquée. La chair est fine, onctueuse, avec des arômes fruités d'olive mûre, de chocolat, de vanille, de sous-bois...

L'**Affinade**® est une pâte d'olive issues d'olives noires de Nyons AOP.





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



ENTRÉE

# ASPERGES EN TEMPURA

## MAYONNAISE ORANGE ET OLIVES NOIRES

PRÉPARATION 15 min CUISSON 10 min

- 1 **EPLUCHER** les asperges et les faire **CUIRE** 3 minutes dans de l'eau bouillante salée, elles doivent rester croquantes. Les passer dans un saladier d'eau froide puis les égoutter et les sécher sur un papier absorbant.
- 2 **MÉLANGER** au fouet farine, Maïzena, eau gazeuse avec un peu de sel. Tremper les asperges une à une dans cette pâte et les faire frire 3 minutes à 180°C dans l'huile d'olive d'origine Union Européenne.
- 3 **ÉGOUTTER** sur du papier absorbant et parsemer de sel.
- 4 **PRÉPARER LA MAYONNAISE** : mélanger le jaune d'oeuf avec la moutarde et fouetter en rajoutant progressivement l'huile d'olive goût subtil. Quand la mayonnaise est bien montée, ajouter un peu de jus de citron, du sel et du poivre. Mélanger avec le zeste d'orange et les olives dénoyautées et hachées. Servir les asperges avec cette mayonnaise.

### INGRÉDIENTS

- 500g d'asperges vertes
- 40g de farine
- 80g de Maïzena
- Sel
- 120ml d'eau pétillante
- **Huile d'olive d'origine Union Européenne pour la friture**

#### Mayonnaise :

- 1 jaune d'oeuf
- 1/2 c. à c. de moutarde forte
- 1 gousse d'ail
- 150ml d'huile d'olive goût subtil
- 1/2 citron
- Sel, poivre
- 1 zeste d'orange
- 12 olives noires

*Le petit + d'Analyse* : je sers ces asperges en apéro ou en entrée, mais pour un plat complet, je double les quantités de pâte à tempura et je rajoute des crevettes décortiquées que je fais frire avec les asperges.



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

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région : AOP Nice, AOP Nyons, variété Grossane ... (voir pages 2-3) !



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



ENTRÉE

## GASPACHO CLASSIQUE

- 1 **EPLUCHER** et **ÉPÉPINER** les légumes.
- 2 Les **MIXER** finement avec le reste des ingrédients. Rajouter un peu d'eau si besoin.
- 3 Laisser **REPOSER** au frais au moins 1h avant de servir (la veille c'est encore mieux).

*L'astuce d'Annelise* : si je ne trouve pas de belles tomates bien parfumées, j'utilise 800g de pulpe de tomate concassée.

## GASPACHO DE PETITS POIS À LA MENTHE

- 1 Faire **CHAUFFER** 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense et y faire **DORER** les échalotes émincées à feu doux pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter le lait, du sel, du poivre et **PORTER À FRÉMISSEMENTS**. Ajouter les petits pois et laisser cuire 10-15 minutes.
- 3 Réserver quelques petits pois pour servir et **MIXER** longuement le reste avec l'eau froide, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense, les feuilles de menthe et le zeste de citron. **SERVIR FROID**.

*Le petit + d'Annelise* : c'est important de mixer longuement pour avoir une texture très fine. Si votre mixeur n'est pas assez performant, n'hésitez pas à passer la soupe à travers un tamis pour retirer les petites peaux pas très agréables à la dégustation !

### INGRÉDIENTS

#### Version classique :

- 1kg de tomates
- 1 poivron rouge
- 1/2 concombre
- 3 petits oignons frais
- 1/2 gousse d'ail
- 1 tranche de pain de mie
- 1 c. à s. de bon vinaigre balsamique ou de Xérès
- 4 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 3/4 c. à c. de sel
- Poivre et piment d'Espelette
- Eau froide

#### Version petits pois-menthe :

- 2 échalotes
- 500g de petits pois (frais ou surgelés)
- 40cl de lait
- 40cl d'eau
- 6 branches de menthe
- 1 citron non traité
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- Sel, poivre

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

> **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,...



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



ENTRÉE

# SALADE DE CHOU-FLEUR RÔTI

PRÉPARATION 20 min CUISSON 30 min

- 1 **PRÉCHAUFFER** votre four à 240°C.
- 2 **COUPER** l'aubergine en frites et le chou-fleur en tranches épaisses. Les mettre dans un grand saladier avec les pois chiches bien égouttés et bien séchés et **VERSER** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le cumin, le thym et 1 cuillère à café de sel. **MÉLANGER** et **ÉTALER** sur la lèche frite du four. Faire cuire 30 minutes environ en mélangeant une ou deux fois.
- 3 Pendant ce temps, faire **CUIRE** le boulgour selon les indications du paquet. **EGOUTTER** et mélanger avec les herbes hachées, les raisins secs et les noix concassées. **AJOUTER** le zeste et le jus du citron et le reste d'huile d'olive goût intense. Mélanger, saler, poivrer.
- 4 **MÉLANGER** avec les légumes rôtis, répartir dans les lunch box et parsemer de graines de grenade.

*Le petit + d'Anelyse :* pour une lunch box encore plus complète, j'ajoute un peu de fromage émietté (feta, chèvre...).

## INGRÉDIENTS

- 1 petit chou-fleur
- 1 aubergine
- 1 boîte de pois chiches (265g égouttés)
- 2 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de thym
- 200g de boulgour
- 3 branches de menthe
- 1 bouquet de persil plat
- 50g de raisins secs
- 50g de noix
- 1 grenade (facultatif)
- 6 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 1 citron non traité
- Sel, poivre



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 ...



| Pour 8 PERSONNES | Huile d'olive goût À L'ANCIENNE



ENTRÉE

# TERRINE DE COURGETTES AUX HERBES

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

45 min

- 1 **FAIRE REVENIR** les courgettes en rondelles avec les oignons émincés dans un filet d'huile d'olive goût à l'ancienne pendant 10 minutes. Saler, poivrer et laisser égoutter dans une passoire.
- 2 **FOUETTER** les oeufs avec la crème, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le zeste du citron et les herbes émincées. Saler et poivrer généreusement, ajouter les courgettes et mélanger.
- 3 **VERSER** ce mélange dans un moule à cake huilé et tapissé de rondelles de tomates et **CUIRE** pendant 30 à 40 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 4 Laisser complètement **REFROIDIR** avant de démouler et de **SERVIR** coupé en tranches avec la sauce préparée en mélangeant fromage blanc, jus de citron, herbes émincées, sel, poivre et huile d'olive goût à l'ancienne.

*Le petit + d'Analyse :* il m'arrive de remplacer la sauce aux herbes par une sauce aux olives, préparée en mélangeant 200g de fromage blanc avec 2 cuillères à soupe de purée d'olives noires (AOP pâte d'olive de Nice ou Affinade® - à base d'olives noires de Nyons AOP).

## INGRÉDIENTS

- 3 courgettes
- 2 oignons frais
- 2 tomates
- 4 oeufs
- 6 grandes feuilles de basilic
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 c. à c. de thym frais
- Le zeste d'un citron
- 20cl de crème fraîche liquide
- **Huile d'olive goût à l'ancienne**
- Sel, poivre

### Pour la sauce aux herbes :

- 200g de fromage blanc
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 6 grandes feuilles de basilic
- **1 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- Le jus du citron
- Sel, poivre

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



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



PLAT UNIQUE

# PAN BAGNAT AU THON

PRÉPARATION 20 min

- 1 **COUPER** les oignons et poivrons en rondelles fines, **ÉCOSSER** les fèves et enlever leur peau, **DÉNOYAUTER** les olives noires. **EGOUTTER** le thon, l'effeuiller et le mélanger avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût subtil.
- 2 **MIXER** la tomate avec l'ail, du sel et les 8 cuillères à soupe d'huile d'olive goût subtil. Verser cette préparation dans un plat.
- 3 **OUVRIR** les pains en deux. **METTRE** les moitiés du dessous (côté mie) dans le plat avec la préparation à la tomate et les laisser s'imbiber pendant 30 secondes. Garnir avec les différents ingrédients. Passer rapidement les moitiés de pain du dessus dans le reste de préparation à la tomate et fermer les sandwiches.

*L'astuce d'Anelyse* : pour les transporter et les manger facilement, j'emballer les pan bagnats dans du papier cuisson, puis je les coupe en deux avec le papier... il faut quand même prévoir les serviettes !

## INGRÉDIENTS

- 4 pains
- 1 tomate bien charnue (type coeur de boeuf)
- 8 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 1/2 gousse d'ail
- Sel
- 8 cosses de fèves fraîches
- 2 mini poivrons verts
- 2 cébettes (ou oignons frais)
- 1 boîte de thon germon au naturel (180g égoutté)
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil
- 12 olives noires

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

> **OLIVES** : choisissez parmi les olives de la région : AOP Nice, AOP Nyons, variété Grossane...(voir pages 2-3) !



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



PLAT

# SHAKSHUKA

PRÉPARATION : 20 min

CUISSON : 40 min

- 1 **EMINCER** finement les oignons et les poivrons épépinés. Les **FAIRE REVENIR** à feu doux avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût intense dans une poêle qui passe au four. Laisser **CUIRE** 20 minutes en remuant de temps en temps.
- 2 **AJOUTER** l'ail émincé, le cumin, le piment, le sel et du poivre. Mélanger puis ajouter les tomates émincées. Laisser encore **CUIRE** 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 210°C.
- 3 **AJOUTER** les tomates cerises dans la poêle, mélanger. Faire des petits creux pour y casser les oeufs et émietter la feta par dessus. **METTRE AU FOUR** pour 10 minutes de cuisson.
- 4 **ARROSER** d'une cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense et **PARSEMER** de persil haché juste avant de servir.

*Le petit + d'Analyse :* sur ce même principe je recycle des restes de ratatouille et surtout je n'oublie pas le bon pain pour saucer !

## INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 gros poivrons rouges
- 400g de tomate épépinée et émincée (fraîche ou en boîte)
- 250g de tomates cerises
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- 3/4 c. à c. de sel, poivre
- 4 oeufs
- 100g de feta
- 3 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 1 c. à s. de persil haché



*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...



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



PLAT

# GNOCCHIS

## À LA COURGE RÔTIE ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

40 min

### INGRÉDIENTS

- 500g de gnocchis de pomme de terre frais
- 1 petite courge butternut
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de miel
- 5 feuilles de sauge
- 200g de pousses d'épinard
- 150g de fromage de chèvre
- Sel, poivre

1 **PRÉCHAUFFER** le four à 180°C.

**COUPER** la courge butternut en deux, enlever les graines, l'éplucher et la couper en dés.

**MÉLANGER** les dés de courge avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense, le vinaigre, le miel, la sauge ciselée et les gousses d'ail émincées. Saler, poivrer, répartir dans un plat et **ENFOURNER** pour 30 minutes en remuant 1 ou 2 fois en cours de cuisson. La courge doit être tendre.

2 Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et **CUIRE** les gnocchis selon les indications du paquet en rajoutant les pousses d'épinard 1 minute avant la fin de la cuisson. **EGOUTTER**.

3 **MÉLANGER** les gnocchis avec la courge rôtie, arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense et **PARSEMER** de fromage de chèvre grossièrement émietté.

*Le petit + d'Analyse* : sur le même principe vous pouvez rôtir des carottes, des patates douces, des panais...



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...



# DOS DE CABILLAUD, SAUCE VIERGE

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 20 min

REPOS 10 min

- 1 **RÉPARTIR** le gros sel sur tous les côtés des portions de poisson, laisser **MARINER** 10 minutes au réfrigérateur puis rincer.
- 2 **EMINCER** finement l'ail et l'échalote. Les mettre dans une petite casserole avec la moitié de l'huile d'olive goût subtil (5cl) et faire **CHAUFFER** à feu doux pendant 5 minutes pour les cuire sans les colorer.
- 3 Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût subtil dans une grande poêle et y faire **DORER** les courgettes coupées en rondelles et les pois gourmands pendant 5 minutes à feu vif. Saler, poivrer et réserver.
- 4 Dans la même poêle, remettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et y faire **CUIRE** à feu moyen les dos de cabillaud, 3 à 5 minutes de chaque côté.
- 5 **EPÉPNER** la tomate et la couper en tous petits dés, la rajouter au mélange ail-échalote, ainsi que le basilic ciselé, le reste de l'huile d'olive (5cl), la pincée de sucre, du sel, du poivre et le vinaigre balsamique.
- 6 **DISPOSER** les légumes dans les assiettes, répartir les portions de poisson et **ARROSER** de sauce vierge.

*Le petit + d'Annelise :* je sers avec du riz pour un plat complet.

## INGRÉDIENTS

- 4 portions de dos de cabillaud (4x150g)
- 2 poignées de gros sel
- 2 courgettes rondes
- 250g de pois gourmands
- Sel, poivre,
- 2 c. à s. d'huile d'olive goût subtil

### Pour la sauce vierge

- 1 petite gousse d'ail hachée
- 1 échalote ciselée
- 1 tomate
- 1 pincée de sucre
- 4 grandes feuilles de basilic
- 10cl d'huile d'olive goût subtil
- 1/2 c. à c. de vinaigre balsamique



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



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



POISSON

# FRUITS DE MER FAÇON PAËLLA

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 40 min

## INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 4 tomates
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 dose de safran
- 320g de riz
- Sel, poivre
- 500g de calamars (demandez à votre poissonnier de les préparer)
- 12 langoustines
- 20 moules
- 12 palourdes
- 5 c. à s. d'huile d'olive goût à l'ancienne

- 1 **FAIRE CHAUFFER** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande sauteuse. Y **FAIRE REVENIR** les calamars coupés en lamelles pendant 2-3 minutes. Egoutter.
- 2 A la place mettre l'oignon émincé, l'ail haché et le poivron coupé en petits dés. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût à l'ancienne, saler, poivrer et laisser **CUIRE** 5 minutes à feu moyen. Ajouter les tomates épépinées et coupées en dés, laisser encore 5 minutes, le temps que ça compote et sèche un peu.
- 3 **AJOUTER** alors le riz, le paprika et le safran. Saler, poivrer, ajouter 750ml d'eau et mélanger. **LAISSER CUIRE** à feu vif 5 minutes puis baisser le feu et laisser 10 minutes à feu doux à couvert.
- 4 **PLANTER** les moules et les palourdes dans le riz, ajouter les langoustines et les calamars sur le dessus et arroser de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût à l'ancienne. Laisser encore cuire 10 minutes à couvert.

*Le petit + d'Analyse :* je varie les ingrédients en fonction de ce qu'il y a chez mon poissonnier (calamars ou seiches, langoustines ou gambas, palourdes ou coques ...).

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



| Pour 4 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



VIANDE

# POULET BASQUAISE

PRÉPARATION 10 min CUISSON 50 min

- 1 **EPLUCHER** les oignons et les **ÉMINCER** finement ainsi que les poivrons et les tomates.
- 2 Faire **CHAUFFER** 1 cuillère à soupe d'huile d'olive goût intense dans une grande cocotte. **SAUPOUDRER** les morceaux de poulet avec le paprika et les faire colorer de tous les côtés pendant 10 minutes. Retirer le poulet et mettre à la place les oignons et les poivrons et **LAISSER SUER** quelques minutes. Ajouter les tomates, les gousses d'ail écrasées, le thym, 1 cuillère à café de sel, du poivre et 20 cl d'eau.
- 3 **REMETTRE** les morceaux de poulet dans la cocotte, porter à frémissement, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes. La sauce doit être bien réduite. Verser un filet d'huile d'olive goût intense juste avant de servir.

## INGRÉDIENTS

- 1 poulet coupé en morceaux
- 4 oignons
- 3 gros poivrons rouges
- 500g de tomates fraîches (ou une boîte de 400g de pulpe de tomate)
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à s. de paprika
- Quelques brins de thym
- Sel, poivre
- Huile d'olive goût intense

*L'astuce d'Annelise* : pour un goût de poivron plus intense, je remplace un poivron rouge par un poivron vert.



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...



# FILET MIGNON RÔTI

## AU PESTO DE BASILIC, POMMES DE TERRE GRENAILLES ET PETITS LÉGUMES

PRÉPARATION 15 min · CUISSON 40 min · REPOS 10 min

- 1 PRÉCHAUFFER** le four à 240°C.  
Dans un grand plat, **METTRE** les pommes de terre lavées, saler et poivrer, **ARROSER** d'un filet d'huile d'olive et **ENFOURNER** pour 15 minutes, le temps de préparer la viande.
- 2 PRÉPARER LE PESTO** : mixer rapidement l'ensemble des ingrédients pour obtenir une purée un peu grossière. Ajouter un peu d'huile d'olive goût intense si besoin.
- 3 COUPER** délicatement le filet mignon dans la longueur pour l'ouvrir en portefeuille. Saler et poivrer l'intérieur puis répartir les 3/4 du pesto au coeur du filet. **REFERMER**, **ENROULER** dans les tranches de lard fumé et ficeler.
- 4 SORTIR** les pommes de terre du four, les remuer. Poser le filet mignon par dessus,

répartir autour les branches de tomates cerises et les oignons. **ARROSER** d'un filet d'huile d'olive goût intense et enfourner en baissant le four à 210°C pour 20 à 25 minutes.

- 5 LAISSER REPOSER** hors du four sous un papier d'aluminium pendant 10 minutes. Répartir le filet mignon tranché et les légumes dans les assiettes. **DÉGLACER** le plat de cuisson avec un peu d'eau bouillante, ajouter le pesto restant et **SERVIR** cette sauce avec la viande.

*Le petit + d'Analyse* : n'hésitez pas à varier les ingrédients du pesto : des amandes ou des pistaches à la place des pignons, de la roquette ou du persil à la place du basilic, un peu de zeste de citron en plus... laissez libre cours à vos envies !

### INGRÉDIENTS

- 1 filet mignon de porc de 600g
- 250g de très fines tranches de lard fumé (environ 10)

#### Pour le pesto :

- 1 petit bouquet de basilic
  - 1 tranche de pain de mie (40g environ)
  - 40g de parmesan
  - 40g de pignons de pin
  - 1 gousse d'ail
  - 4 c. à s. d'huile d'olive goût intense
- 
- 400g de petites pommes de terre grenaille
  - 4 branches de tomates cerises
  - 8 oignons nouveaux
  - Sel, poivre et huile d'olive goût intense

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...



| Pour 20 BARRES | Huile d'olive goût **SUBTIL**



DESSERT

# BARRE DE CÉRÉALES ÉNERGIE

PRÉPARATION 15 min CUISSON 30 min REPOS 1h

- 1 **PRÉCHAUFFER** le four à 160°C.
- 2 Dans une casserole, verser l'huile d'olive et le miel. Faire **CHAUFFER** sur feux doux jusqu'à frémissent.
- 3 **HACHER** grossièrement les fruits secs et les mélanger avec les flocons d'avoine. Verser sur ce mélange le liquide chaud et mélanger jusqu'à ce que tous les flocons soient mouillés.
- 4 **CHEMISER** le moule de papier cuisson. Y verser le mélange et tasser avec le dos d'une cuillère. **ENFOURNER** 30 minutes. A la sortie du four, pré-découper au couteau les barres mais sans les démouler. Laisser complètement **REFROIDIR** pour détacher les barres durcies.

## INGRÉDIENTS

- Un moule rectangulaire de 27,5x14,5 cm ou un autre moule 20x20 cm
- 60g d'huile d'olive goût subtil
- 100g de miel
- 1 pincée de sel
- 200g de flocons d'avoine
- 70g de noisettes
- 30g de graines de courge
- 50g de cranberries

*Le petit + d'Analyse :* vous pouvez remplacer les noisettes par des amandes, des noix de cajou, en mettre plus et ne pas mettre de graines de courges, remplacer les cranberries par des raisins ou des abricots secs... Trouvez la combinaison que vous aimez le plus!



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



| Pour 6 À 8 PERSONNES | Huile d'olive goût INTENSE



DESSERT

# GÂTEAU AU YAOURT, À L'HUILE D'OLIVE ET FLEUR D'ORANGER

PRÉPARATION : 20 min • CUISSON : 35 min

1 **FOUETTER** les œufs et le sucre, ajouter l'huile d'olive goût intense puis le yaourt, mélanger rapidement.

2 **INCORPORER** la poudre d'amande, puis la farine et la levure, sans mélanger trop longtemps. **AJOUTER** enfin l'eau de fleur d'oranger.

3 **VERSER** dans un moule à cake huilé et **ENFOURNER** à 180°C pour 30-35 minutes. Si besoin, baisser un peu le four au bout de 25 minutes, si le cake est gonflé et doré mais pas tout à fait cuit encore. Une pointe de couteau plantée au centre doit ressortir sèche.

4 Sortir le cake du four et le laisser refroidir 5 minutes, le temps de préparer le glaçage, avant de le mettre sur une grille.

5 **PRÉPARER LE GLAÇAGE : PRÉLEVER** le zeste de l'orange sous forme de filaments.

**MÉLANGER** dans une petite casserole avec 4 cuillères à soupe de sucre et 3 cuillères à soupe d'eau et laisser confire 15 minutes à feu doux et à couvert avant de verser encore chaud sur le dessus du gâteau.

*L'astuce d'Annelise :* pour des beaux filaments de zeste, le plus simple est d'utiliser un zesteur. Mais si je n'en ai pas sous la main, je prélève des bandes de zeste avec un épluche-légume, puis je retire le maximum de peau blanche à l'aide d'un petit couteau avant de découper finement.

## INGRÉDIENTS

- 120g de sucre
- 3 petits oeufs (ou 2 gros)
- 55g d'huile d'olive goût intense
- 1 pot de yaourt nature
- 70g de poudre d'amande
- 165g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

### Glaçage (facultatif) :

- 1 orange
- 4 c. à s. de sucre
- 3 c. à s. d'eau



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...

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



DESSERT

# QUATRE-QUART AUX POIRES

PRÉPARATION 10 min · CUISSON 35 min

- 1 FOUETTER** le sucre avec les oeufs et le zeste. **AJOUTER** l'huile d'olive goût subtil et le lait, mélanger. **TAMISER** la farine avec la levure et incorporer à la pâte. verser la pâte et déposer les poires en les enfonçant dans la pâte.
- 2 EPLUCHER** les poires en les laissant entières.
- 3 CHEMISER** un moule de papier cuisson,
- 4 Faire CUIRE** à 170°C pendant 35-40 minutes.

*Le petit + d'Analyse :* sur le même principe je prépare aussi un gâteau poire-chocolat !

## INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 180g de sucre
- 1 zeste de citron
- 100ml d'huile d'olive goût subtil
- 100ml de lait
- 250g de farine
- 1 c. à c. de levure
- 6 poires

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

## VISITE...

Ces recettes vous ont donné envie ? Elles ont été imaginées autour de produits oléicoles de Provence, issus d'un terroir et d'un savoir-faire uniques, qui donneront un vrai plus à vos recettes aussi bien salées que sucrées.

Et si vous partiez à la rencontre des producteurs ...

**RENDEZ-VOUS**  
sur notre site  
[huiles-et-olives.fr](http://huiles-et-olives.fr)  
pour découvrir des idées de séjour,  
des lieux à visiter, des balades,  
des restaurants, ...et ainsi préparer au mieux  
un court (ou long !) séjour  
auprès des oliviers  
de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur !

**Nous espérons que ce livret vous donnera envie de découvrir ou redécouvrir les Huiles d'olive et les Olives de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur.**

Les recettes ont été réalisées par **Annelise Chardon**, finaliste MasterChef 2012 et ambassadrice des Huiles et Olives du Midi de la France.

Conception, réalisation et rédaction : AFIDOL  
Photographies : Chambre avec vue excepté pages 2-3 (Jérôme Liégeois) et page 31 (123rf)

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



avec le soutien de la

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

**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](mailto:contact@huilesetolives.fr)

[www.huiles-et-olives.fr](http://www.huiles-et-olives.fr)

