



Huiles d'Olive de nos Terroirs

**RECETTES**

un pur plaisir !



# LES HUILES D'OLIVE DU MIDI DE LA FRANCE

## du soleil dans votre assiette

**Les huiles d'olive du sud de la France peuvent être classées selon trois catégories de goût qui dépendent 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, les 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 !**

## GUIDE D'ASSOCIATION GOÛT/METS :

Pour toutes les recettes de ce livret, nous vous proposons une sélection **D'HUILES D'OLIVE DU MIDI DE LA FRANCE**, toutefois, n'hésitez pas à innover et à utiliser une autre Huile d'Olive du Midi de la France en vous aidant du petit guide proposé ci-contre. L'important est de se faire plaisir. Visitez notre site internet [www.huilesetolives.fr](http://www.huilesetolives.fr) pour plus d'informations.

# Les différentes HUILES D'OLIVE

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

Quelques exemples d'huiles d'olive que vous pouvez trouver dans chaque famille...

### • GOÛT SUBTIL

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

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

**AOP CORSE** aux arômes d'herbe fraîche, de légumes cuits, de fruits secs, de menthe voire de myrte et de ciste (odeurs du maquis).

**Les huiles monovariétales issues de l'une de ces variétés :**

**Cailletier - Lucques - Négrette - Rougette de l'Ardèche - Rougette de Pignan - Tanche - Verdale de l'Hérault - Grossane...** Ainsi que les huiles d'olive issues d'un assemblage de ces différentes variétés.



### • GOÛT INTENSE

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

**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.

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

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

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

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



### • GOÛT "À L'ANCIENNE"

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

**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.

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



**Pour choisir :**  
regardez les indications  
de goûts sur l'étiquette et,  
si vous pouvez, goûtez !





# PETIT PAIN CÔTE & TERRE

## COQUE D'AIL FARCIE & MILLE-FEUILLES DE LÉGUMES DU SOLEIL

### PRÉPARATION 40 min

- 1 ÉPLUCHER** les poivrons. A l'aide d'un emporte-pièce, faire quatre ronds de chaque poivron et couper le reste en petits dés.
- 2 METTRE** tous les poivrons dans une casserole avec de l'huile d'olive goût subtil à hauteur, ainsi que les gousses d'ail, le thym et le laurier. Faire confire.
- 3 ÉPLUCHER** les navets, les tailler en tranches de 0,5mm d'épaisseur et, avec le même emporte-pièce que les poivrons, tailler 4 ronds. Les mettre à confire avec les poivrons.
- 4 ENLEVER** la peau des saumons, ôter les arêtes et les tailler en 4 cubes égaux. Mettre à mariner avec l'huile d'olive goût intense.
- 5 ÉGOUTTER** la faisselle, hacher les câpres et les cornichons, les mélanger à la faisselle, assaisonner et ajouter de l'huile d'olive goût intense.
- 6 COUPER** les petits pains en deux dans le sens de la longueur. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive, saler et poivrer les petits pains, les faire colorer côté mie dans la poêle.
- 7 ÉGOUTTER** les poivrons lorsqu'ils sont confits. Couper les gousses d'ail par l'arrière, les garnir de dés de poivrons, idem pour les petits pains.
- 8 FAIRE MI-CUIRE** les saumons, les ajouter sur chaque pain. Entre chaque saumon, placer une quenelle de tartare de chèvre.
- 9 SUPERPOSER** harmonieusement les disques de poivrons et de navets les uns sur les autres.
- 10 AJOUTER** une branche de ciboulette et le mesclun de salade au milieu des petits pains.

### INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 tiges de ciboulette
- Mesclun de salade
- 2 petits pains ronds
- 150 gr. de filets de saumon
- 100 gr. de faisselle de chèvre
- 3 cornichons
- 10 gr. de câpres
- 1 navet
- 2 gousses d'ail
- 0,5 l d'huile d'olive goût subtil
- 0,4 l d'huile d'olive goût, intense
- Sel fin
- Poivre du moulin
- Thym/Laurier

cette recette vous est  
proposée par :

Matthieu GRISARD,  
Lycée hôtelier Sainte Thérèse,  
La gûerche de Bretagne (35)



**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût subtil : AOP Nyons ou AOP Nice ou une huile d'olive de la variété Lucques - Une huile d'olive goût intense : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Haute-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Nîmes, variété Olivière, Picholine...





# TARTE FINE

## À L'HUILE D'OLIVE, TOMATES, MOZZARELLA À LA MOUTARDE

**PRÉPARATION**

10 min

**CUISSON**

20 min

- 1 **DÉCOUPER** la pâte feuilletée en quatre parts égales.
- 2 **BADIGEONNER** chaque part d'une cuillère à soupe de moutarde.
- 3 **DÉCOUPER** la mozzarella en fines tranches que vous répartirez sur chaque part.  
De même pour les tomates.
- 4 **ARROSER** d'huile d'olive, saler et poivrer puis enfourner les quatre parts à 180°C pendant 15 à 20 min environ.
- 5 **SERVIR TIÈDE** accompagné d'une salade de roquette arrosée d'huile d'olive.

### INGRÉDIENTS

- 1 rouleau de pâte feuilletée carrée
- 3 à 4 tomates bien mûres
- 1 grosse boule de mozzarella
- Moutarde
- Huile d'olive goût subtil
- Sel et poivre du moulin

### VARIANTE

*Remplacer la moutarde par de la tapenade aux olives noires...*

**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût subtil : AOP Nyons, AOP Nice, AOP Corse ou une huile d'olive de la variété Cailletier, Lucques, Négrette, Rougette de l'Ardèche, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale de l'Hérault, Grossane...





# ASPERGES VERTES DE PROVENCE

## ET GAMBAS POÊLÉES, RÉDUCTION DE CAROTTES ORANGÉES AU GINGEMBRE ET HUILE D'OLIVE GOÛT À L'ANCIENNE

### PRÉPARATION : 30 min

- 1 **ÉPLUCHER** et cuire les asperges dans l'eau bouillante.
- 2 **RAFFRAICHIR** les asperges dans l'eau froide et les égoutter.
- 3 **RÉDUIRE** les jus de carottes et d'orange de 3/4 avec le gingembre râpé.
- 4 **MÉLANGER** la réduction et l'huile d'olive goût à l'ancienne.
- 5 **POÊLER** les gambas à l'huile d'olive goût intense, ainsi que les asperges.
- 6 **DRESSER** sur assiette les asperges, les gambas, la réduction tranchée et quelques copeaux de Parmesan.

### INGRÉDIENTS

- 1,2 kg d'asperges vertes de Provence (environ 20 pièces)
- 12 gambas moyennes
- 0,5 l de jus de carottes
- 0,5 l de jus d'orange
- 15 cl d'huile d'olive goût à l'ancienne
- 10 cl d'huile d'olive goût intense
- Parmesan
- 30 gr. de gingembre frais râpé
- Sel/poivre

cette recette vous est  
proposée par :

Thierry FREBOUT,  
Château de Rochegude,  
Rochegude (26)



**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût à l'ancienne : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence en fruité noir ou olives mûrues... • Une huile d'olive goût intense : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Nîmes, AOC Provence, ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, Petit Ribier...





# LA POMME DE TERRE

## AUX TRUFFES CUITE EN ROBE DES CHAMPS

### PRÉPARATION

10 min

### CUISON

1 heure

- 1 **ÉPLUCHER** les pommes de terre.
- 2 **BADIGEONNER** 4 morceaux de papier d'aluminium de beurre fondu, envelopper les pommes de terre dans ce papier, les mettre dans un plat allant au four, et laisser cuire 1 h environ au four à 160°C.
- 3 **METTRE** les pommes de terre coupées en deux dans 4 assiettes creuses, tailler des lamelles de truffes sur les pommes de terre et autour, arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 4 **PARSEMER** de fleur de sel de Guérande et de quelques tours de moulin à poivre.

### INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre de 300 gr. ou 4 pommes de 150 à 200 gr.
- 170 gr. de truffes Noires ou de saison
- 50 gr. de beurre
- Huile d'olive goût à l'ancienne
- Fleur de Sel de Guérande
- Poivre du Moulin

*cette recette vous est proposée par :*

Clément BRUNO,  
Lorgues (83)



**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût à l'ancienne : AOC Provence, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence en fruité noir ou olives mûrues...





# PURÉE

## DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE

### PRÉPARATION 20 min

1 **FAIRE CUIRE** les pommes de terres épluchées et coupées en deux dans une cocotte-minute pendant 14 minutes.

2 **LES ÉCRASER** au presse-purée puis ajouter progressivement le lait chaud jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

3 **AJOUTER** ensuite de l'huile d'olive pour parfumer votre purée. Saler et poivrer.

4 **SERVIR** chaud.

### INGRÉDIENTS

- 600 gr. de pommes de terre
- Huile d'olive goût intense
- Lait
- Sel, poivre du moulin

### ASTUCE

Ajoutez un bouquet garni dans la cocotte-minute pour parfumer votre purée ! Vous pouvez remplacer la totalité du lait par de l'huile d'olive.

**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût intense : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Nîmes, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, Petit Ribier...

# ÉCRASÉE

## DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE ET À L'AIL

### PRÉPARATION 20 min

1 **FAIRE CUIRE** les pommes de terres épluchées et coupées en deux dans une cocotte-minute pendant 14 minutes.

2 **LES ÉCRASER** manuellement à l'aide d'une fourchette avec l'ail dont on aura précédemment ôté le cœur.

3 Tout en continuant à écraser, le mélanger. **AJOUTER PROGRESSIVEMENT** le lait chaud jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée puis terminer par l'huile d'olive.

4 **SALER** et poivrer.

### INGRÉDIENTS

- 600 gr. de pommes de terre
- Huile d'olive goût intense
- Lait
- 1 à 2 gousses d'ail
- Sel, poivre du moulin







# FARFALLES

## À L'HUILE D'OLIVE ET TOMATES SÉCHÉES

**PRÉPARATION** 10 min **CUISON** 20 min

- 1 Faire **CUIRE** les pâtes al dente.
- 2 Pendant ce temps, **FAIRE REVENIR** les tomates séchées, le thym et l'ail dans l'huile d'olive. **LAISSER CUIRE** doucement.
- 3 **EGOUTTER** les pâtes et les faire sauter dans le mélange précédent. Parsemer de basilic, arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer. Servir chaud.

### INGRÉDIENTS

- 400 gr. de farfalles
- 1 demi-pot de tomates séchées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive goût intense
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 brins de thym effeuillé
- 1 cuillère à soupe de basilic
- Sel, poivre



### VARIANTE

*Pour un plat complet, agrémenter cette recette de 12 grosses crevettes décortiquées. Les faire revenir dans l'huile d'olive avant de continuer la recette par l'ajout des tomates séchées.*



**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût intense : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Nîmes, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, Petit Ribier...





# AUBERGINE CONFITE

## À L'HUILE D'OLIVE

**PRÉPARATION** 40 min • **CUISSON** 27 min

- 1 LAVER ET TAILLER** les aubergines en tranches de 1 à 2 cm.
- 2** Les **METTRE AU FOUR**, arroser d'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser confire avec 4 gousses d'ail pendant 30 min à 120°C. Laver, monder, épépiner et couper les tomates.
- 3 RISSOLER** l'oignon ciselé et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates et le thym, et laisser cuire pendant 40 minutes à feu très doux.
- 4 RETIRER** le concassé du feu et y incorporer les fleurs de lavande. Laisser infuser 10 minutes.  
Le mélange refroidit, déposer dans une assiette en intercalant les aubergines et le concassé sur 3 ou 4 épaisseurs.
- 5 POUR LA CHANTILLY DE PICODON**, faire fondre le picodon et la crème à feu très doux, saler et poivrer. Mettre l'ensemble dans un siphon pour dressage.
- 6 ACCOMPAGNER** l'ensemble d'une petite salade de mesclun à l'huile de noisette et d'une fleur de capucine fraîche.

### INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 8 tomates
- 7 gousses d'ail
- Fleurs de lavande bleue
- Thym
- 1 oignon
- 1 picodon
- 40 cl de crème
- Huile d'olive goût subtil

*cette recette vous est  
proposée par :*

**Christophe MALET,**  
*D'un goût à l'autre,*  
Nyons (26)



**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût subtil : AOP Nyons, AOP Nice, AOP Corse ou une huile d'olive de la variété Cailletier, Lucques, Négrette, Rougette de l'Ardèche, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale de l'Hérault, Grossane...





# LES FILETS DE MERLUCHON

## RÔTIS “PAN À LA TOMATE”, HUILE D’OLIVE À LA TOMATE ET CIBOULETTE

### PRÉPARATION

20 min

- 1 LEVER** ou faire lever les filets de merluchon par votre poissonnier et les mettre sur un papier absorbant, réserver au frais.
- 2 FAIRE REVENIR** les tranches de pain à l'huile d'olive puis les frotter avec la gousse d'ail. Enlever la peau de la tomate en l'ébouillantant, couper en quatre, épépiner, et concasser la tomate que l'on étalera sur la tranche, couper l'autre tomate en petits dés, ils serviront pour la vinaigrette de tomates. Laver les cébettes et les émincer finement.
- 3 CUISSON ET FINITION**  
Dans une poêle antiadhésive **FAIRE RÔTIR** les filets de merluchon sans excédent d'huile, saler et poivrer. La peau du merluchon doit être bien colorée, retourner et sortir de la poêle. Attention le merluchon est un poisson fragile, prendre une spatule pour le sortir de la poêle.
- 4 POSER** les filets de merluchon sur les tranches de pain à la tomate, ajouter les cébettes émincées.
- 5 MÉLANGER** l'huile d'olive, le jus de citron, la ciboulette émincée finement et les dés de tomates, verser le tout sur les filets de merluchon.

### INGRÉDIENTS

- 4 pièces de merluchon de 250 gr. chacun
- 4 tranches de pain de campagne
- 1 botte de cébette ou oignon tendre
- 1 dl d'huile d'olive goût intense
- 1 botte de ciboulette
- 2 tomates
- 1 jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre du moulin

cette recette vous est proposée par :

Jean-Paul HARTMANN,  
L'Amandin,  
Saint Cyprien plage (66)



**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût intense : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Nîmes, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, Petit Ribier...



## INGRÉDIENTS

- 4 suprêmes de poulet de Janzé (environ 750 gr.)
- 12 olives noires dénoyautées (Grossane, Nyons)
- Huile d'olive goût à l'ancienne
- Carcasses de volaille
- 60 gr. d'échalotes
- 2 bouquets garnis
- 200 gr. de poireaux
- 100 gr. de carottes
- 100 gr. de céleri branche
- 1/2 de bouquet de persil branche
- 120 gr. de riz rond Arborio
- 1 oignon
- 60 gr. de copeaux de parmesan
- Vin «Muscadet»
- 40 gr. de beurre
- 40 gr. de farine de sarrasin
- 40 gr. de poudre d'amande
- 40 gr. d'échalotes grises d'Yffiniac
- Crème liquide
- Fleur de sel, poivre du moulin noir et blanc

cette recette vous est  
proposée par :

Classe de Jean-Pierre BOUDIN,  
Lycée hôtelier de Dinard  
Dinard (35)



## NOUS VOUS CONSEILLONS >

Une huile d'olive goût à l'ancienne : AOC  
Provence ou Vallée des Baux-de-Provence  
ou Aix-en-Provence en fruité noir ou olives  
maturées.





# SUPRÊME DE POULET

## DE JANZÉ CONTISÉ AUX OLIVES NOIRES

### RISOTTO VERT PRINTEMPS, CRUMBLE D'ÉCHALOTES AU BLÉ NOIR

PRÉPARATION

40 min

CUISON

1 heure

- 1 INCISER** délicatement la peau des suprêmes de poulet et insérer 12 tranches d'olives noires dénoyautées entre la chair et la peau.
- 2 DÉPOSER** les blancs de volaille ainsi préparés et assaisonnés dans un sac de cuisson, ajouter un peu d'huile d'olive, souder le sac et cuire 1h à 70° dans un four vapeur ou dans un bain-marie.
- 3 NETTOYER** les légumes. Détailler les carottes, les poireaux, le céleri, les tiges de persil, les échalotes, ainsi que les oignons. Faire suer ces légumes à l'huile d'olive dans un faitout, bien remuer pour qu'ils ne se colorent pas puis mouiller à l'eau froide et ajouter un bouquet garni. Amener à ébullition et cuire 30 min. Filtrer le jus. Réserver le jus et les légumes à part.
- 4** Dans une sauteuse, **FAIRE REVENIR** à feu vif, avec un filet d'huile d'olive, les carcasses de volaille coupées en morceaux. A coloration, ajouter les légumes du bouillon bien égouttés, faire suer l'ensemble puis déglacer au vin blanc. Laisser réduire de moitié puis ajouter le second bouquet garni, mouiller à l'eau à hauteur. Faire mijoter pendant 30 min. Filtrer le jus et le laisser réduire encore jusqu'à obtenir 10 cl d'un jus de poulet corsé, goûteux et coloré.
- 5 COUPER** finement les échalotes grises et les faire revenir à l'huile d'olive. Assaisonner et réserver. Dans un récipient, mélanger le beurre mou, la farine de sarrasin, le parmesan râpé et la poudre d'amande. Bien mélanger pour que la pâte devienne homogène. Etaler la pâte sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 7 min à 200°C pour obtenir une couleur dorée. Réserver.
- 6 FAIRE SUER** l'oignon ciselé dans l'huile d'olive (1 cuillère à soupe), ajouter le riz rond, il doit devenir translucide. Déglacer au vin blanc, laisser réduire de moitié puis ajouter petit à petit le bouillon de légumes précédemment confectionné (le temps de cuisson du riz est de 17 min). Remuer le mélange en continu. En fin de cuisson, incorporer le parmesan en copeaux. Au moment de l'envoi, ajouter le persil haché et enfin la crème liquide. Vérifier l'assaisonnement.
- 7 DRESSAGE**  
**TAPISSER** de crumble le fond d'un cercle, garnir avec les échalotes cuisinées, recouvrir de pâte à crumble. Retirer le cercle emporte-pièce au dernier moment.  
Décorer le pourtour du poulet confit avec le jus de rôti.  
Ajouter le risotto crémeux et bien vert.

# SALADES DE FRUITS

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



## SALADE DE FRUITS À L'HUILE D'OLIVE

**PRÉPARATION** : 30 min • **CUISSON** : 2 min • **REPOS** : 1 heure

- 1 VERSER L'HUILE** dans une petite casserole. Ouvrez les gousses de vanille en deux et prélever les grains avec la pointe d'un couteau.
- 2 LES AJOUTER** ainsi que les gousses dans la casserole. Placer sur feu doux et faire chauffer 2 minutes en remuant.
- 3 RETIRER** du feu et laisser refroidir.
- 4 LAVER**, sécher et équeuter les fraises. Les couper en deux.
- 5 EPLUCHER** et couper les kiwis en petits triangles.
- 6 LAVER ET SÉCHER** les pommes. Les couper en quatre, retirer les cœurs et les pépins. Détailler les quartiers en très fines lamelles.
- 7 COUPER** l'orange confite en petits morceaux.
- 8 MÉLANGER** tous les fruits dans un saladier et arrosez-les d'huile d'olive vanillée.
- 9 SAUPOUDRER** de sucre glace, mélanger délicatement et placer au frais une heure puis servir.

### INGRÉDIENTS

- 350 gr. de fraises
- 2 pommes
- 3 kiwis
- 1 orange confite
- 2 gousses de vanille
- 10 cl d'huile d'olive
- goût intense
- 2 c. à soupe de sucre glace

*cette recette vous est  
proposée par :*

**BREYSSE**



**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût intense : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Nîmes, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, Petit Ribier...

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



# SALADE DE FRAISES À L'HUILE D'OLIVE ET MENTHE FRAÎCHE

**PRÉPARATION** : 10 min

**REPOS** : 30 min

## INGRÉDIENTS

- 500 gr. de fraises Gariguettes
- Sucre
- Huile d'olive goût intense
- Jus de citron
- Feuilles de menthe fraîche

**1 LAVÉ ET ÉQUEUTÉ** les fraises, les sucrer et ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et quelques feuilles de menthe fraîche.

**2 COUVRIR** et placer au réfrigérateur au moins 1/2 heure.

*cette recette vous est  
proposée par :*

Simone CHARRASSE,  
Ferme Auberge L'ayguemarse,  
Benivay-Ollon (26)



## ASTUCE

*La menthe fraîche peut être remplacée  
par deux tours de moulin à poivre sau-  
vage de Madagascar.*

**NOUS VOUS CONSEILLONS > Une huile**  
d'olive goût intense : AOP Vallée des Baux-de-Provence,  
AOP Aix-en-Provence, AOP Nîmes, AOC Provence ou une  
huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière,  
Picholine, Petit Ribier...

DESSERT



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



# SALADE D'ORANGES

**PRÉPARATION** : 15 min

**REPOS** : 30 min

**1 PELER** les oranges à vif.

**2 RETIRER** délicatement  
les suprêmes de chair d'orange.

**3 PRESSER** l'enveloppe du fruit  
pour retirer tout le jus.

**4 ARROSER** d'huile d'olive  
et sucrer à votre convenance.

**5 LAISSER REPOSER** au frais  
au moins 30 minutes.

## INGRÉDIENTS

- 4 oranges
- Sucre
- Huile d'olive goût subtil

## NOUS VOUS CONSEILLONS >

Une huile d'olive goût  
subtil : AOP  
Nyons, AOP Nice,  
AOP Corse ou une  
huile d'olive de la  
variété Cailletier,  
Grossane, Tanche,  
Lucques noires...





# PETITS GÂTEAUX AU YAOURT, À L'HUILE D'OLIVE ET AUX ABRICOTS

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

25 min

- 1 Préchauffer le four à 180°C.  
**MÉLANGER** la farine, le sucre, les amandes et la levure. Ajouter ensuite les œufs, le yaourt, l'extrait de vanille et l'huile d'olive. La pâte doit être homogène.
- 2 **CHOISIR** des petits moules individuels dont le fond est de la grosseur des abricots, les beurrer.
- 3 **COUPER** les abricots en deux puis les poser face coupée au fond des moules. Recouvrir de pâte.
- 4 **ENFOURNER** pendant 10 à 20 minutes, la pâte doit être bien dorée.
- 5 **VÉRIFIER** avec la pointe d'un couteau si vos gâteaux sont cuits, la pâte ne doit pas coller à la lame.
- 6 **DÉMOULER** délicatement, saupoudrer avec un peu de sucre et passer le chalumeau pour caraméliser l'abricot.

## INGRÉDIENTS

- 1 yaourt nature (à conserver comme outil de mesure)
- 4 gros abricots
- 2 pots de farine
- 1 pot d'amandes en poudre
- 1 pot de sucre
- 2 œufs
- 1/2 pot d'huile d'olive goût intense
- 1/2 sachet de levure chimique
- Extrait de vanille

## VARIANTE

*Tentez cette recette avec d'autres fruits de saison ! Pour changer, utilisez une huile d'olive goût subtil !*

**NOUS VOUS CONSEILLONS** > Une huile d'olive goût intense : AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Aix-en-Provence, AOP Nîmes, AOC Provence ou une huile d'olive de la variété Aglandau, Bouteillan, Olivière, Picholine, Petit Ribier...





# RÉGATE CHOCOLAT ORANGE

## PRÉPARATION 30 min.

### 1 DU PAIN D'ÉPICE PERDU

- Couper le pain d'épice avec un emporte-pièce ovale.
- Mélanger 5 cl de crème, 30 gr. de sucre et l'œuf, tremper les tranches de pain d'épice dans ce mélange, les faire sauter dans l'huile d'olive.

### 2 GANACHE CHOCOLAT À L'HUILE D'OLIVE

Faire fondre 100 gr. de chocolat au bain-marie. Incorporer petit à petit 7 cl de crème en fouettant. Ajouter 3 cl d'huile d'olive.

### 3 SUPRÊMES D'ORANGE MARINÉS

Peler 1 orange à vif. Prélever soigneusement les quartiers de chair. Les faire mariner au frais dans 3 cl d'huile d'olive et 20 gr. de sucre en poudre.

### 4 BEURRE SUZETTE

- Récupérer les zestes de la deuxième orange et les tailler en fine julienne.

- Faire fondre 15 gr. de beurre et 20 gr. de sucre pour faire un caramel clair.
- Incorporer la julienne de zestes d'orange.
- Déglacer avec le jus d'orange et faire réduire de moitié. Ajouter le reste du beurre à la préparation en fouettant énergiquement.

### 5 BILLES CHOCOLAT À L'HUILE D'OLIVE

Mélanger 30 gr. de chocolat, 30 gr. de crème, 2 cl d'huile d'olive et des zestes d'orange puis faire fondre le tout au bain-marie.

### 6 DRESSAGE :

- Monter le biscuit avec une couche de pain d'épice, la ganache au chocolat sur laquelle on déposera la seconde tranche de pain d'épice.
- Disposer les suprêmes d'orange marinés, par dessus les zestes et napper de beurre suzette.

## INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain d'épice
- 15 cl de crème liquide
- 70 gr. de sucre semoule
- 1 œuf
- 30 gr. de beurre
- 130 gr. de chocolat
- 8 cl d'huile d'olive goût subtil
- 2 oranges
- Zestes d'orange

*cette recette vous est proposée par :*

*Classe de Yves TARALLO,  
Lycée hôtelier de Marseille  
Marseille (13)*



- Décorer en formant des billes de chocolat avec la dernière étape de préparation.

**NOUS VOUS CONSEILLONS > Une huile d'olive goût subtil :** AOP Nyons, AOP Nice, AOP Corse ou une huile d'olive de la variété Cailletier, Lucques, Négrette, Rougette de l'Ardèche, Rougette de Pignan, Tanche, Verdale de l'Hérault, Grossane...





# ASTUCES

Les Huiles d'olive vierges extra s'emploient à froid, à chaud, en friture, de l'entrée au dessert. Il est conseillé d'utiliser les Huiles d'olive du Midi de la France en fin de cuisson afin de conserver toute leur richesse aromatique.

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

## PÂTE À TARTE "MINUTE"

### INGRÉDIENTS

- 250 gr. de farine
- 1 c à c. de sel
- 100 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau chaude
- 1 c à c. de levure chimique
- Pour une pâte sablée, ajouter 1 œuf

### PRÉPARATION

**MÉLANGER** le tout au robot ou à la main afin d'obtenir une pâte homogène.

**FORMER** une boule. Etaler la pâte et la garnir d'une préparation salée ou sucrée puis mettre au four.

### CHOISISSEZ :

- une huile d'olive goût subtil pour des tartes aux fruits
- une huile d'olive goût intense pour des tartes aux légumes ou au poisson
- une huile d'olive goût à l'ancienne pour des tartes aux champignons, aux crustacés ou à la viande

## PÂTE À CRÊPE

### INGRÉDIENTS

- 250 gr. de farine
- 3 œufs
- 1 c à s. d'huile d'olive goût subtil
- 1 c à c. de rhum
- 1/2 litre de lait
- Sel

### PRÉPARATION

**METTRE** la farine dans une terrine, creuser un puit et y casser les œufs avec le sel.

**MÉLANGER** doucement en y ajoutant petit à petit le lait puis l'huile et le rhum. Laisser reposer 2 h avant de les faire cuire.

### 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 du Midi de la France.

Les recettes des pages 6, 10, 11, 12, 16, 18, 20, 21, 22 et 24 ont été  
réalisées par Alexandra PARIS et Emilie LACROIX de l'AFIDOL.

Conception, réalisation : [www.mayapress.net](http://www.mayapress.net)

Rédaction : [www.mayapress.net](http://www.mayapress.net) et AFIDOL

Photographies de Jérôme Liégeois

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



**Association Française Interprofessionnelle de l'Olive (AFIDOL)**

Maison des agriculteurs

Av. Henri Pontier 13626 Aix-en-Provence Cedex

France

Tél. 04 75 26 90 90

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

**[www.huilesetolives.fr](http://www.huilesetolives.fr)**