



Olijfolie met BOB:
nuttige informatie en inspirerende recepten

korte rondleiding door olijfolies

Wat is olijfolie?

Olijfolie is zowel een **vetstof** als een **zuiver fruitsap**.

Het is een zuiver fruitsap omdat het **uitsluitend van de olijf** komt. Olijfolie is overigens van nature aanwezig in de olijf, we maken het niet, we **extraheren het!**

Het is ook een vetstof, want net als alle **plantaardige oliën** bestaat het voor 99,9% uit lipiden.

Waarom is het goed?

Qua smaak bevat olijfolie omdat het een zuiver fruitsap is. Maagdelijke of extra maagdelijke olijfolie is **niet geraffineerd***; het wordt uit olijven geëxtraheerd door (mechanische en/of fysische) processen die **alle kwaliteiten van het oorspronkelijke product behouden**. Daarom heeft olijfolie smaak en zelfs **verschillende smaken**. Olijfolie is goed voor ons lichaam omdat we vetstoffen nodig hebben om te functioneren; ze geven ons onder meer energie. Bovendien heeft olijfolie een lage gehalte aan verzadigde vetzuren en bevat het kleine bestanddelen die ons lichaam **antioxidanten geven**.

En de olijfolie met Beschermd Oorsprongsbenaming?

Olijfolies met BOB zijn gecertificeerde olijfolies. Elke olijfolie met BOB is uniek omdat de BOB een zeer nauwe (en unieke) band garandeert tussen het product en zijn terroir. Het zijn dus olijfolies met unieke smaken.

* Raffinage is een techniek die het mogelijk maakt om de gebreken van een plantaardige olie te verwijderen, evenals zijn kleur, geur en smaken.

de bijdragen van olijfolie in de keuken

Van smaak

Olijfolie, maagd of extra maagd, is een zuivere vruchtensap. Verschillende factoren (rassen, terroir, weer, vakmanschap, enz.) beïnvloeden de aromatische noten die elke olie ontwikkelt. Deze grote aromatische diversiteit maakt dat olijfolie een smaakversterker is, dat wil zeggen dat het de smaak vastlegt en de smaakwaarneming van bereide gerechten verhoogt zonder de smaak erg te veranderen.

Koken met olijfolie betekent niet alleen de keuze voor een ander vet. Olijfolie ontwikkelt de aroma's van uw ingrediënten en voegt nieuwe smaken toe.

Van de zachtheid

Olijfolie geeft niet alleen smaak, maar brengt ook een onvergelijkbare zachtheid. Omdat het voor 99% uit vet bestaat (terwijl boter ongeveer 80% vet bevat), geeft het aan het bereide gerecht meer zachtheid door de ingrediënten beter te smeren (met name het gluten). In de banketbakkerij zullen uw gebakjes zachter en smelter zijn.

Van de omhulling

Olijfolie, als vet, omhult de voedingsmiddelen en beschermt ze tijdens het koken.





De toepassingen van *olijfolie*

Olijfolie: rauw of gekookt?

Olijfolie wordt unaniem erkend als het ideale vet om zowel rauw als gekookt te gebruiken. Het wordt breed aanbevolen in het mediterrane dieet.

Het rookpunt van een olie hangt voornamelijk af van de inhoud aan vluchtige stoffen (aroma's, vrije vetzuren, enz.): hoe rijker de olie is aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, hoe beter ze bestand is tegen hitte. Olijfolie is bijzonder rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, met name oliezuren, waardoor het rookpunt tussen 195 en 210°C ligt. Olijfolie kan dus zowel rauw als gekookt worden gebruikt!



Als olie zonder problemen kan worden verhit, waarom staat er dan op de fles 'bewaren in het donker en koel'?

Om de kwaliteit van olijfolie te behouden, is het belangrijk om de olie niet bloot te stellen aan lucht en licht (om ransigheid te voorkomen) en om ook regelmatige temperatuurschommelingen te vermijden. Het is belangrijk dat olijfolie voor het openen op een stabiele temperatuur wordt bewaard.

de toepassingen van olijfolie



Voor het koude kruiden

Voor het kruiden van koude gerechten is olijfolie ideaal; het versterkt de smaak van de ingrediënten: alle organoleptische kenmerken (geur, smaak) benadrukken de voedingsmiddelen waarmee het in contact komt. Met olijfolie in BOB hoef je er niet veel van te gebruiken; ze zijn zeer aromatisch en geven smaak, zelfs in kleine hoeveelheden!



Voor het kruiden bij warmte

Het toevoegen van een goede olijfolie in BOB aan het einde van het koken of op het moment van serveren helpt om alle aroma's van de olijfolie te behouden en brengt nieuwe smaken naar de gerechten. Te proeven bij Provençaalse en mediterrane gerechten, maar ook in de meer traditionele keuken (bij soepen, in een sausgerecht...) of wereldkeuken (chili con carne, fajitas...).



Voor het frituren

Dankzij haar rookpunt van 210°C, is olijfolie bestand tegen zelfs de hoogste temperaturen, waardoor een goede bereiding van voedingsmiddelen wordt gegarandeerd. Als we aannemen dat huisbakken nooit boven 160-180°C komt, is de veiligheidsmarge zeer hoog. Olijfolie is dus een uitstekende keuze voor het bereiden van perfecte friet, groenteballen, loempia's of tempura.



Voor het bakken in de oven

Ideaal voor het bakken in de oven, verrijkt olijfolie de smaak van de gerechten en helpt om de zachtheid ervan te behouden: vis in papiers, gebraden vlees, gegrilde kip, groenten, ovenfriet, gegrilde aardappelen... zullen zo zacht en smakelijk zijn. Je kunt deeg (voor taart, pizza) maken door er olijfolie aan toe te voegen; het zal veel aromatischer zijn. Voor taartdeeg past het perfect bij groenten, vlees en ook bij fruit!



Voor het bakken op de barbecue

Om uitdroging te voorkomen en de zachtheid van uw vlees te behouden voor het bakken op de barbecue, aarzel dan niet om marinades te maken met olijfolie, terwijl u aroma's, een zure basis (citroen, wijn...) en kruiden of kruiden toevoegt. Hetzelfde geldt voor vis of groenten. U kunt ook uw groenten of aardappelen met olijfolie inwrijven en ze in een schaal op de barbecue bakken.



Voor de desserts

Aarzel niet om boter te vervangen door olijfolie in uw gebak (voor 100g boter, 80g olijfolie) of om het half-om-half te doen. Het is een goede oplossing voor een lichter, maar ook zachter en aromatischer gebak. Het toevoegen van 1 of 2 eetlepels olijfolie aan een fruitsalade (sinaasappel, aardbei, ...) helpt om de smaak van de fruit te versterken en de smaak te verhogen wanneer ze wat flets zijn.



bob

Beschermde Oorsprongsbenaming

Elke olijfolie in BOB is uniek vanwege de **sterke band** tussen het product en het terroir. Voor hen spelen variëteiten, geologie, klimaat, oogstdatum, vakmanschap (...) een cruciale rol in hun **kwaliteit** en de **smaken** die ze ontwikkelen.

De AOP garandeert een product met specifieke kenmerken die verbonden zijn met het **terroir** als geheel en de vaardigheden die door de jaren heen zijn verworven door ervaringen en uitwisselingen en die zijn vastgelegd in het eisenpakket specifiek voor elke benaming. De BOB **garandeert een gelokaliseerde oorsprong**.

In Europa zijn er meer dan **honderd olijfolies** erkend in AOP. Enkele voorbeelden zijn: Baena (Spanje), Les Garrigues (Spanje), Kalamata (Griekenland), Tras os Montès (Portugal), Terra di Barri (Italië), Sitia (Griekenland), Umbria (Italië), Riviera Ligure (Italië), ...

In **Frankrijk** zijn er 9 olijfolies en 6 olijven in Beschermde Oorsprongsbenaming.

Wist je dat?

De oorsprong van olijfolie moet verplicht op het etiket van het product staan. Deze wordt bepaald door zowel de plaats waar de olijven worden geoogst als de plaats waar de olie wordt geperst (extractie van de olie).



Laten we het over smaken hebben

We kunnen olijfolies in **drie grote smaakfamilies indelen**: **subtiële** smaak (olies afkomstig van rijpe geoogste olijven, eerder zacht, met fruit- of bloemnoten), **intense** smaak (olies afkomstig van olijven die tijdens de rijping zijn geoogst, meer of minder krachtig, met gras- of groentennoten) en **gerijpte/oude** smaak (olies afkomstig van olijven die tussen de oogst en het persen in de molen zijn opgeslagen onder gecontroleerde omstandigheden, zeer zacht, met noten van zwarte olijven, cacao, zuurdesem...).

Elke BOB behoort tot een smaakfamilie, elk met meer of minder uitgesproken aromatische verschillen:



Olijfolie van Nyons, Nice, Languedoc.

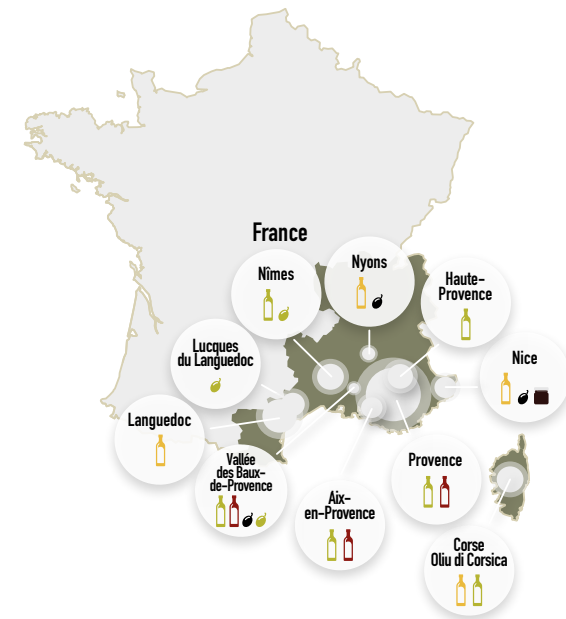


Olijfolie van Haute-Provence, Nîmes, Vallée des Baux-de-Provence, Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Provence.



Olijfolie van Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées (gerijpte olijven), Aix-en-Provence - olives mûrées (gerijpte olijven), Provence - olives mûrées (gerijpte olijven).

Opmerking: de olijfolie van Corsica - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne (oogst op de oude manier), hoewel deze niet betrekking heeft op het opslaan van olijven in de molen, heeft aromatische noten die lijken op die van olijfolie met "gerijpte smaak" (of "oude smaak").





onze recept
rond BOB-olijfolies



Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Voor 4 personen:

- Landbrood
- 20 zwarte olijven (**Olives noires de Nyons BOB**)
- 300 g cherrytomaten of cocktailtomaten
- 5 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie **huile d'olive de Provence BOB**
- 1 buratta
- 15 blaadjes verse basilicum
- 1 theelepel paprikapoeder
- Tijm, rozemarijn
- Zout en peper
- Bijgerecht-idee*
- Veldsla en rucola
- Balsamico-crème

broodje met cherrytomaten, feta en huile d'olive de Provence BOB

- 1 Rooster de sneetjes boerenbrood.
- 2 Ontpit de zwarte olijven (Olives noires de Nyons AOP (BOB)), snijd ze doormidden en zet ze apart.
- 3 Doe de geperste knoflook, tijm, rozemarijn, paprikapoeder, 10 basilicumblaadjes, cherrytomaatjes, zout, peper, zwarte olijven (Olives noires de Nyons AOP (BOB)) en olijfolie (BOB) in een ovenschaal. Meng en bak gedurende 15 minuten in de oven op 180 °C.
- 4 Snijd een stukje burrata af en wrijf dit over de sneetjes brood.
- 5 Haal de tomaten uit de oven en leg er stukjes burrata in (zodat deze goed smelt).
- 6 Leg het mengsel op elke sneetje brood en voeg enkele blaadjes basilicum toe. Serveer met een salade van veldsla en rucola, op smaak gebracht met zout, peper, een scheutje balsamicoazijn en olijfolie.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van **Provence AOP** te gebruiken voor zijn kruidige aroma's en rauwe artisjok, die kunnen worden aangevuld met aroma's van banaan, hazelnoten, verse amandelen en tomatenbladeren. Aan het eind van de smaak kan de pittigheid aanwezig zijn.

!U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Corsica - Oliu di Corsica, Vallée des Baux-de-Provence.





Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Voor 6 wafels:

- Voor de wafels:
- 2 courgettes (500 g)
- 2 eieren
- 200 g bloem
- 100 g mozzarella
- 1,5 eetlepel olijfolie **Huile d'olive de Nyons AOP (BOB)**
- 1 theelepel bicarbonaat
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel paprikapoeder
- Zout en peper

Voor de saus:

- 1 Griekse yoghurt
- 20 g mosterd
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel olijfolie **Huile d'olive de Nyons AOP (BOB)**
- 1 eetlepel fijngehakte dille
- snufje zout

courgette wafels met yoghurt saus

met huile d'olive de Nyons BOB



Bereid de saus door alle ingrediënten te mengen.



Was de courgettes, rasp ze in een slakom en laat het vocht goed uitlekken. Voeg de eieren, de olijfolie Huile d'olive de Nyons AOP (BOB), vervolgens de bloem, de gemixt mozzarella en de kruiden toe en meng alles goed door elkaar tot een homogeen deeg ontstaat.



Verwarm het wafelijzer voor en smeer het in met boter. Een portie beslag in het wafelijzer plaatsen en bakken tot het goudbruin is.



Geniet van de warme of koude wafels met de saus.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Nyons BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid, zijdezachtheid en aroma's van gedroogd fruit, evenals zijn boterige smaak, eventueel vergezeld van aroma's van verse hazelnoten en/of vers gesneden gras.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nice BOB of Languedoc BOB.





Bereidingstijd: 25 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Voor 4 personen:

- 250 g groene linzen (*Lentille Verte du Puy AOP (BOB)*)
- 2 wortelen
- 1 stuk pompoen
- 1 rode ui
- 150 g feta
- 6 eetlepels olijfolie **huile d'olive de Nîmes BOB**
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 theelepels honing
- 3 kruidnagels
- 1 laurierblad
- Zout, peper, verse kruiden (peterselie, koriander)

salade van linzen, feta geroosterde groenten en huile d'olive de Nîmes BOB

- 1 Spoel de linzen af en kook ze vervolgens 20 tot 25 minuten in kokend water met het laurierblad en de kruidnagels. Giet af en zet apart, waarbij u ervoor zorgt dat u het laurierblad en de kruidnagels verwijdt.
- 2 Snijd tegelijkertijd de groenten in stukjes, meng ze met 2 eetlepels olijfolie, zout en peper (u kunt kruiden zoals kurkuma of kerrie toevoegen). Bak gedurende 25 minuten in de oven op 200 °C.
- 3 Bereid in een kom een vinaigrette met 4 eetlepels olijfolie, balsamicoazijn en honing.
- 4 Meng de linzen, geroosterde groenten en verkruimelde feta. Besprenkel met vinaigrette. Bestrooi met verse kruiden.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van **Nîmes BOB** te gebruiken voor zijn kruidige aroma's en noten van hooi, ananas, gele pruim en rauwe artisjok, aangevuld met eventueel rode pruim en appel.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Aix-en-Provence, Corsica - Olio di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence, Vallée des Baux-de-Provence.





Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Voor 4 personen:

- 200 g feta in blok
- 250 g cherrytomaten
- 300 g verse spinazie (of diepvriesspinazie, uitgelekt)
- 3 eetlepels olijfolie **huile d'olive de Provence - olives mûrées BOB**
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 1 theelepel chilivlokken (optioneel)
- Schil van een halve biologische citroen
- 1 theelepel gedroogde oregano
- Zout, peper
- Geroosterd boerenbrood (om te serveren)

geroosterde feta met spinazie, cherrytomaten en huile d'olive de Provence - olives m  ur  es BOB

- 1 Verwarm de oven voor op 200   C.
Leg de feta in het midden van een ovenschaal en leg er de cherrytomaten, knoflook, chilivlokken, oregano en 2 eetlepels olijfolie omheen. Bak gedurende 15 minuten.
- 2 Voeg de spinazie toe rondom de feta, besprenkel met een scheutje olijfolie en plaats terug in de oven gedurende 10 minuten, totdat de spinazie zacht is en de feta goudbruin.
- 3 Prak de feta en tomaten lichtjes fijn met een vork en meng ze met de spinazie.
Bestrooi met citroenschil, een scheutje olijfolie en peper. Serveer warm met geroosterd brood met olijfolie.
- 4

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van **Provence - olives m  ur  es** (gerijpte olijven) BOB te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van zwarte olijven, gedroogd fruit, bos en/of geroosterd brood.

Wij raden u ook aan: huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives m  ur  es BOB en huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives m  ur  es BOB.





Bereidingstijd: 25 minuten

Rusttijd: 30 minuten

Voor 4 personen:

- 400 g verse zalm
- 2 eetlepels **huile d'olive du Languedoc BOB**
- 1 sinaasappel (sap en schil)
- 1 limoen (sap en schil)
- 1 theelepel versgeraspte gember
- 1 fijngehakte sjalot
- 1 eetlepel gehakte dille
- 1 eetlepel fijngehakte bieslook
- 1 eetlepel gehakte platte peterselie
- 1 theelepel fleur de sel
- Versgemalen peper

zalmartaar met citrusvruchten en verse kruiden, huile d'olive du Languedoc BOB

- 1 Bereid de zalm voor door deze in gelijkmatige blokjes van 0,5 cm te snijden. Koel bewaren.
- 2 Meng in een slakom de sjalot, het sap en de schil van de sinaasappel, het sap en de schil van de limoen, de gember, de kruiden, de olijfolie, het fleur de sel en de peper. Voeg de zalm toe en meng voorzichtig om de blokjes zalm te bedekken zonder ze te pletten.

Dek af en laat 30 minuten in de koelkast rusten zodat de smaken goed kunnen intrekken.

- 3 Serveer in diepe borden of glaasjes, met een scheutje olijfolie als finishing touch en citroenschil voor de frisheid.

Tip: Voeg 1 theelepel fijngehakte gekonfijte sinaasappelschil toe voor een zoet-zoute toets.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Languedoc BOB** te gebruiken voor zijn overheersende aroma's van amandel en tomaat.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nyons BOB of Nice BOB.





Bereidingstijd: 10 minuten
Kooktijd: 15 minuten

Voor 4 personen:

- 4 filets van tilapia of kabeljauw
- 6 gedroogde tomaten
- 4 ansjovisfilets
- 4 theelepels knoflook en peterselie
- 4 theelepels zwarte olijvenpasta uit Frankrijk
- 2 ¼ thee­pel kappertjes
- 3 eetlepels olijfolie **Huile d'olive de Haute-Provence AOP (BOB)**
- Peper

gegrilde vis op mediterrane wijze, huile d'olive de Haute-Provence BOB

- 1 Verwarm de oven voor op 190 °C. Hak de gedroogde tomaten, ansjovis en kappertjes fijn.
- 2 Doe het mengsel in een kom en voeg de olijfolie Huile d'olive de Haute-Provence AOP (BOB) AOP (BOB), de knoflook, de peterselie en de olijvenpasta toe. Goed mengen.
- 3 Leg de visfilets op een licht geoliede bakplaat. Bedek met afwerking. Bestrooi lichtjes met peper.
- 4 Bak ongeveer 10 minuten in het onderste derde deel van de oven totdat de bovenkant van de filets bruin is.
- 5 Serveer met basmatirijst.

Olijfolie

Kies voor een olijfolie Huile d'olive de Haute-Provence AOP (BOB) (intens van smaak) vanwege zijn dominante aroma's van rauwe artisjok, vergezeld van tonen van gras, banaan, verse amandel en appel.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Provence, Corse - Oliu di Corsica.





Bereidingstijd: 25 minuten

Kooktijd: 50 minuten

Voor 4 personen:

Voor de tomatensaus:

- 3 fijngehakte teentjes knoflook
- 1 laurierblad
- 2 eetlepels olijfolie **huile d'olive d'Aix-en-Provence BOB**
- 1 grote doos hele tomaten
- ½ theelepel paprikapoeder
- Zout en peper

Voor de gehaktballetjes:

- 2 sneetjes wit sandwichbrood
- 60 ml melk
- 450 g kalfsgehakt
- 100 g versgeraspte Parmezaanse kaas
- 1 ei
- 1 eetlepel olijfolie **huile d'olive d'Aix-en-Provence BOB**
- 1 fijngehakt teentje knoflook
- 10 g fijngehakte platte peterselie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel Piment d'Espelette AOP (BOB) (milde chilipeper)
- Zout

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van **Aix-en-Provence BOB** te gebruiken voor zijn aroma's van verse kruiden en/of rauwe artisjok, soms aangevuld met noten van noten, verse hazelnoten en rode vruchten.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Provence, Haute-Provence, Corse - Oliu di Corsica.

gehaktballetjes in tomatensaus met huile d'olive d'Aix-en-Provence BOB

1 Bereid de tomatensaus: fruit de knoflook met het laurierblad en het paprikapoeder lichtjes in een grote antiaanbakpan op middelhoog vuur in de olijfolie. Voeg de tomaten toe en laat het geheel 30 minuten op laag vuur sudderen. Pureer de tomaten grof. Voeg zout en peper toe. Warm houden.

2 Bereid ondertussen de gehaktballetjes voor: hak de sneetjes brood fijn tot u paneermeel verkrijgt. Meng in een grote kom het paneermeel met de melk en laat dit 5 minuten weken. Voeg de overige ingrediënten toe en meng het geheel zorgvuldig met uw handen.

3 Met licht geoliede handen vormt u van ongeveer 2 eetlepels van het vleesmengsel een balletje. Leg de balletjes in de tomatensaus. Dek af en bak 10 minuten op middelhoog vuur, waarbij u ze tijdens het bakken meerdere keren omdraait.

4 Verwijder het deksel en laat het gerecht nog 10 minuten koken of totdat de balletjes gaar zijn. Serveer de balletjes met pasta of witte bonen.





Bereidingstijd: 30 minuten

Kooktijd: 3 uur

Rusttijd: 6 uur

Voor 4 personen:

- 500 g varkensschouder
- 3-4 eetlepels olijfolie **Huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence – Olives mûrées AOP (BOB)**
- 1 theelepel gerookte paprika
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 2 teentjes knoflook, geplet
- Zout, peper
- 500 ml water of bouillon
- 8 ma stortilla's
- 1 wortel, 1 rode ui (voor augurken)
- 200 ml appelazijn
- 4 theelepels suiker
- 100 g Griekse yoghurt
- Sap van een halve citroen
- Rucola

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van de **Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées BOB** (gerijpte olijven) te gebruiken voor zijn aroma's van geconfijte olijven, zwarte olijven, olijventapenade, cacao, paddenstoelen, gekookte artisjok, truffel of zuurdesembrood.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Aix-en-Provence - olives mûrées, Provence - olives mûrées, Corse - Oliu di Corsica - récolte    l'ancienne.

mediterrane taco's met pulled pork

huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence

olives mûrées BOB

- 1 Bereid de augurken voor: snijd de groenten in dunne reepjes en meng ze met de azijn en de suiker.    n nacht laten marineren.
- 2 Marineer het varkensvlees gedurende 4 uur in 2 eetlepels olijfolie, paprikapoeder, oregano, knoflook, zout en peper.
- 3 Laat het varkensvlees uitlekken en bewaar de marinade. Bak ze in een braadpan met een beetje olijfolie en een klontje boter. Voeg de marinade en de bouillon geleidelijk toe en bak gedurende 3 uur op 150   C.
- 4 Het varkensvlees versnipperen.
- 5 Meng de yoghurt, 1 eetlepels olijfolie, citroensap, 1 eetlepel varkenssap, zout, peper en Piment d'Espelette AOP (BOB) (milde chilipeper uit Espelette in Frans Baskenland) voor de saus.
- 6 Verwarm de tortilla's. Garneer met het varkensvlees, de augurken, de rucola en de saus. Besprenkel met een scheutje olijfolie.





Bereidingstijd: 30 minuten

Kooktijd: 35 minuten

Voor 4 personen:

- 500 g kipfilets
- 1 wortel
- 100 g + 50 g Emmentaler
- 100 g Griekse yoghurt
- 10 g peterselie
- 2,5 eetlepels olijfolie **huile d'olive de Nyons BOB**
- 10 cl citroensap
- ½ theelepel zwarte peper
- ½ theelepel zout

Voor de saus:

- 1 theelepel olijfolie **huile d'olive de Nyons BOB**
- 1 fijngesneden ui
- 2 eetlepels zoete paprikapoeder
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 20 cl kippenbouillon
- 15 cl witte wijn
- 10 cl lichte, dikke slagroom
- 1 eetlepel mosterd
- 1 theelepel citroensap
- Zout, peper

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Nyons BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid, zijdezachtheid en aroma's van gedroogd fruit, evenals zijn boterige smaak, eventueel vergezeld van aroma's van verse hazelnoten en/of vers gesneden gras.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nice BOB of Languedoc BOB.

gevulde kipfilets, huile d'olive de Nyons BOB

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd plakjes kip uit de kipfilets. Maak de stukken plat (om ze gemakkelijker te kunnen rollen; gebruik daarvoor vershoudfolie en een zwaar voorwerp).
- 2 Schil en was de wortel. Rasp de Emmentaler. Was de peterselie en snijd deze fijn. Meng in een kom de Griekse yoghurt, de geraspte wortel, 100 g geraspte Emmentaler, de peterselie, 1,5 eetlepel olijfolie Huile d'olive de Nyons AOP (BOB), zout en peper. Leg deze vulling op de kipfilets, rol ze op en snijd ze aan de bovenkant open zodat de vulling zichtbaar wordt.
- 3 Bestrijk de schnitzels met een mengsel van 1 eetlepel olijfolie, citroensap, zout en peper. Bak gedurende 20 minuten in de oven, strooi vervolgens de resterende Emmentaler erover en bak nog 5 minuten tot het goudbruin is.
- 4 Bereid tijdens het bakken de saus: verhit de olijfolie Huile d'olive de Nice AOP (BOB) in een koekenpan. Stoof er de ui in ongeveer 3 minuten aan, voeg het paprikapoeder toe en laat kort meebakken, voeg het tomatenpuree en de mosterd toe en laat ongeveer 1 minuut meebakken. Giet de bouillon en de wijn erbij, breng aan de kook, zet het vuur laag, dek af en laat ongeveer 20 minuten op middelhoog vuur sudderen. Meng de saus en doe deze terug in de pan. Voeg de room en het citroensap toe, breng op smaak met zout en bestrooi met paprikapoeder. Serveer de kip met de saus.





Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 1 uur 30 minuten

Voor 4 personen:

- 4 konijnenbouten
- 10 cl **huile d'olive d'Aix-en-Provence – olives mûrées BOB**
- Schil en sap van 1 biologische sinaasappel
- Schil en sap van 1 biologische citroen
- 2 takjes verse tijm
- 1 takje verse rozemarijn
- 2 teentjes knoflook in hun schil
- 1 laurierblad
- 50 cl groentebouillon
- zout, versgemalen peper
- 10 cl witte wijn
- 200 g orzo
- ½ flespompoeen
- 1 handvol rucola of gemengde sla
- 1 handvol zwarte olijven (Olives noires de Nyons AOP (BOB))
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 theelepel gereserveerde citroenschil
- verse peterselie

konijn gekonfijt in citrusvruchten, en kruiden, huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées BOB

- 1 Plaats de stukken konijn in een braadpan met een scheutje olijfolie en bak ze enkele minuten goudbruin.
- 2 Voeg 10 cl groentebouillon, 10 cl witte wijn, de schil en het sap van de citrusvruchten, tijm, rozemarijn, knoflook en laurier toe. Voeg zout en peper toe en meng goed.
- 3 Dek af en bak gedurende 1,5 uur op zeer laag vuur (150 °C), waarbij u de stukken halverwege de bereidingstijd omdraait, regelmatig met het kookvocht bedruipt en geleidelijk de groentebouillon toevoegt. Het konijn moet mals zijn en gemakkelijk loskomen.
- 4 Was en schil de pompoeen. Snijd deze in blokjes, meng met 1,5 eetlepel olijfolie, oregano, tijm, zout en peper en bak vervolgens 15 minuten in de oven op 180 °C.
- 5 Kook de orzo in kokend gezouten water en giet hem af. Bak na het koken kort in een pan met een beetje olijfolie voor een licht geroosterd effect. Voeg de geroosterde pompoeen, rucola, olijven, kappertjes en een scheutje olijfolie toe. Besprenkel met een beetje van het konijnensap.
- 6 Bestrooi met verse peterselie en een beetje sinaasappelschil voor een frisse smaak.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met de smaak van **Aix-en-Provence - gerijpte olijven BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van zuurdesembrood, zwarte olijven, cacao en gekookte artisjok.

Wij raden u ook aan: huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées BOB, huile d'olive de Provence - olives mûrées BOB en huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne BOB.





Bereidingstijd: 30 minuten
Kooktijd: 25 minuten
Rusttijd: 2 uur en 30 minuten

Voor 8-10 broodjes:

Voor het deeg:

- 250 g bloem (T45 of mengsel T45/T55)
- 50 g suiker
- 1 ei
- 60 ml lauwarme melk
- 50 ml **huile d'olive de Nyons BOB**
- 7 g bakkersgist (of 20 g verse gist)
- 1 snuffje zout

Voor de vulling:

- 100 g pistachepasta
- 2 eetlepels **huile d'olive de Nyons BOB**

Voor het glazuur:

- 100 g poedersuiker
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel citroensap

Afwerking: Gehakte pistachenoten

Pistachebroodjes met huile d'olive de Nyons BOB

- 1 Bereid het briochedeeg voor: los de gist op in de lauwarme melk met 1 theelepel suiker. Laat het gedurende 5 minuten inwerken.
- 2 Meng de bloem, suiker en zout in een kom. Voeg het ei, de olijfolie en de geactiveerde gist toe. Kneed gedurende 10 minuten (met de hand of met een keukenrobot) tot een glad en elastisch deeg ontstaat.
- 3 Afdekken en 1,5 uur op een warme plaats laten rijzen (het deeg moet in volume verdubbelen). Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 30 x 40 cm. Bestrijk met 1 eetlepel olijfolie en verdeel vervolgens 100 g pistachepasta (of 60 g pistachepoeder + 40 g suiker + 2 eetlepels olijfolie). Begin met het oprollen vanaf de langste zijde.
- 4 Snijd in plakjes van 3-4 cm dik. Leg ze in een beboterde (of geoliede) bakvorm en laat ze 30 minuten rijzen.
- 5 Bak ze 20-25 minuten op 180 °C tot ze goudbruin zijn.
- 6 Meng de ingrediënten voor het glazuur en bestrijk de warme broodjes hiermee. Bestrooi met gehakte pistachenoten.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Nyons BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid, zijdezachtheid en aroma's van gedroogd fruit, evenals zijn boterige smaak, eventueel vergezeld van aroma's van verse hazelnoten en/of vers gesneden gras.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nice BOB of Languedoc BOB.





Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Rusttijd: 3 uur en 30 minuten

Voor 6 personen:

Voor het deeg:

- 500 g bloem T55
- 370 ml water
- 6 g gedroogde bakkersgist
- 50 g blonde suiker
- 10 g zout
- 3 eetlepels **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence BOB**
- 1 theelepel vanille-extract of citroenschil (optioneel)

Vulling:

- 2 à 3 rijpe perziken
- 100 g verse of diepgevroren frambozen
- 2 à 3 eetlepels bruine suiker
- 2 eetlepels **huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence BOB**

Optioneel: enkele blaadjes verse rozemarijn of basilicum

Afwerking:

- Honing of agavesiroop
- Een vleugje fleur de sel

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een intense smaak van de **Vallée des Baux-de-Provence BOB** te gebruiken voor zijn aroma's van vers gesneden gras, appel, amandelpit, rauwe artisjok, verse hazelnoot of tomatenblad.

U kunt ook een van deze olijfoliën BOB gebruiken: Provence, Haute-Provence, Nîmes, Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica.

zoete focaccia met perziken en frambozen, huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence BOB



1 Bereid het zoete focacciadeeg voor:

Meng de bloem, suiker, zout en gist in een grote kom. Voeg het water op kamertemperatuur, de olijfolie Huile d'olive Vallée des Baux-de-Provence AOP (BOB) en de vanille of citroenschil toe. Kneed tot een kleverig deeg ontstaat. Laat het deeg 2 uur rijzen tot het in volume verdrievoudigd is.



2 Giet het deeg op een met bloem bestoven werkblad. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakvorm. Giet een scheutje olijfolie erover en maak met uw vingers kuiltjes.



3 Voor de vruchtenvulling: snijd de perziken in dunne plakjes. Verdeel de stukjes perzik en de frambozen over het oppervlak (u kunt de frambozen ook 5 minuten voor het einde van het bakken toevoegen, zodat ze nog net gaar worden). Bestrooi met bruine suiker, voeg 2 eetlepels olijfolie, een beetje water en eventueel enkele blaadjes rozemarijn toe. Laat het deeg nogmaals 1,5 uur rijzen bij kamertemperatuur.



4 Bak 20 tot 25 minuten op 200 °C (eventueel 3 minuten onder de grill afbakken). Bestrijk na het bakken met een dun laagje honing of agavesiroop en bestrooi met fleur de sel en verse basilicum.





Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Voor 12 koekjes:

- 120 g rijstmeel (of een gluten-vrij mengsel: 60 g rijstmeel + 60 g maïzena)
- 30 g amandelpoeder
- 1/2 theelepel glutenvrije gist
- 1/2 theelepel zuiveringszout
- 1/2 theelepel zout
- 1 theelepel aardappelzetmeel
- 80 g bruine suiker
- 60 g witte suiker
- 1 ei
- 80 ml **huile d'olive de Provence - olives mûrées BOB** (gerijpt smaak)
- 1 theelepel vanille-extract
- 150 g pure chocoladestukjes
- 30 g amandelschilfers
- 1 eetlepel honing

glutenvrije chocoladekoekjes

en huile d'olive de Provence - olives m  ur  es BOB

- 1 Verwarm de oven voor op 175   C (indien mogelijk op heteluchtstand). Meng de droge ingrediënten in een kom door de bloem, bakpoeder, bicarbonaat en zout te zeven. Reserveren.
- 2 Klop in een andere kom het ei met de suikers tot het mengsel lichtjes wit wordt. Voeg al roerend een scheutje oli  folie toe, gevolgd door de vanille (en eventueel de ahornsiroop).
- 3 Giet het bloemmengsel in de kom met de vloeibare ingrediënten en meng met een spatel zonder het deeg te veel te bewerken. Voeg de stukjes pure chocolade toe.
- 4 Gebruik een grote lepel om bolletjes deeg (elk ongeveer 60 g) op een met bakpapier beklede bakplaat te leggen. Plaats ze 5 cm uit elkaar, omdat ze tijdens het bakken uitzetten. Bak gedurende 11 tot 13 minuten (de randen moeten goudbruin zijn, maar het midden moet nog zacht zijn).
- 5 Laat 15 minuten op de bakplaat rusten voordat u ze op een rooster legt. De koekjes worden hard als ze afkoelen, maar blijven van binnen zacht.

Oli  folie

Wij raden u aan om een oli  folie met de smaak van **Provence - olives m  ur  es** (gerijpte olijven) BOB te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van zwarte olijven, gedroogd fruit, bos en/of geroosterd brood.

Wij raden u ook aan: huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives m  ur  es BOB en huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives m  ur  es BOB.





Bereidingstijd: 30 minuten

Rusttijd: 6 uur

Voor 6 personen:

- 3 eieren (eiwit en eigeel gescheiden)
- 80 g rietsuiker
- 250 g mascarpone
- 2 eetlepels **huile d'olive de Nice BOB**
- Schil en sap van 1 limoen
- 5 blaadjes verse basilicum (fijnggehakt)
- 200 ml kokosmelk
- 2 eetlepels kokosalcohol (of rum met kokosmaak)
- 200 g lange vingers (of kokoskoekjes)
- 50 g geraspte kokosnoot (droog geroosterd)
- Enkele blaadjes basilicum

tiramisu met kokos, limoen, basilicum en huile d'olive de Nice BOB

- 1 Bereid de crème: klop de eidooiers met de suiker tot het mengsel wit wordt. Voeg de mascarpone, olijfolie, limoenschil en -sap toe, gevolgd door de gehakte basilicum. Meng tot een gladde textuur wordt verkregen. Klop het eiwit met een snufje zout stijf en voeg het vervolgens met een spatel toe.
- 2 Giet de kokosmelk in een diep bord en meng deze met de kokosalcohol. Dompel elk koekje 2-3 seconden per kant onder (ze moeten doordrenkt zijn, maar niet doorweekt).
- 3 Leg in een cakevorm of in glaasjes afwisselend een laag koekjes en een laag crème en bestrooi met geroosterde kokosnoot. Herhaal dit totdat alle ingrediënten zijn verbruikt.
- 4 Sluit af met een laagje room en laat minimaal 6 uur in de koelkast rusten (bij voorkeur één nacht).
- 5 Bestrooi met geroosterde kokosnoot en garneer met basilicumblaadjes.

Tip: Voor een nog frissere smaak kunt u een dun laagje limoengelei tussen de koekjes en de crème aanbrengen.

Olijfolie

Wij raden u aan om een olijfolie met een subtiele smaak van **Nice BOB** te gebruiken voor zijn zachtheid en aroma's van amandel, rauwe artisjok, genêtbloemen, hooi, gras, blad, gebak, rijpe appel, gedroogd fruit en zijn citroensmaak.

U kunt ook een van deze olijfoliën gebruiken: Nyons BOB of Languedoc BOB.



Recepten gemaakt door de 'cookettes' van France Olive.

Ontwerp, uitvoering en redactie: France Olive
otografie: Céline de Cérrou (tenzij anders vermeld)

www.huiles-et-olives.fr



France Olive Production

+ 33 (0)4 75 26 90 90
contact@huilesetolives.fr



REG. (UE) 2021/2115 P.O.
OCM OL JAHR 2025

Werk gefinancierd door de Europese Unie, FranceAgriMer en France Olive Production.

