



Les huiles d'olive en AOP :  
*infos utiles & recettes inspirantes*

# petit tour des huiles d'olive

## C'est quoi l'huile d'olive ?

L'huile d'olive est à la fois une **matière grasse** et un **pur jus de fruit**.

C'est un pur jus de fruit parce qu'elle est **issue exclusivement de l'olive**. L'huile d'olive est d'ailleurs présente naturellement dans l'olive, on ne la fabrique pas, on **l'extraît** !

C'est aussi une matière grasse car comme toutes les **huiles végétales**, elle est composée à 99,9% de lipides.

## Pourquoi c'est bon ?

Au goût, l'huile d'olive plaît car c'est un pur jus de fruit. L'huile d'olive vierge ou vierge extra **n'est pas raffinée\***, elle est extraite des olives par des procédés (mécaniques et/ou physiques) qui **conservent toutes les qualités du produit initial**. C'est pour cela que l'huile d'olive a du goût et même **des goûts**.

L'huile d'olive a des **bienfaits pour notre corps** car nous avons besoin de matières grasses pour fonctionner, elles nous apportent notamment de l'énergie. De plus, l'huile d'olive a une **faible teneur en acides gras saturés** et contient des composés mineurs qui **apportent des antioxydants à notre corps**.

## Et l'huile d'olive en Appellation d'Origine Protégée ?

Les huiles d'olive en AOP sont des **huiles labellisées**. Chaque huile d'olive en AOP est **unique** parce que l'AOP garantit un lien très étroit (et unique) entre le produit et son terroir. Ce sont donc des huiles avec des **goûts uniques**.

\* le raffinage est une technique qui permet d'enlever les défauts d'une huile végétale ainsi que sa couleur, son odeur et ses goûts.

# les apports de l'huile d'olive en cuisine

## Du goût

L'huile d'olive, vierge ou vierge extra, est un pur jus de fruit. De multiples facteurs (variétés, terroir, météo, savoir-faire...) influent sur les **notes aromatiques** que chaque huile va développer. Cette grande diversité aromatique permet à l'huile d'olive d'être **un exhausteur de goût**, c'est-à-dire de fixer les goûts et augmenter la perception gustative des aliments préparés sans en modifier profondément le goût.

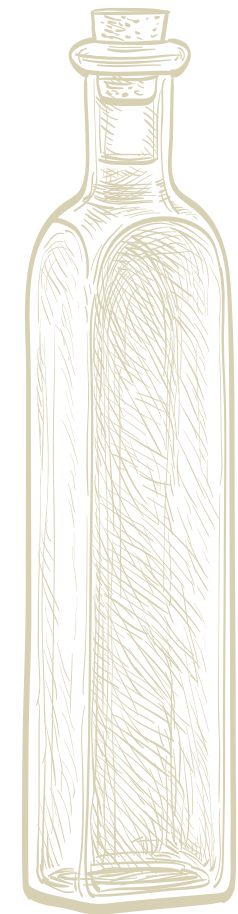
Cuisiner à l'huile d'olive, ce n'est pas uniquement faire le choix d'une matière grasse différente. L'huile d'olive va **développer les arômes** de vos **ingrédients** et **apporter de nouvelles saveurs**.

## Du moelleux

Non seulement l'huile d'olive **parfume** mais elle apporte également un **moelleux** incomparable. En effet, comme elle est composée de 99% de matières grasses (alors que le beurre en contient 80 % environ), elle confère au plat préparé plus de moelleux en lubrifiant plus les ingrédients (et notamment le gluten). En pâtisserie, vos gâteaux seront plus moelleux et plus fondants.

## De l'enrobage

L'huile d'olive, en tant que matière grasse, enrobe les aliments et les **protège** lors de la cuisson.







# Les utilisations *de l'huile d'olive*

## Huile d'olive : crue ou cuite ?

L'huile d'olive est unanimement reconnue comme la matière grasse idéale à **utiliser aussi bien crue que cuite**. Elle est largement recommandée dans le régime méditerranéen.

Le point de fumée d'une huile dépend principalement de sa teneur en substances volatiles (arômes, acides gras libres, etc.) : plus l'huile est riche en acides gras monoinsaturés, mieux elle résiste à la chaleur. L'huile d'olive est particulièrement riche en acides gras monoinsaturés, notamment en acides oléiques, ce qui fait que **son point de fumée se situe entre 195 et 210°C**. L'huile d'olive peut donc s'utiliser aussi bien crue que cuite !



Si l'huile peut se chauffer sans problème, pourquoi marque-t-on sur la bouteille « à conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur » ?

Pour préserver la qualité de l'huile d'olive, il est important de ne pas l'exposer à l'air et à la lumière (pour éviter le rancissement) et aussi d'éviter les fluctuations de températures régulières. Il est important qu'avant son ouverture, l'huile d'olive soit conservée à une température stable.



# les utilisations de l'huile d'olive



## Pour l'assaisonnement à cru

Pour assaisonner les plats froids, l'huile d'olive est idéale, elle permet de **réhausser la saveur des ingrédients** : toutes ses caractéristiques organoleptiques (parfum, goût) mettent en valeur les aliments avec lesquels elle entre en contact.

Avec des huiles d'olive en AOP, **pas besoin d'en mettre beaucoup**, très aromatiques, elles apportent du goût même en petite quantité !



## Pour l'assaisonnement à chaud

Rajouter une bonne huile d'olive en AOP en fin de cuisson ou au moment de servir permet de **préserver tous les arômes** de l'huile d'olive et d'apporter aux plats des saveurs nouvelles. A tester sur les plats provençaux et méditerranéens mais également dans la cuisine plus traditionnelle (sur des soupes, dans un plat en sauce...) ou du monde (chili con carne, fajitas...).



## Pour la friture

Grâce à son point de fumée à 210°C, l'huile d'olive résiste même aux températures les plus élevées, assurant ainsi **une bonne cuisson des aliments**. Si l'on considère que la friture domestique ne dépasse jamais 160 - 180°C, la marge de sécurité est très élevée.

L'huile d'olive est donc un très bon choix pour préparer des frites parfaites, des beignets de légumes, des nems ou encore des tempuras.



## Pour la cuisson au four

Idéale pour la cuisson au four, l'huile d'olive enrichit la saveur des plats et permet d'en préserver le moelleux : poissons en papillote, rôtis, poulets grillés, légumes, frites au four, pommes de terre grillées... seront ainsi **tendres et savoureux**.

On peut faire des pâtes (à tarte, à pizza) en y intégrant de l'huile d'olive, elles seront beaucoup **plus parfumées**. Pour la pâte à tarte, elle se mariera idéalement avec légumes, viandes et aussi avec les fruits !



## Pour la cuisson au barbecue

Pour éviter le dessèchement et préserver le **moelleux** de vos viandes avant cuisson au barbecue, n'hésitez pas à faire des **marinades** avec de l'huile d'olive tout en apportant des arômes, une base acide (citron, vin...) et des épices ou des herbes. Idem pour le poisson ou les légumes. Vous pouvez également enrober vos légumes ou vos pommes de terre d'huile d'olive et les cuire dans un plat sur le barbecue.



## Pour les desserts

N'hésitez pas à remplacer le beurre par de l'huile d'olive dans vos gâteaux (pour 100g de beurre, 80g d'huile d'olive) ou à faire moitié-moitié. C'est une bonne solution pour un gâteau plus léger, mais aussi, **moelleux et parfumé**. Rajouter 1 ou 2 cuillères d'huile d'olive dans une salade de fruits (orange, fraise, ...) permet de **relever la saveur des fruits et réhausser leur goût** lorsqu'ils sont un peu fades.





# AOP

## Appellation d'Origine Protégée

Chaque huile d'olive en AOP est unique de par ce **lien fort** entre le produit et le terroir. Pour elles, variétés, géologie, climat, date de récolte, savoir-faire (...) jouent un rôle essentiel dans leur **qualité** et les **goûts** qu'elles vont développer.

L'AOP garantit un produit avec des caractéristiques spécifiques liées au **terroir** dans son ensemble et aux **savoir-faire** acquis au fil des expériences et des échanges et retranscrits dans le **cahier des charges** propre à chaque appellation. L'AOP **garantit une origine** localisée.

En Europe, il existe plus d'une **centaine d'huiles d'olive** reconnues en AOP. On peut citer : Baena (*Espagne*), Les Garrigues (*Espagne*), Kalamata (*Grèce*), Tras os Montès (*Portugal*), Terra di Barri (*Italie*), Sitia (*Grèce*), Umbria (*Italie*), Riviera Ligure (*Italie*), ...

**En France**, on compte 9 huiles d'olive et 6 olives en Appellation d'Origine Protégée.

## Le saviez-vous ?

L'origine de l'huile d'olive doit obligatoirement figurer sur l'étiquette du produit. Elle est déterminée à la fois par le lieu de récolte des olives et par le lieu de trituration (extraction de l'huile).



# Parlons goûts

On peut classer les huiles d'olive en **trois grandes familles de goûts** : goût **subtil** (huiles issues d'olives récoltées à maturité, plutôt douces, avec des notes de fruits ou de fleurs), goût **intense** (huiles issues d'olives récoltées en cours de maturité, plus ou moins puissantes, avec des notes herbacées ou de verdure) et goût **maturé / à l'ancienne** (huiles issues d'olives stockées au moulin entre la récolte et la trituration dans des conditions contrôlées, très douces, aux notes d'olives noires, de cacao, de levain...).

Chaque AOP appartient à une famille de goût, chacune présentant toutefois des différences aromatiques plus ou moins marquées :



Huiles d'olive de Nyons, de Nice, du Languedoc.

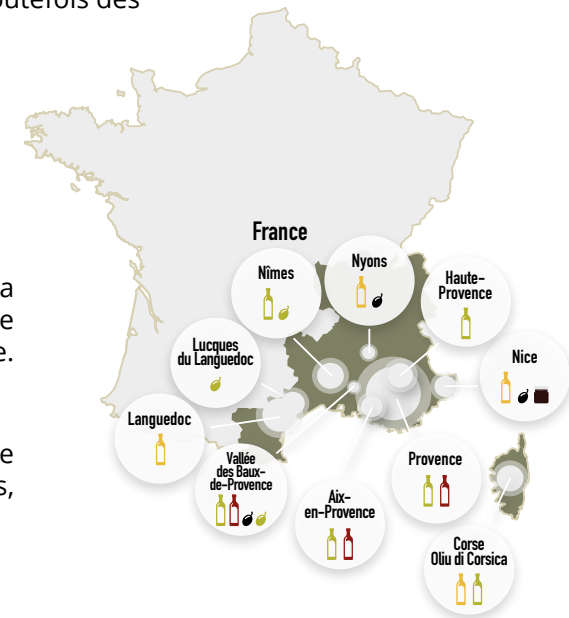


Huiles d'olive de Haute-Provence, de Nîmes, de la Vallée des Baux-de-Provence, d'Aix-en-Provence, de Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, de Provence.



Huiles d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées, d'Aix-en-Provence - olives mûrées, de Provence - olives mûrées.

*A noter : l'huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne, bien que ne relevant pas d'un stockage des olives au moulin, revêt des notes aromatiques proches des huiles d'olive "goût mûré" (ou "goût à l'ancienne").*







*nos recettes*  
**autour des huiles d'olive AOP**





Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

#### Pour 30 crackers :

- 35g de farine de maïs
- 15g de farine de pois chiches
- 65g d'un mélange de graines au choix (tournesol, courge, sésame par exemple)
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 c. à café d'ail semoule
- 1 c. à café d'origan séché
- Piment d'Espelette
- 20g d'**huile d'olive de Provence – olives mûrées AOP**
- 50g d'eau

# crackers aux graines

## sans gluten, huile d'olive de Provence – olives mûrées AOP

- 1 Préchauffer le four à 180°C.  
Mélanger tous les ingrédients secs puis ajouter les ingrédients liquides.
- 2 Une fois que la pâte s'est amalgamée, verser le tout sur une feuille de papier cuisson. Recouvrir d'une autre feuille de papier cuisson et appuyer dessus avec ses mains puis bien étaler la pâte au rouleau.
- 3 Retirer la feuille du dessus, prédécouper les crackers puis enfourner 15 minutes en surveillant.
- 4 Laissez vos crackers refroidir 10 minutes ou plus dans le four complètement éteint et ouvert avant de "casser" à la main.

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de **Provence – olives mûrées AOP** pour sa douceur et ses arômes d'olive noire, de fruits confits, de sous-bois et/ou de pain grillé.

Vous pouvez également utiliser une huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence – olives mûrées AOP ou d'Aix-en-Provence – olives mûrées AOP ou une huile d'olive de Corse – Oliu di Corsica – récolte à l'ancienne AOP aux notes d'olive noire, de foin sec, de maquis.







Préparation : 25 min

Cuisson : 25 min

Repos : 1h

#### Pour 20 bouchées :

- 150g de farine
- 80g de parmesan râpé
- 60g d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- 2 c. à café d'origan séché
- 2 c. à soupe d'eau (en option)
- 20 olives noires de Nyons AOP
- 20 olives de Nîmes AOP
- 100g de saumon frais
- Piment d'Espelette

# bouchées croustillantes

## saumon-olives-huile d'olive de Nîmes AOP

- 1 Mélanger la farine, l'huile d'olive, le parmesan, l'origan dans un saladier jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène (ajouter l'eau en fonction de la texture). Couvrir la pâte de film alimentaire et la placer au frais pendant 30 minutes.
- 2 Dénoyer les olives vertes et noires. Enlever la peau du saumon et le tailler en gros cubes (1,5 cm x 1,5cm environ).
- 3 Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. Découper des disques de pâte de 4 cm de diamètre, à l'aide d'un emporte-pièce. Disposer une olive ou un morceau de saumon au centre de chaque disque. Rabattre la pâte sur les olives en pressant bien.
- 4 Déposer les bouchées aux olives sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Placer au frais pendant 30 minutes.
- 5 Préchauffer le four à 180°C. Enfourner pendant 20 minutes. Laisser tiédir avant de déguster.

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de **Nîmes AOP** pour ses arômes herbacés et ses notes de foin, d'ananas, de prune jaune et d'artichaut cru, complétés éventuellement par la prune rouge et la pomme.

Vous pouvez également utiliser une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence, Vallée des Baux-de-Provence.







Préparation : 25 min

Cuisson : 15 min

Repos : 2h30

#### Pour 6 personnes :

- 500g de farine
- 12g de levure fraîche
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 360 mL d'eau
- 1 c. à café de sel

#### Garniture :

- 2 c. à soupe d'eau
- 4 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 8 filets d'anchois
- 15 tomates cerise allongées
- Quelques **olives de Nice AOP**
- 30g de brousse

# focaccia provencale

## à l'huile d'olive de Provence AOP

- 1 Mélangier la levure fraîche avec 100 mL d'eau tiède et 50g de farine. Laisser reposer dans un endroit chaud et sans courant d'air pendant 30 min.
- 2 Dans un saladier, mettre le reste de farine, mélanger le sel. Quand le mélange levure/farine/eau a gonflé (des bulles apparaissent), verser dans la farine avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le reste d'eau. Mélanger et pétrir durant 5 à 6 minutes. Poser un torchon humide et laisser gonfler la pâte dans un endroit tempéré/chaud durant 1h30.
- 3 Quand la pâte a gonflé, la verser dans un plat allant au four. Mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'eau et badigeonner la pâte avec ce mélange et laisser gonfler 30 min.
- 4 Faire chauffer le four à 210°C. Mélanger les anchois avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Badigeonner la pâte avec ce mélange.
- 5 Laver et tailler les tomates cerises en 2 ou en 4. Les déposer sur la focaccia (en enfonçant un peu dans la pâte). Disposer quelques olives de Nice AOP et quelques morceaux de brousse.
- 6 Enfourner 10 à 15 min et vérifier la cuisson. Servir tiède en apéritif ou en entrée accompagné d'une salade.

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de **Provence AOP** pour ses arômes d'herbes, d'artichaut cru pouvant être complétés par des arômes de banane, de noisettes, d'amandes fraîches et de feuilles de tomates. En fin de bouche, le piquant peut être présent.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Corse - Oliu di Corsica, Vallée des Baux-de-Provence.







Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

#### Pour 8 feuilletés :

- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 6 œufs
- 300g de saumon
- 2 courgettes
- 1 oignon vert
- 1,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Nice AOP**
- Sel, poivre

#### Sauce :

- 100g d'amandes émondées
- 150g de tomates cerises
- 3 gousses d'ail
- 8g de basilic
- 1,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Nice AOP**
- 80g de parmesan
- Sel, poivre

# feuilleté saumon - courgette

## huile d'olive de Nice AOP

- 1 Faire chauffer le four à 180°C.  
Déposer la pâte sur un moule à muffins, avec un autre moule (ou un fond de verre) appuyer sur la pâte pour créer des alvéoles dans la pâte.
- 2 Laver puis tailler finement l'oignon. Laver et râper les courgettes (grosse épaisseur de râpe). Dans un saladier, fouetter les œufs, ajouter les courgettes râpées, l'oignon vert, saler, poivrer et disposer dans les alvéoles de la pâte feuilletée. Tailler le saumon en cubes et disposer dans les alvéoles.
- 3 Découper la pâte en carré autour des alvéoles et replier la pâte sur les alvéoles pour former des paniers. Enfourner pendant 15 à 20 minutes.
- 4 Pendant la cuisson, préparer la sauce : laver les tomates puis disposer les amandes, les tomates, le parmesan et l'huile d'olive, les gousses d'ail, le sel, le poivre dans un mixeur et mixer afin d'obtenir une sauce. Servir avec les feuilletés dès la sortie du four.

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nice AOP** pour sa douceur et ses arômes d'amande, d'artichaut cru, de fleurs de genêts, de foin, d'herbe, de feuille, de pâtisserie, de pomme mûre, de fruits secs et ses notes citronnées.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nyons AOP ou Languedoc AOP.







Préparation : 15 min  
Cuisson : 1 h

#### Pour 4 personnes :

- 500 g de tomates mûres ou du concassé de tomates
- 100 g de gingembre
- 1 poivron rouge long
- 1 c. à soupe de quatre-épices
- ½ c. à soupe de piment de Cayenne (+ ou – selon les goûts)
- 10 cl de vinaigre balsamique
- 60 à 80g de sucre de canne
- 100 g de concentré de tomate
- 15 cl d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- Sel, poivre

# ket chup maison

## à l'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

- 1 Laver et couper grossièrement les tomates et le poivron. Éplucher le gingembre et le couper en morceaux.
- 2 Dans une casserole, mettre l'huile d'olive, les tomates, le poivron, le gingembre, le concentré de tomate. Cuire à feu doux 30 à 40 min.
- 3 Ajouter le sucre, le vinaigre, le quatre-épices, le piment de Cayenne et cuire à feu doux 15 min.
- 4 Saler, poivrer et mixer le tout finement. Verser dans un pot en verre et conserver au réfrigérateur 1 à 2 semaines (recouvrir d'un peu d'huile d'olive pour une meilleure conservation).

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense d'**Aix-en-Provence AOP** pour ses arômes d'herbe fraîche et/ou d'artichaut cru, complétés parfois de notes de noix, de noisettes fraîches et de fruits rouges.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Nîmes, Provence ou Vallée des Baux-de-Provence.







Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

Repos : 1 h

#### Pour 4 personnes :

- 4 pavés de filet de bœuf
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 c. à soupe de jus de pamplemousse ou de citron
- 1 c. à soupe d'origan
- Poivre
- Fleur de sel de de Camargue

#### Sauce pistache :

- 60 pistaches non salées
- Jus d'1/2 pamplemousse filtré
- 6 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de basilic
- Sel, poivre

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nyons AOP** pour sa douceur, son onctuosité et ses arômes de fruits secs, ainsi que son goût beurré, accompagnés éventuellement d'arômes de noisettes fraîches et/ou d'herbe fraîchement coupée.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOP.

# Pavé de bœuf mariné, sauce pistache, huile d'olive de Nyons AOP

- 1 Préparer la viande en mélangeant ensemble : l'huile d'olive, le jus de pamplemousse, l'origan, le poivre et l'ail pelé, dégermé et écrasé.
- 2 Verser ce mélange sur la viande dans une boîte hermétique. Bien recouvrir la viande avec le mélange et mettre au réfrigérateur pendant 1 h.
- 3 Pendant ce temps, préparer la sauce en mixant les pistaches puis mélanger avec le jus de pamplemousse filtré, l'huile d'olive, la gousse d'ail pelée, dégermée et écrasée et les feuilles de basilic finement ciselée. Saler, poivrer.
- 4 Cuire la viande sur un gril bien chaud 1 à 2 min de chaque côté. Servir chaud ou froid (après 1 h au réfrigérateur), saler avec de la fleur de sel de Camargue avec la sauce à la pistache et des tagliatelles de courgettes.







Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Repos : 30 min

#### Pour 4 personnes :

- 1 rouelle de porc (ou 500g de morceaux d'échine)
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- ½ oignon
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP**
- 1 citron
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 c. à café de quatre-épices

# brochettes de porc caramélisées

huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP

- ❶ Tailler le porc en morceaux (3 à 3,5 cm de côté). Dans un plat hermétique, déposer les morceaux de viande.
- ❷ Mélanger le miel, l'huile d'olive, le jus et le zeste citron, la sauce soja, l'ail écrasé, le gingembre finement râpé et le quatre-épices. Verser sur la viande et laisser mariner au frais pendant 30 min à 1 h.
- ❸ Laver et couper les poivrons et l'oignon en morceaux (ils viendront s'intercaler entre les morceaux de viande).
- ❹ Monter les brochettes en alternant 1 morceau de viande, 1 morceau de poivron ou d'oignon. Faire cuire 5 min de chaque côté (au barbecue ou à la poêle) et servir avec un confit d'aubergines et de courgettes ou des petites pommes de terre grillées.

## Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de la **Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP** pour ses arômes d'olive confite, d'olive noire, de pâte d'olive, de cacao, de champignon, d'artichaut cuit, de truffe ou de pain au levain.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence - olives mûrées ou Provence - olives mûrées.







Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Repos : 2h

#### Pour 4 personnes :

- 250g de butternut
- 225g de farine
- 60g de parmesan
- 1 c. à café de noix de muscade
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 1 c. à soupe d'ail en poudre
- 2 c. à café de curry
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre

#### Pour la sauce :

1 bouquet de fanes de carotte,  
2 gousses d'ail, 1 c. à soupe de  
moutarde, 1 c. à café de pâte de  
piment, 12 brins de persil, 50g  
de noix de Grenoble (facultatif),  
100g de parmesan, 25g d'huile  
d'olive, 1 jus de citron, sel, poivre

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense d'**Aix-en-Provence AOP** pour ses arômes d'herbe fraîche et/ou d'artichaut cru, complétés parfois de notes de noix, de noisettes fraîches et de fruits rouges.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Nîmes, Provence ou Vallée des Baux-de-Provence.

# gnocchis de butternut, sauce verte, huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

- 1 Mélangier 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la noix de muscade, 1 cuillère à café de curry et l'ail en poudre. Laver et couper le butternut en deux, enlever les graines (les réserver pour la suite), le taillader. Badigeonner la courge avec le mélange, l'emballer dans du papier aluminium et enfourner 30 minutes à 180°C.
- 2 Rincer les graines, les sécher, mélanger 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec 1 cuillère à café de piment d'Espelette, 1 cuillère à café de curry et déposer sur une plaque allant au four. Enfourner 10 à 15 minutes, le temps que les graines dorent.
- 3 Préparer la sauce : laver les fanes de carottes. Les mixer avec les autres ingrédients afin d'obtenir une sauce onctueuse, rectifier l'assaisonnement et réserver.
- 4 Quand le butternut est cuit, le mixer finement dans un saladier puis ajouter le sel, le parmesan et la farine, mélanger pour obtenir une pâte dense. La placer sur un plan de travail fariné, former des boudins de pâte que vous découperez pour former les gnocchis.
- 5 Porter à ébullition de l'eau dans une grande casserole, la saler. Y plonger délicatement les gnocchis et laisser cuire quelques minutes à feu moyen, les recueillir délicatement avec une écumoire quand ils remontent à la surface. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, y rajouter une noix de beurre et y faire revenir les gnocchis (ne pas les superposer). Mélanger les gnocchis avec la sauce verte et servir en saupoudrant de parmesan et de graines de courge.







Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

#### Pour 4 personnes :

- 500g de spaghetti
- 3 poivrons rouges
- 100g de chorizo (fort ou doux selon les goûts)
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP**
- Sel, poivre
- Parmesan

# spaghettis crémeux poivron

## chorizo-huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP

- 1 Préchauffer le four à 180°C.  
Laver les poivrons, les mettre sur une plaque allant au four avec les gousses d'ail (garder la peau pour la cuisson) et l'oignon épluché et couper en 8, badigeonner d'huile d'olive et enfourner pour 20 à 25 min. Quand les poivrons sont cuits, sortir du four et laisser tiédir.
- 2 Pendant ce temps, faire bouillir 2 l d'eau avec du gros sel puis plonger les spaghettis et faire cuire comme indiqué sur le paquet (- 1 min). Pensez à conserver un peu d'eau de cuisson des pâtes pour la sauce !
- 3 Éplucher les poivrons, le chorizo (le tailler en gros morceaux) et mettre le tout dans un blender avec un peu d'eau de cuisson des pâtes, 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et mixer finement. Rajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes pour affiner la texture si nécessaire.
- 4 Mettre cette crème poivron / chorizo dans une sauteuse, faire chauffer et y mettre les pâtes égouttées, elles doivent être enrobées de crème.  
Servir en versant quelques gouttes d'huile d'olive et en saupoudrant de parmesan.

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de **Provence - olives mûrées AOP** pour sa douceur et ses arômes d'olive noire, de fruits confits, de sous-bois et/ou de pain grillé.

Vous pouvez également utiliser une huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP ou d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP ou une huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne AOP aux notes d'olive noire, de foin sec, de maquis.







Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Repos : 1 jour

#### Pour 4 personnes :

- 500g de riz arborio (riz spécial risotto)
- 20 à 30g de brisures de truffe
- 1 litre de bouillon de légumes
- 25cl de vin blanc
- 3 échalotes
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP**
- Zeste d'1 yuzu ou 1 citron
- 100g de parmesan
- Sel, poivre

Pour l'huile d'olive au yuzu :

- 1 yuzu (ou du citron)
- 10 cl d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP**

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne d'**Aix-en-Provence - olives mûrées AOP** pour sa douceur et ses arômes de pain au levain, d'olive noire, de cacao et d'artichaut cuit..

Vous pouvez également utiliser une huile d'olive de Provence - olives mûrées AOP ou de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées AOP ou une huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica - récolte à l'ancienne AOP aux notes d'olive noire, de foin sec, de maquis.

# risotto truffe-yuzu

## à l'huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées AOP

- ❶ Préparer l'huile d'olive au yuzu : laver et prélever le zeste du yuzu en grandes lamelles. Faire tiédir l'huile d'olive (t° 30°C environ), y déposer le zeste du yuzu dans un récipient hermétique et laisser infuser 1 journée. En dehors de cette recette, elle peut s'utiliser sur du poisson, dans les desserts...
- ❷ Éplucher les échalotes et les hacher finement. Dans une casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et y faire suer les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
- ❸ Ajouter le riz, verser un peu (2 c. à soupe) de vin et sans cesser de mélanger, porter à ébullition pendant 2 minutes. Verser le reste du vin et un peu de bouillon et laisser cuire à petits bouillons jusqu'à absorption du bouillon. Verser encore du bouillon et remuer fréquemment jusqu'à complète absorption. Continuer jusqu'à ce que le riz soit cuit (15 à 20 minutes).
- ❹ Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive parfumée au yuzu, le zeste du yuzu puis le parmesan râpé dans le risotto cuit et bien mélanger.
- ❺ Saler et poivrer et répartir dans des assiettes tièdes. Parsemer avec les brisures de truffes.







Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Pour 30 biscuits :

- 300g de farine
- 35g d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 215g de sucre
- 2 œufs
- 6g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 125g d'amandes de Provence entières

# cantucci di Prato

## (biscuits aux amandes) à l'huile d'olive de Nyons AOP

- 1 Préchauffer le four à 180°C.  
Mettre la farine dans un saladier, creuser un puits et y mettre les amandes entières, les œufs, le sel, l'huile d'olive, le sucre et la levure chimique. Mélanger, la pâte doit être souple.
- 2 Faire plusieurs boudins avec la pâte.
- 3 Cuire sur du papier sulfurisé sur une plaque au four pendant 30 minutes.
- 4 Couper alors des tronçons et les installer sur la plaque puis faire cuire 10 minutes au four.

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nyons AOP** pour sa douceur, son onctuosité et ses arômes de fruits secs, ainsi que son goût beurré, accompagnés éventuellement d'arômes de noisettes fraîches et/ou d'herbe fraîchement coupée.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nice AOP ou Languedoc AOP.







Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Repos : 30 min

Pour 6 personnes :

- 1 citron vert (jus + zeste)
- 60g d'**huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP**
- 125g de fromage blanc
- 100 g de sucre de canne
- 3 œufs
- 250g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 20 grosses feuilles de menthe
- 2 c. à soupe de rhum

# cake mojito

## à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

- 1 Laver les feuilles de menthe. Faire chauffer d'huile d'olive (40°C environ) et y plonger la moitié des feuilles de menthe. Laisser infuser 15 à 30 min puis retirer la menthe.
- 2 Préchauffer le four à 180°C.  
Bien laver le citron vert et prélever des zestes très fins. Presser le citron et réserver le jus.
- 3 Fouetter l'huile d'olive et le sucre. Ajouter les œufs un à un. Mélanger vigoureusement à chaque ajout afin d'obtenir une pâte bien lisse. Ajouter le fromage blanc puis le zeste du citron, le jus, le rhum puis la farine et la levure (ensemble), en mélangeant entre chaque. Ciseler finement les feuilles de menthe restantes. L'incorporer à la pâte et mélanger.
- 4 Verser la préparation dans un moule à cake préalablement huilé. Cuire 40 min jusqu'à ce que le cake soit bien doré et que la pointe du couteau sorte pratiquement sèche.
- 5 Vous pouvez préparer soit un glaçage soit une crème pour accompagner le cake :
  - Pour le glaçage, mélanger 5 cuillères à soupe de sucre glace avec du jus de citron et déposer sur le dessus du cake.
  - Pour la crème : mélanger 200g de cream cheese avec 80g de sucre glace, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de rhum, quelques feuilles de menthe finement ciselées et le zeste d'un 1/2 citron vert. Déposer sur le cake et décorer avec le reste de zeste de citron vert.

## Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de la **Vallée des Baux-de-Provence AOP** pour ses arômes d'herbe fraîchement coupée, de pomme, d'amandon, d'artichaut cru, de noisette fraîche ou de feuille de tomate.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive AOP : Aix-en-Provence, Nîmes, Haute-Provence, Provence ou Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre.







Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

#### Pour 8 personnes :

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 3 poires
- 125g de poudre d'amandes
- 100g de sucre + 1 c. à soupe
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 œufs
- 50g d'**huile d'olive de Nice AOP** + 1 c. à soupe

# galette des rois

## poire-amande-fleur d'oranger-huile d'olive de Nice AOP

- 1 Laver et couper les poires en morceaux. Les faire revenir à feu vif dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis les saupoudrer d'1 cuillère à soupe de sucre. Faire caraméliser, couper le feu et réserver.
- 2 Dans un bol, verser 100 g de sucre, 50 g d'huile d'olive, 125 g de poudre d'amandes ainsi qu'1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger. Mélanger.
- 3 Battre les œufs dans un autre récipient et les ajouter au mélange. Bien remuer.
- 4 Étaler une pâte sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. La recouvrir de crème d'amandes en laissant 2 cm non couverts sur les bords. Répartir les cubes de poires dessus. Mouiller les bords de la pâte avec un peu d'eau, déposer la seconde pâte sur le dessus, ajouter la fève, souder les bords en appuyant dessus.
- 5 Dessiner des motifs sur la pâte à l'aide d'un couteau, dorer la pâte, à l'aide d'un pinceau, avec un jaune d'œuf préalablement battus et enfourner pendant 20 à 25 minutes.

### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil de **Nice AOP** pour sa douceur et ses arômes d'amande, d'artichaut cru, de fleurs de genêts, de foin, d'herbe, de feuille, de pâtisserie, de pomme mûre, de fruits secs et ses notes citronnées.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nyons AOP ou Languedoc AOP.







Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

Repos : 3 h

#### Pour 6 personnes :

Pour la pâte :

- 200g de farine
- 50 cl d'**huile d'olive du Languedoc AOP**
- 100 ml d'eau
- Zeste d'orange

Pour le flan :

- 1 L de lait entier
- 30 cl de crème épaisse
- 6 oeufs
- 300g de sucre
- 140g de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Zeste d'orange
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive du Languedoc AOP**

#### Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût subtil du **Languedoc AOP** pour ses arômes dominants d'amande et de tomate.

Vous pouvez également utiliser l'une de ces huiles d'olive : Nyons AOP ou Nice AOP.

# flan pâtissier

## huile d'olive du Languedoc AOP

- 1 Dans le bol d'un robot, mélanger la farine, l'eau et l'huile d'olive en une boule de pâte homogène (ne pas trop travailler). Beurrer un moule à fond amovible de 20 cm. Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie (fine) puis déposer le tout dans le moule en prenant soin de couper les bords afin qu'ils soient uniformes. Piquer le fond avec une fourchette puis placer le tout au frais.
- 2 Préchauffer le four à 165°C. Dans une casserole, verser le lait, la moitié du sucre et la crème puis faire chauffer le tout à feu doux.
- 3 Laver, sécher puis prélever le zeste de l'orange. Verser dans le lait avec l'eau de fleur d'oranger. Laisser infuser 10 min.
- 4 Ajouter les œufs, le reste du sucre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et la fécule de maïs puis fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse et devienne mousseux. Ajouter le lait aromatisé, remettre sur le feu et mélanger en continu jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- 5 Verser la préparation dans le moule, sur la pâte bien froide. Enfourner le flan pour 45 min. Badigeonner délicatement le flan avec de l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau pour faire un glaçage brillant. Laisser refroidir le flan minimum 3h au frais puis déguster.

**Notre conseil :** vous pouvez réaliser une version plus light sans pâte !





Recettes réalisées par les "cookettes" de France Olive.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive Photo-  
graphies : Céline de Cérrou (sauf précision contraire)

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



**France Olive Production**

04 75 26 90 90  
[contact@huilesetolives.fr](mailto:contact@huilesetolives.fr)



RÈGL. (UE) 2021/2115 P.O.  
OCM OLIO ANNÉE 2025

Travaux financés par l'Union européenne, FranceAgriMer et France Olive Production.

Pour votre santé, mangez cinq fruits et légumes par jour.

