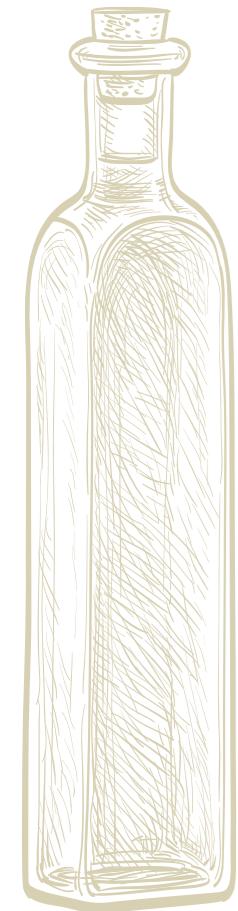




Les huiles d'olive en AOP :
infos utiles & recettes inspirantes

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'**extrait** !

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.

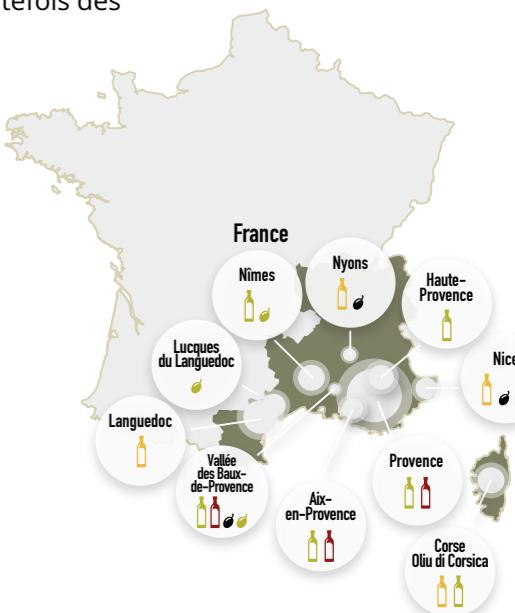


Huiles d'olive de Haute-Provence, de Nîmes, de la Vallée des Baux-de-Provence, d'Aix-en-Provence, de Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, de Provence.



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 mûr" (ou "goût à l'ancienne").





nos recettes
autour des huiles d'olive AOP



Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Pour 4 personnes :

- Pain de campagne
- 20 **olives noires de Nyons AOP**
- 300 g de tomates cerises ou tomates cocktails
- 5 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence AOP**
- 1 burrata
- 15 feuilles de basilic frais
- 1 c. à café de paprika
- Thym, romarin
- Sel poivre

Idée d'accompagnement

- Mâche et roquette
- Crème de balsamique

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.

tartine tomates cerises, burrata, huile d'olive de Provence AOP

- 1 Faire griller les tranches de pain de campagne.
- 2 Dénoyauter les olives noires de Nyons AOP, les trancher en 2, réserver.
- 3 Dans un plat allant au four, mettre l'ail écrasé, le thym, le romarin, le paprika, 10 feuilles de basilic, les tomates cerises, sel, poivre, les olives noires de Nyons AOP et l'huile d'olive de Provence AOP. Mélanger et mettre au four durant 15 minutes à 180°C.
- 4 Couper un morceau de burrata et la frotter sur les tranches de pain.
- 5 Sortir les tomates du four, déposer des morceaux de burrata dedans (pour qu'elle soit bien fondante).
- 6 Déposer la préparation sur chaque tartine de pain avec quelques feuilles de basilic. Déguster avec une salade de mâche et roquette assaisonnée de sel, de poivre, d'un trait de crème de balsamique et d'huile d'olive !





Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

Pour 6 gaufres :

- 2 courgettes (500g)
- 2 œufs
- 200 g de farine
- 100 g de mozzarella
- 1,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 c. à café de bicarbonate
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika
- Sel poivre

Sauce :

- 1 yaourt grec
- 20 g de moutarde
- 1 c. à soupe de jus de citron jaune
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 c. à soupe d'aneth ciselé
- 1 pincée de sel

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.

gaufres de courgette, sauce au yaourt, huile d'olive de Nyons AOP

- ➊ Préparer la sauce en mélangeant l'ensemble des ingrédients.
- ➋ Laver les courgettes, les râper dans un saladier, bien égoutter leur jus. Ajouter les œufs, l'huile d'olive de Nyons AOP, puis la farine, la mozzarella mixée et les épices, mélanger entre chaque jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- ➌ Préchauffer le gaufrier, le graisser. Déposer une portion de pâte dans le gaufrier, faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- ➍ Déguster les gaufres chaudes ou froides avec la sauce.





Préparation : 25 min
Cuisson : 25 min

Pour 4 personnes :

- 250 g de lentilles vertes du Puy
- 2 carottes
- 1 morceau de courge
- 1 oignon rouge
- 150 g de feta
- 6 c. à soupe d'**huile d'olive de Nîmes AOP**
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à café de miel
- 3 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre, herbes fraîches (persil, coriandre)

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.

salade de lentilles, légumes rôtis, feta, huile d'olive de Nîmes AOP

- 1 Rincer puis cuire les lentilles 20 à 25 minutes dans l'eau bouillante avec le laurier et les clous de girofle. Égoutter et réserver en prenant soin de retirer le laurier et les clous de girofle.
- 2 En parallèle, couper les légumes en morceaux, les mélanger avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre (vous pouvez ajouter des épices comme du curcuma ou du curry). Rôtir 25 minutes au four à 200°C.
- 3 Dans un bol, préparer une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le miel.
- 4 Mélanger lentilles, légumes rôtis et feta émiettée. Arroser de vinaigrette. Parsemer d'herbes fraîches et servir.





Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

Pour 4 personnes :

- 200 g de feta en bloc
- 250 g de tomates cerises
- 300 g d'épinards frais (ou surgelés, égouttés)
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de Provence - olives maturées AOP**
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de flocons de piment (optionnel)
- Zeste d'1/2 citron bio
- 1 c. à café d'origan séché
- Sel, poivre
- Pain de campagne grillé (pour servir)

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de **Provence - olives maturées 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 maturées AOP ou d'Aix-en-Provence - olives maturées 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.

feta rôtie aux épinards

tomates cerises, huile d'olive de Provence - olives maturées AOP

1 Préchauffer le four à 200°C. Émincer les gousses d'ail. Dans un plat allant au four, déposer la feta au centre, entourée des tomates cerises, de l'ail émincé, des flocons de piment et de l'origan. Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Enfourner pendant 15 minutes.

2 Ajouter alors les épinards autour de la feta, arroser d'un filet d'huile d'olive et remettre au four 10 minutes, jusqu'à ce que les épinards soient tendres et la feta dorée.

3 Écraser légèrement la feta et les tomates à la fourchette, mélanger avec les épinards. Parsemer de zeste de citron, d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre. Servir chaud avec du pain grillé à l'huile d'olive.





Préparation : 25 min
Repos : 30 min

Pour 4 personnes :

- 400 g de saumon frais
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive du Languedoc AOP**
- 1 orange (jus et zeste)
- 1 citron vert (jus et zeste)
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 échalote finement ciselée
- 1 c. à soupe d'aneth haché
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à soupe de persil plat haché
- 1 c. à café de fleur de sel
- Poivre du moulin

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.

tartare de saumon aux agrumes, herbes fraîches & huile d'olive du Languedoc AOP

- ➊ Préparer le saumon en le coupant en dés réguliers de 0,5 cm. Réserver au frais.
- ➋ Dans un saladier, mélanger l'échalote, le jus et zeste d'orange, le jus et zeste de citron vert, le gingembre, les herbes, l'huile d'olive du Languedoc AOP et la fleur de sel et le poivre. Ajouter le saumon, en mélangeant doucement pour enrober les dés de saumon sans les écraser.
- ➌ Couvrir et laisser reposer 30 min au réfrigérateur pour que les saveurs se marient.
- ➍ Servir dans des assiettes creuses ou des verrines, avec une touche d'huile d'olive en finition et des zestes d'agrumes pour la fraîcheur.

Astuce : Ajouter 1 c. à café d'écorce d'orange confite finement hachée pour un contraste sucré-salé.





Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Pour 4 personnes :

- 4 filets de tilapia ou de cabillaud
- 6 tomates séchées
- 4 filets d'anchois
- 4 c. à café d'ail et de persil
- 4 c. à café de pâte d'olives noires de France
- 2 c. à café de câpres
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive de Haute-Provence AOP**
- Poivre

poisson grillé

à la méditerranéenne, huile d'olive de Haute-Provence AOP

- 1 Préchauffer le four à 190°C.
Hacher finement les tomates séchées, les anchois et les câpres.
- 2 Transférer dans un bol, y ajouter l'huile d'olive de Haute-Provence AOP, l'ail, le persil et la pâte d'olive. Bien mélanger.
- 3 Déposer les filets de poisson sur une plaque légèrement huilée. Recouvrir de garniture. Poivrer légèrement.
- 4 Cuire dans le tiers inférieur du four, pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la partie supérieure des filets soit colorée.
- 5 Servir avec du riz basmati.

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût intense de **Haute-Provence AOP** pour ses arômes d'artichaut cru dominants accompagnés de notes d'herbe, de banane, d'amande fraîche et de pomme.

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





Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min

Pour 4 personnes :

Pour la sauce tomate :

- 3 gousses d'ail hachées
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 1 grosse boîte de tomates entières
- ½ c. à café de paprika
- Sel, poivre

Pour les boulettes de viande :

- 2 tranches de pain blanc à sandwich
- 60 ml de lait
- 450 g de veau haché
- 100 g de parmesan frais râpé
- 1 oeuf
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 10 g de persil plat ciselé
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- Sel

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.

boulettes de viande sauce tomate, huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP

1 Préparer la sauce tomate : dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer légèrement l'ail avec le laurier et le paprika dans l'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP. Ajouter les tomates et laisser mijoter à feu doux 30 minutes. Écraser les tomates grossièrement. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

2 Entre-temps préparer les boulettes de viande : hacher finement les tranches de pain jusqu'à l'obtention d'une chapelure. Dans un grand bol, mélanger la chapelure avec le lait et laisser imbiber 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger avec les mains.

3 Avec les mains légèrement huilées, façonner chaque boulette avec environ 2 cuillères à soupe du mélange de viande. Déposer les boulettes dans la sauce tomate. Couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen-doux en les retournant à plusieurs reprises pendant la cuisson.

4 Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites. Servir les boulettes avec des pâtes ou avec des haricots blancs.





Préparation : 20 min

Cuisson : 3 h

Repos : 6 h

Pour 4 personnes :

- 500 g d'épaule de porc
- 3 à 4 c. à soupe d'*huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées AOP*
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café d'origan séché
- 2 gousses d'ail écrasées
- Sel, poivre
- 500 ml d'eau ou bouillon
- 8 tortillas de maïs
- 1 carotte, 1 oignon rouge (pour pickles)
- 200 ml de vinaigre de cidre
- 4 c. à café de sucre
- 100 g de yaourt grec
- Jus d'1/2 citron
- Roquette

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 maturées 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 maturées ou Provence - olives maturées.

Tacos méditerranéens de porc

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

- 1 Préparer les pickles : couper les légumes en fines lamelles, les mélanger avec le vinaigre et le sucre. Laisser mariner une nuit.
- 2 Mariner le porc dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le paprika, l'origan, l'ail, sel et poivre pendant 4h.
- 3 Égoutter le porc en conservant la marinade. Faire dorer dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive et 1 noix de beurre. Ajouter la marinade, le bouillon au fur et à mesure et cuire à 150°C pendant 3h.
- 4 Effilocher le porc.
- 5 Mélanger le yaourt, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, 1 cuillère à soupe du jus du porc, du sel, du poivre et du piment d'Epelette pour la sauce.
- 6 Réchauffer les tortillas. Garnir avec le porc, les pickles, la roquette et la sauce. Arroser d'un filet d'huile d'olive.





Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

Pour 4 personnes :

- 500 g de blancs de poulet
- 1 carotte
- 100 g + 50 g d'emmental
- 100 g de yaourt grec
- 10 g de persil
- 2,5 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**

- 10 cl de jus de citron
- ½ c. à café de poivre noir
- ½ c. à café de sel

Pour la sauce :

- 1 c. à café d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 oignon finement haché
- 2 c. à soupe de paprika doux
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 20 cl de bouillon de poule
- 15 cl de vin blanc
- 10 cl de crème fraîche légère
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de jus de citron
- 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.

escalopes de poulet farcies, huile d'olive de Nyons AOP

1 Faire chauffer le four à 180°C. Tailler des tranches de poulet dans le blanc. Aplatir les morceaux (pour pouvoir les rouler plus facilement, aidez-vous d'un film alimentaire et d'un objet lourd).

2 Éplucher et laver la carotte. Râper l'emmental. Laver et tailler finement le persil. Dans un saladier, mélanger le yaourt grec, la carotte râpé, 100g d'emmental râpé, le persil, 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive de Nyons AOP, saler, poivrer. Déposer cette farce sur les escalopes de poulet, les rouler et couper sur le dessus pour voir la farce.

3 Badigeonner les escalopes d'un mélange d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre. Faire cuire au four durant 20 minutes puis déposer l'emmental restant sur le dessus et faire doré durant 5 minutes.

4 Pendant la cuisson, préparer la sauce : chauffer l'huile d'olive de Nyons AOP dans une poêle. Y faire revenir l'oignon environ 3 minutes, ajouter le paprika et faire revenir brièvement, ajouter le concentré de tomates, la moutarde, faire revenir environ 1 min. Verser le bouillon et le vin, porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter sur feu moyen environ 20 minutes. Mixer la sauce, remettre dans la poêle. Ajouter la crème et le jus de citron, saler et saupoudrer de paprika. Servir le poulet avec la sauce.





Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 30

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de lapin
- 10 cl d'**huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP**
- Zeste et jus d'1 orange bio
- Zeste et jus d'1 citron bio
- 2 branches de thym frais
- 1 branche de romarin frais
- 2 gousses d'ail en chemises
- 1 feuille de laurier
- 50 cl de bouillon de légumes
- Sel, poivre du moulin
- 10 cl de vin blanc
- 200 g d'orzo
- ½ courge butternut
- 1 poignée de roquette/mesclun
- 1 poignée d'**olives noires de Nyons AOP**
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à café de zestes d'agrumes
- Persil frais

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne d'**Aix-en-Provence - olives maturées 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 maturées AOP ou de la Vallée des Baux-de-Provence - olives maturées 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.

Lapin confit à l'huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives maturées AOP, agrumes & herbes

1 Dans une cocotte, déposer les morceaux de lapin avec un filet d'huile d'olive et faire dorer quelques minutes.

2 Ajouter 10 cl bouillon de légumes, 10 cl de vin blanc, les zestes et jus d'agrumes, le thym, le romarin, l'ail et le laurier. Saler et poivrer puis bien mélanger.

3 Couvrir et cuire 1h30 à feu très doux (150°C), en retournant les morceaux à mi-cuisson et en arrostant régulièrement avec le jus de cuisson et en rajoutant au fur et à mesure le bouillon de légumes. Le lapin doit être tendre et se détacher facilement.

4 Laver et éplucher la courge. La couper en cubes, mélanger avec 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive, de l'origan, du thym, sel et poivre puis faire cuire au four à 180°C durant 15 minutes.

5 Cuire l'orzo dans de l'eau bouillante salée, égoutter. Passer à la poêle avec un peu d'huile d'olive après cuisson pour un effet légèrement grillé. Ajouter la courge grillée, la roquette, les olives noires, les câpres, un filet d'huile d'olive. Arroser avec un peu du jus du lapin.

6 Servir avec le lapin parsemé de persil frais et d'un zeste d'orange pour la fraîcheur.





Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Repos : 2h30

Pour 8-10 rolls :

Pour la pâte :

- 250 g de farine T45
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 6 cl de lait tiède
- 5 cl d'**huile d'olive de Nyons AOP**

- 7 g de levure boulangère sèche
 - 1 pincée de sel
- Pour la garniture :
- 100 g de pâte de pistache
 - 1 à 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**

Pour le glaçage :

- 100 g de sucre glace
- 1 c. à soupe d'**huile d'olive de Nyons AOP**
- 1 c. à soupe de jus de citron

Déco :

- Pistaches concassées

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.

pistache rolls à l'huile d'olive de Nyons AOP

- 1 Préparer la pâte briochée : délayer la levure dans le lait tiède avec 1 c. à café de sucre. Laisser mousser 5 min.
- 2 Dans un saladier, mélanger la farine, le reste de sucre et le sel. Ajouter l'œuf, l'huile d'olive et la levure activée. Pétrir 10 min (à la main ou au robot) jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrir et laisser lever 1h30 dans un endroit tiède (la pâte doit doubler de volume).
- 3 Étaler la pâte en un rectangle de 30 x 40 cm environ. Badigeonner 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive puis étaler la pâte de pistache sur toute la surface. Rouler serré en partant du côté le plus long.
- 4 Couper en rondelles de 3-4 cm d'épaisseur. Les disposer dans un moule beurré (ou huilé), laisser lever 30 min.
- 5 Enfourner à 180°C pendant 20-25 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 6 Mélanger les ingrédients du glaçage et napper les rolls chauds. Saupoudrer de pistaches concassées.





Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Repos : 3h30

Pour 6 personnes :

Pour la pâte :

- 500 g de farine T55
- 6 g de levure sèche de boulanger ou 18 g de levure fraîche
- 50 g de cassinade
- 10 g de sel
- 3 c. à soupe d'*huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP*

Garniture :

- 2 à 3 pêches mûres
- 100 g de framboises fraîches ou surgelées

• 2 à 3 c. à soupe de cassinade

- 2 c. à soupe d'*huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP*
- Option : romarin frais ou basilic

Finition :

• Miel ou sirop d'agave, fleur de sel

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'amandier, 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.

focaccia pêche et framboise à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP

1 Préparer la pâte à focaccia sucrée : mélanger farine, sucre, sel et levure dans un grand saladier. Ajouter 370ml d'eau (à température ambiante), l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence AOP et la vanille (ou le zeste de citron). Pétrir jusqu'à obtenir une pâte collante. Laisser lever 2h jusqu'à triplement du volume.

2 Renverser la pâte sur un plan de travail fariné. Étaler dans un moule chemisé de papier cuisson. Verser un filet d'huile d'olive, former des cratères avec les doigts.

3 Pour la garniture aux fruits : couper les pêches en quartiers fins. Les répartir avec les framboises sur la surface (vous pouvez aussi rajouter les framboises 5 min avant la fin de la cuisson pour qu'elles soient à peine cuites). Saupoudrer de cassinade, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, un peu d'eau et éventuellement quelques feuilles de romarin. Laisser lever à nouveau 1h30 à température ambiante.

4 Cuire 20 à 25 minutes à 200°C (en terminant la cuisson 3 minutes sous le grill si vous le souhaitez). À la sortie du four, napper d'un filet de miel ou de sirop d'agave, et parsemer de fleur de sel et de basilic frais ou de romarin (facultatif).





Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

Pour 12 cookies :

- 120 g de farine de riz (ou un mélange sans gluten : 60 g farine de riz + 60 g féculle de maïs)
- 30 g de poudre d'amande
- 1/2 c. à café de levure sans gluten
- 1/2 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1/2 c. à café de sel
- 1 c. à café de féculle de pomme de terre
- 80 g de sucre roux
- 60 g de sucre blanc
- 1 œuf
- 80 ml d'**huile d'olive de Provence - olives maturées AOP**
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 150 g de pépites de chocolat noir
- 30 g d'amandes effilées
- 1 c. à soupe de miel

Côté huile d'olive

Nous vous conseillons d'utiliser une huile d'olive goût à l'ancienne de **Provence - olives maturées 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 maturées AOP ou d'Aix-en-Provence - olives maturées 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.

cookies sans gluten chocolat-huile d'olive de Provence - olives maturées AOP

- 1 Préchauffer le four à 175°C (chaleur tournante si possible). Mélanger les ingrédients secs dans un saladier en tamisant la farine, la levure, le bicarbonate et le sel. Réserver.
- 2 Dans un autre saladier, fouetter l'œuf avec les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement. Ajouter l'huile d'olive en filet tout en fouettant, puis la vanille (et le sirop d'érythritol si utilisé).
- 3 Verser le mélange de farine dans le saladier liquide et mélanger à la spatule sans trop travailler la pâte. Ajouter les pépites de chocolat noir.
- 4 À l'aide d'une grosse cuillère, déposer des boules de pâte (environ 60 g chacune) sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les espacer de 5 cm, car elles s'étalent à la cuisson. Enfourner pour 11 à 13 minutes (les bords doivent être dorés, mais le centre encore mou).
- 5 Laisser reposer 15 minutes sur la plaque avant de transférer sur une grille. Les cookies vont durcir en refroidissant, mais resteront moelleux à l'intérieur.





Préparation : 30 min
Repos : 6 h

Pour 6 personnes :

- 3 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 80 g de sucre de canne
- 250 g de mascarpone
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive de Nice AOP**
- Zeste et jus d'1 citron vert
- 5 feuilles de basilic frais (hachées finement)
- 200 ml de lait de coco
- 2 c. à soupe d'alcool à la noix de coco (ou du rhum arrangé à la noix de coco)
- 200 g de biscuits cuillère (ou de sablés coco)
- 50 g de noix de coco râpée (toastée à sec)
- Quelques feuilles de basilic ou zestes de citron vert

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.

tiramisu coco-citron vert

basilic - huile d'olive de Nice AOP

- 1 Préparer la crème : fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mascarpone, l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron vert, puis le basilic haché. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel, puis les incorporer à la spatule.
- 2 Verser le lait de coco dans une assiette creuse, mélanger avec l'alcool de coco. Tremper chaque biscuit 2-3 secondes par côté (ils doivent être imbibés mais pas détrempés).
- 3 Dans un plat à cake, ou des verrines, alterner une couche de biscuits, une couche de crème, puis saupoudrer de noix de coco toastée. Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 4 Terminer par une couche de crème et réserver au réfrigérateur 6 heures minimum (idéalement une nuit).
- 5 Saupoudrer de noix de coco toastée et décorer avec des feuilles de basilic ou des zestes de citron vert.



Recettes réalisées par les "cookettes" de France Olive.

Conception, réalisation et rédaction : France Olive
Photographies : Céline de Cérou (sauf précision contraire)

www.huiles-et-olives.fr



France Olive Production

04 75 26 90 90
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.

