HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA AOP, IGP ET BIO

LA REINE DE LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE

Beaucoup de goût et de bien-être dans 10 recettes fantastiques



RÈGL. (UE) 2021/2115 P.O.
OCM HUILE ANNÉE 2026

UNE QUALITÉ UNIQUE, DES GOÛTS MULTIPLES



On peut être unique tout en offrant le plaisir de pouvoir choisir parmi une très grande variété d'arômes et de goûts, tous exquis. L'huile d'olive vierge extra présente également ce grand avantage : elle a mille personnalités. Apprenez à les reconnaître, vous découvrirez comment utiliser au mieux l'huile d'olive vierge extra en cuisine en valorisant parfaitement vos plats, des plus simples aux plus élaborés, avec des saveurs plus fruitées et marquées ou progressivement plus délicates.

UNE QUESTION D'ÉTIQUETTE

La qualité unique de l'huile d'olive vierge extra est protégée par les-marques AOP (appellation d'origine protégée) et IGP (indication géographique protégée). Apposées sur l'étiquette de la bouteille, les marques vous garantissent la provenance certaine de l'huile d'olive vierge extra. Seule la vraie, l'authentique huile vierge extra dispose de cette garantie pour vous protéger des imitations. BIO signifie biologique et définit les produits issus de l'agriculture biologique, obtenus grâce à la fertilité naturelle du sol. La caractéristique fondamentale d'un produit BIO réside dans l'absence de substances chimiques pendant les étapes de la production et dans l'utilisation exclusive de pesticides d'origine naturelle. Choisir des produits BIO signifie opter pour le bien-être.



LE PROJET

Unaprol et France Olive pour la mise en œuvre de l'intervention visant à sensibiliser le public aux systèmes de qualité de l'Union, au sein et en dehors de l'Union, ont lancé une activité de communication conjointe sur l'utilisation en cuisine de l'huile d'olive vierge extra d'appellation d'origine. L'huile d'olive vierge extra est un produit alimentaire qui peut être cuit : cependant, ce n'est pas seulement une graisse, c'est une huile végétale vierge qui a donc une saveur et même du goût. Pour promouvoir les huiles d'olive, il est donc essentiel de développer cette connaissance des goûts en la combinant à une meilleure connaissance des usages en cuisine. Cela aide à développer l'utilisation de l'huile d'olive vierge extra et, de ce fait, à augmenter ou, du moins, à maintenir sa consommation. Cette communication peut également aider à amener de nouveaux consommateurs en leur illustrant des usages peu connus, tels que l'utilisation de l'huile d'olive vierge extra dans la préparation des desserts, par exemple. Par le biais d'actions de communication, nous désirons montrer la diversité des huiles d'olive vierges extra. Pour cela, nous nous appuierons en particulier sur les huiles d'olive vierges extra et les olives AOP (dont la particularité est qu'elles sont toutes différentes en raison de leur lien avec le territoire d'origine) pour développer la connaissance de leurs caractéristiques aromatiques et de leurs usages en cuisine.
Cette action sera également menée en Belgique, en Allemagne et en Angleterre. L'intervention vise à accroître la compétitivité et la consommation des produits oléicoles et huiliers, en valorisant également leur aspect culturel et leur lien avec le terroir afin de sensibiliser les consommateurs par rapport au produit acheté, aux caractéristiques nutritionnelles, à l'origine, à la traçabilité et à la durabilité. D'une manière générale, il est prévu de :

- promouvoir l'authenticité et la garantie de la provenance de l'huile d'olive vierge extra italienne en tant qu'éléments décisifs dans le choix des produits pour l'alimentation ;
- contribuer à accroître chez les consommateurs la culture de l'utilisation de l'huile d'olive vierge extra de qualité produite en Italie ;
- faciliter l'augmentation du tourisme oléo-gastronomique et la connaissance de l'huile d'olive vierge extra et des produits typiques dans les lieux que l'on va visiter ;
- promouvoir une multitude de propositions culinaires liées aux particularités du territoire italien/français.

RISOTTO AUX ÉPINARDS ET À LA PROVOLA

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

160 g de riz carnaroli
250 g d'épinards frais
600 ml de bouillon de légumes bouillant
30 g de provola
30 g de vin blanc
1 oignon
1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

Coupez les épinards préalablement lavés en fines languettes.

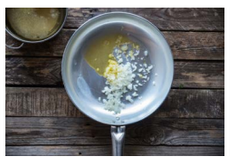
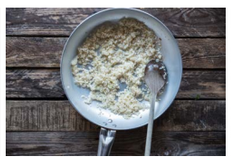
Épluchez l'oignon et hachez-le finement, laissez-le blondir à feu doux avec l'huile d'olive vierge extra dans une poêle, en mélangeant en continu.

Lorsque l'oignon est tendre, mélangez le riz, laissez-le torréfier 1 minute, en remuant, puis arrosez avec du vin blanc.

Recouvrez le riz de bouillon et laissez cuire 5 minutes.

Mélangez alors les épinards et terminez la cuisson du risotto et des épinards (il faudra encore 12-15 minutes environ), en mélangeant de temps en temps et en ajoutant du bouillon bouillant si nécessaire.

Éteignez le feu et ajoutez la provola coupée en petits morceaux, mélangez, garnissez d'un filet d'huile d'olive vierge extra crue et servez le risotto immédiatement.







PAPPA AL POMODORO
(PAPPA À LA TOMATE)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

700 g de tomates mûres cuivrées
200 g de pain rassis sans sel
2 gousses d'ail
800 ml de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel selon les goûts
Poivre selon les goûts
Basilic selon les goûts

PRÉPARATION

Coupez les tomates mûres en petits morceaux après les avoir lavées.

Épluchez une gousse d'ail et coupez-la en deux, laissez-la blondir dans une casserole avec l'huile d'olive vierge extra et les feuilles de basilic hachées.

Ajoutez ensuite les tomates, le sel, le poivre et laissez cuire à feu moyen.

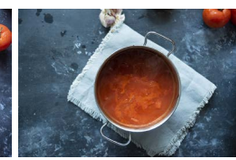
Pendant ce temps, coupez le pain en tranches et frottez-le avec l'autre gousse d'eau pelée, coupez-le en petits morceaux, mettez-le dans un bol et couvrez-le de 600 ml de bouillon (ou d'eau bouillante).

Mélangez ensuite le pain trempé dans la sauce tomate, ajoutez du sel et continuez la cuisson jusqu'à ce que vous obteniez une bouillie à la texture homogène.

Laissez-la reposer une heure avant de la servir avec d'autres feuilles de basilic frais.







PÂTES AUX POIS CHICHES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500 g de pois chiches cuits
240 g de pâtes
250 g de coulis de tomate
1 oignon
2 petites carottes
2 petites côtes de céleri
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
Gros sel selon les goûts
Poivre selon les goûts
Eau bouillante selon les goûts

PRÉPARATION

Épluchez l'ail, l'oignon et les carottes. Hachez l'oignon, les carottes et le céleri. Versez-les dans une casserole avec l'huile d'olive vierge extra et laissez-les blondir sur le feu pendant quelques minutes.

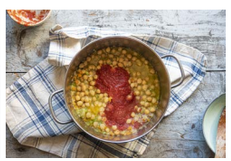
Ajoutez les pois chiches, une pincée de sel, une louche d'eau et laissez le tout s'imprégner du goût à feu moyen, pendant 5 minutes.
Ajoutez le coulis de tomate, salez et laissez cuire encore 5 minutes.

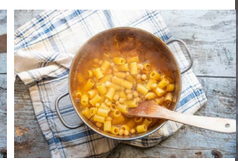
Éliminez l'ail. Transférez quelques cuillères à soupe de pois chiches dans un mixeur et broyez-les jusqu'à l'obtention d'une crème.
Réservez la purée de pois chiches. Ajoutez quelques louches d'eau bouillante dans la casserole avec les pois chiches, ils devront être complètement recouverts.

Lorsque l'eau arrive à ébullition, versez également les pâtes et faites cuire, en ajoutant de temps en temps, si nécessaire, de l'eau bouillante et en mélangeant à l'occasion.
Ajoutez une pincée de poivre. Lorsque les pâtes sont presque cuites, ajoutez la purée réservée, mélangez et terminez la cuisson des pâtes.

Servez les pâtes et les pois chiches avec des herbes aromatiques selon les goûts (par exemple : de la sauge ou du romarin) et l'huile d'olive vierge extra crue.







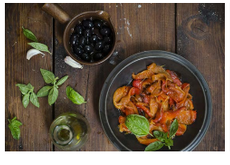
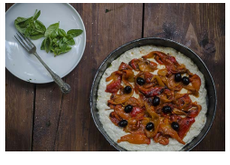




PIZZA AUX POIVRONS ET AUX OLIVES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 bases pour pizza
3 grands poivrons rouges
60 g d'olives noires dénoyautées
4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (plus 1/2 pour graisser le plat)
1 gousse d'ail
Sel selon les goûts
Feuilles de basilic selon les goûts


PRÉPARATION

Préchauffez le four à 220 °C. Lavez et séchez les poivrons, faites-les cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant environ 15 à 20 minutes. Ils seront prêts lorsque la peau sera légèrement brûlée et noircie de façon uniforme. Laissez-les refroidir enfermés dans des sachets pour aliments ; ce processus facilitera l'élimination de la peau.

Éliminez la peau, le cœur et les graines internes des poivrons.

Coupez-les en petites languettes. Assaisonnez-les ensuite avec du sel et de l'huile et la gousse d'ail entière, mélangez soigneusement pour que tout prenne le goût. Pour finir, éliminez l'ail.

Préparez les bases pour les pizzas.
Étalez les pizzas sur des plaques légèrement graissées avec de l'huile, puis distribuez les poivrons et les olives dénoyautées.
Faites-les cuire pendant environ 15 à 20 minutes dans un four statique à 220 °C. Si vous avez un four ventilé, baissez la température à 190 °C. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
Garnissez de petites feuilles de basilic et servez.



TOMATES FARCIES AU QUINOA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 grosses tomates « à riz » (environ 350 g chacune)
150 g de quinoa
½ gousse d'ail
4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
Basilic frais
Sel selon les goûts
Poivre selon les goûts

PRÉPARATION

Lavez les tomates, coupez la calotte supérieure et avec une cuillère à melon, prélevez la pulpe en faisant attention à ne pas casser la tomate.

Avec un plongeur ou un mixeur, mélangez la pulpe de tomates avec l'ail finement haché, le basilic frais, la moitié de l'huile, le poivre et le sel.

Rincez le quinoa sous l'eau courante pour éliminer la saponine.

Lorsque l'eau sera limpide, égouttez-le soigneusement et ajoutez-le au mélange de tomate mixées, mélangez et laissez reposer environ 1 heure. Pendant ce temps, salez les tomates et retournez-les pour qu'elles perdent l'eau excédentaire. Préchauffez le four à 200 °C.

Farcissez maintenant les tomates avec le quinoa et la sauce tomate, fermez les tomates avec leurs calottes, arrosez avec l'huile restante, un peu de sel et des feuilles de basilic.

Cuire au four pendant environ 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient tendres et légèrement rôties et que le quinoa soit cuit. Servez les tomates au quinoa chaudes ou tièdes.







CHICKEN WRAP

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 « piadine » légères sans matières grasses
300 g de poitrine de poulet coupée en tranches
40 g de laitue romaine ou d'une autre variété
100 g de chou blanc
200 g de carottes
160 g de yaourt blanc maigre
2 cuillères à café d'huile d'olive vierge extra
8 tranches de tomate
8 feuilles de laitue
2 oignons frais
Ciboulette
Sel selon les goûts
Poivre selon les goûts
Moutarde selon les goûts

PRÉPARATION

Épluchez la carotte et coupez-la en julienne. Coupez également le chou blanc en julienne. Tranchez l'oignon.

Versez le yaourt et la ciboulette hachée, dans un grand bol.
Ajoutez le chou, les carottes, une pincée de moutarde, du sel et du poivre et mélangez soigneusement.

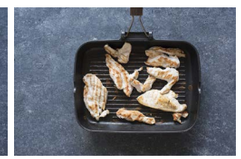
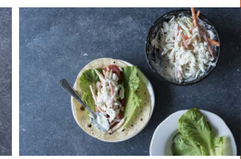
Faites chauffer une poêle à steak ou une grille en fonte et faites cuire le poulet, saupoudrez-le d'une pincée de sel et de poivre, tournez-le des deux côtés et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Laissez le poulet refroidir, puis coupez-le en fines lamelles et assaisonnez-le avec l'huile d'olive vierge extra.

Faites chauffer les « piadine » et disposez, sur chacune d'entre elles, deux feuilles de laitue et deux tranches de tomate.

Ajoutez les lamelles de poulet, la salade d'oignon, le chou, les carottes et le yaourt et enfin la laitue romaine, enroulez les piadine sur elles-mêmes et servez immédiatement.



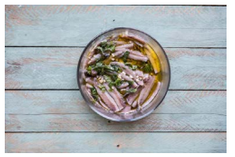


ANCHOIS MARINÉS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

500 g d'anchois congelées au préalable dans une cellule de refroidissement rapide
250 ml de vinaigre
1 gousse d'ail
2 piments
4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
Menthe selon les goûts
Sel selon les goûts



PRÉPARATION

Nettoyez les anchois en éliminant d'abord la tête, puis les entrailles.

Ouvrez-les doucement, en vous aidant d'un doigt, comme un livre, et retirez l'arête ; lavez-les sous l'eau courante et séchez-les en faisant attention à ne pas les casser.

Mettez-les dans un bol aux bords hauts et recouvrez-les complètement avec le vinaigre. Laissez mariner pendant 2 heures.

Après deux heures, égouttez-les du vinaigre, assaisonnez-les avec de l'huile, de l'ail en petits morceaux, du sel, du piment et des feuilles de menthe fraîche.

Laissez aromatiser au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.





COURGETTES À L'HUILE

INGRÉDIENTS POUR 3 POTS

1 kg courgettes
500 ml d'eau
300 ml de vinaigre
3 gousses d'ail
Piments selon les goûts
Gros sel selon les goûts
Menthe ou persil frais selon les goûts
Huile d'olive selon les goûts

PRÉPARATION

Commencez par stériliser les pots : placez un torchon propre au fond d'une grande casserole. Placez les pots et les bouchons au fond de la casserole, au-dessus du torchon. Placez un autre torchon entre les pots afin qu'ils ne se cognent pas les uns contre les autres pendant la cuisson au risque de se casser. Remplissez la casserole et les pots d'eau froide et laissez bouillir à feu doux pendant environ 30 à 35 minutes, puis éteignez le feu et laissez refroidir le tout. Extrayez les pots et mettez-les à sécher à l'envers sur un torchon propre. Lavez soigneusement les courgettes et coupez-les en lamelles de la même épaisseur. Mettez les courgettes dans un bol et saupoudrez-les de gros sel. Laissez-les reposer pendant environ 3 à 4 heures afin que les courgettes perdent leur eau de végétation. Rincez les courgettes et essorez-les. Portez l'eau à ébullition avec le vinaigre, faites bouillir les courgettes et faites-les cuire pendant quelques minutes, égouttez dès que l'eau bout à nouveau, de sorte qu'elles restent croquantes. Essuyez-les soigneusement, si nécessaire tamponnez-les doucement et laissez-les refroidir sur un torchon propre. Épluchez l'ail et coupez-le en petits morceaux, lavez et séchez les feuilles de menthe (ou de persil). Si vous utilisez le piment entier, coupez-le en petits morceaux. Remplissez les pots stérilisés avec une couche de courgettes, ajoutez quelques morceaux d'ail, quelques feuilles de menthe et du piment et continuez à les remplir de courgettes, en alternant avec de l'ail, de la menthe et du piment et en laissant un espace d'environ deux centimètres du bord. Appuyez bien pour qu'aucune bulle d'air ne se forme à l'intérieur du pot et assurez-vous qu'il n'y a pas d'espaces vides à l'intérieur. Remplissez les pots d'huile d'olive vierge extra jusqu'à ce que les courgettes soient complètement recouvertes. Fermez le bouchon de chaque pot. Portez maintenant à nouveau à ébullition une casserole avec de l'eau, au fond de laquelle vous aurez placé un torchon propre, plongez-y les pots et laissez-les bouillir pendant environ 20 minutes.
Retirez les pots de l'eau pour les laisser refroidir. Attendez au moins une semaine avant de consommer les courgettes et conservez-les dans un endroit frais, sec et si possible à l'abri de la lumière.

KEBAB DE POULET

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

200 g de cuisses de poulet (désossées et dépourvues de peau)
200 g de poitrine de poulet
épices mélangées pour kebab ou : poivre, cumin, moutarde, cardamome, cannelle, paprika doux, oignon haché déshydraté et ail haché déshydraté
Sel selon les goûts
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

Pour servir :
100 g de yaourt maigre
Sel selon les goûts
4 « piadine » d'environ 60 g chacune (en option)
40 g de salades vertes
100 g de tomates

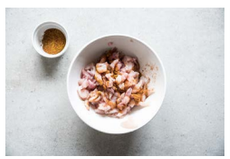
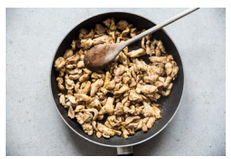
PRÉPARATION

Coupez et hachez les cuisses et la poitrine de poulet.

Mettez la viande dans un bol, assaisonnez avec les deux cuillères à soupe d'huile, le sel et le mélange d'épices pour kebab, couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 1 heure.

Pendant le temps d'attente nécessaire pour la marinade, préparez la sauce au yaourt en mélangeant simplement le yaourt avec une pincée de sel. Faites chauffer une poêle antiadhésive et, lorsqu'elle sera bien chaude, ajoutez le poulet et le fond de la marinade, faites cuire à feu vif en remuant en continu.

Faites chauffer la piadina pendant quelques secondes, farcissez-la avec le kebab en ajoutant la sauce au yaourt, les tomates et la salade. Servez bien chaud.







GÂTEAU 7 POTS

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 pot de yaourt
- 2 pots de farine 00
- 1 pot de fécule de pomme de terre
- 2 pots de sucre
- 3 oeufs entiers
- 1 pot d'huile d'olive vierge extra
- 1 sachet de levure pour gâteaux
- Une pincée de sel
- 1 citron pour en râper le zeste

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 170 °C. Versez les œufs, le yaourt et l'huile dans un bol et mélangez bien à l'aide d'un fouet.

Ajoutez le sucre, la farine, la fécule, la levure, le zeste râpé du citron et mélangez bien à l'aide d'un fouet ou d'un fouet électrique.

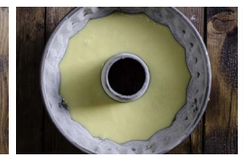
Le mélange doit être lisse et homogène.

Versez la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné et faites cuire au four statique à 170 °C pendant environ 35 minutes.

Avant de sortir le gâteau du four, faites l'essai du cure-dent, qui devra être propre et sec, sans résidus de pâte.

Sortir le gâteau 7 pots du moule et le laisser refroidir avant de servir.




RÈGL. (UE) 2021/2115 P.O.
OCM HUILE ANNÉE 2026

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol

UNAPROL - Consorzio Olivicolo Italiano
Via Ventiquattro Maggio, 43
00187 Roma RM
info@unaprol.it