

**Samedi 16 novembre
Dimanche 17 novembre 2019**



Olea

**Rendez-vous cuisine à
l'huile d'olive AOP des Baux-de-Provence**

**Recettes Olea données par les chefs
Dans l'ordre de passage sur scène...**

**Démonstrations culinaires,
dégustations avec des chefs de
cuisine et des producteurs de la
Vallée des Baux**

**Ateliers sur le goût
pour les enfants
et les adultes**

**Conférences/livres/dédicaces :
L'olivier dans la Vallée des
Baux, son histoire
« Latin de cuisine »**

**Huile d'olive et santé
Débats avec un médecin
et deux nutritionnistes**

Terres des Baux d'hier à aujourd'hui & le Conservatoire Grand Sud des Cuisines



Avec le soutien de la Municipalité du Paradou



**Programme complet
Facebook Terres des Baux d'hier à aujourd'hui
Facebook Conservatoire Grand Sud des Cuisines**

**Terres des Baux, d'hier à aujourd'hui
Association loi 1901 N° W132004578
Siège & adresse postale :
7, route des Tours de Castillon
13520 LE PARADOU
Courriel : terresdesbaux@laposte.fr**



Fougasse à l'huile d'olive

Recette d'Arnaud SOULIER, Maître Artisan Boulanger
13200 ARLES

Ingrédients (Pour 4 fougasses) :

500 gr de farine
10 gr de sel
60 gr de sucre semoule
100 gr d'huile d'olive
250 gr d'eau
20 gr de levure du boulanger
Huile olive pour badigeonner

Préparation :

Mélanger l'ensemble des ingrédients en une pâte bien homogène, former en fougasse puis mettre au four à 200 degrés (th 6/7)



ASSOCIATION TERRES DES BAUX - CARNET DES RECETTES 2019



Carpaccio de Taureau AOP Camargue à l'huile d'olive AOP les Baux-de-Provence (Moulin de Castelas), noir d'olive et fleur de sel de Camargue

Recette de Roger MERLIN, Mas des Colverts

Ecole de cuisine et table gourmande

570 Route d'Arles

13460 LES SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

Ingrédients :

500 gr de taureau AOP de Camargue (paleron, gîte, pièce à steak...)

10 cl d'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence noir d'olive

Piment d'Espelette

Poivre gris

Graines de coriandre en moulin

Fleur de sel de Camargue

Préparation :

Choisir une pièce de viande entière et épaisse et la découper en pièces longues dans le sens des nervures avec environ 5/7 cm de diamètre

Badigeonner les pièces de viande avec de l'huile d'olive

Les enduire avec le piment d'Espelette, le poivre gris et les graines de coriandre broyées dans un moulin

Faire saisir très rapidement, sans les brûler, à feu vif dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive

Entourer la viande d'un papier film et la rouler en la serrant puis mettre au frais négatif environ 1h30 pour durcir la viande

Découper des lamelles très fines de viande, les enduire d'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence et les saupoudrer de fleur de sel de Camargue



Velouté de butternut

Recette de Yoann PALMERO

L'Ami Provençal

Place de l'église 13990 FONTVIEILLE

Ingrédients :

Butternut	une pièce d'environ 500 gr
Oignon	200 gr
Ail	2 gousses
Huile d'olive	3 c à s
Œufs	3
Crème fraîche	2 c à s
Huile tournesol pour friture	
Vin blanc	30 cl (1 verre)
Miel	1 c à s
Noisette	100 gr

Préparation :

Laver, éplucher le butternut, l'oignon et l'ail

Dans la moitié de l'huile d'olive, faire suer à petit feu l'oignon haché, l'ail et les 2/3 du butternut

Une fois cette préparation fondante, ajouter le vin blanc et de l'eau jusqu'à hauteur

Laisser cuire un quart d'heure, mixer au mixeur à soupe ou au blinder puis ajouter la crème fraîche et continuer à mixer

Laisser refroidir et continuer avec les œufs

Séparer en deux le tiers restant du butternut et découper le premier morceau en brunoise (petits dés de 5mm de côté)

Faire revenir les dés quelques minutes dans l'huile d'olive restante, il faut que ce soit craquant

Ajouter les noisettes concassées, incorporer au velouté (1ère préparation)

Mouler comme un flan dans des ramequins individuels légèrement graissés

Faire cuire au four une heure à 120 degrés

Le morceau restant sera taillé comme des chips et cuit à 140°C dans la friture

L'ajouter au moment de servir sur le flan (Pas obligé de dé mouler le flan)



Gravlax de truite sauce vierge poires et amandes

Recette d'Edouard BEAUFILS

Bec restaurant

55 avenue de la vallée des Baux

13520 LE PARADOU

Ingrédients (pour 10 personnes) :

1kg de betteraves

1kg de gros sel

1kg de sucre

300 gr de mignonnette de poivre

10 gr de baies de genièvre

10 gr de cardamome

1 filet de truite environ 1,5kg

2 citrons verts

2 poires

100 gr d'amandes

1 bouquet de coriandre fraîche

300 gr d'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence



Préparation :

Mixer les betteraves avec le gros sel, le sucre et le poivre

Ajouter les baies de genièvre et la cardamome au mélange puis réserver

Lever, désarêter et peler les filets de truite

Recouvrir les filets de truite entièrement avec le sel

Réserver au frais minimum 12 heures

Peler et tailler les citrons en cubes

Tailler la poire en petits cubes

Torréfier les amandes à la poêle ou au four pendant 10 minutes puis les concasser grossièrement, écraser légèrement la coriandre

Réunir le tout dans un cul de poule et recouvrir d'huile d'olive

Réserver à température ambiante

Rincer les filets de truite sous un filet d'eau froide

Tailler de fines lamelles/cubes de 2 cm par 2 cm

Zester les citrons verts et déposer une cuillère de sauce vierge sur les cubes de truite



Mousse au chocolat à l'huile d'olive

Recette d'Alexandre MALFATTI

Au 49, chez Gwen et Alex

49 avenue de la Vallée des Baux

13520 MAUSSANE-LES-ALPILLES

Ingrédients :

Chocolat	300 gr
Crème fraîche	220 gr
Huile d'olive	80 gr
Œufs	4
Sucre	50 gr

Préparation :

Faire bouillir la crème fraîche et l'huile d'olive

Verser sur le chocolat

Mélanger et lorsque le mélange est légèrement refroidi ajouter les jaunes d'œufs

Monter les blancs en neige avec le sucre (meringage)

Incorporer les blancs dans la première préparation et réserver au réfrigérateur

Pour le biscuit sans gluten à l'huile d'olive :

Ingrédients :

Farine de maïs	200 gr
Maïzena	80 gr
Fécule de pomme de terre	80 gr
Sucre	120 gr
Huile d'olive	150 gr
Œufs	3



Préparation :

Mélanger l'ensemble et pétrir pour obtenir une pâte homogène

Etaler sur une épaisseur de 3/4

Cuire 25 à 30 minutes à 150 degrés



Tarte aux pommes à l'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence

Recette de Michel VAN HOED

Chef de cuisine et consultant en restauration

34 route d'Arles

13460 LES SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pâte sucrée

180 gr farine

50 gr beurre

40 gr sucre

1 œuf

1 citron

800 gr de pommes golden

100 gr sucre

8 cl d'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence (château d'Estoublon)

40 minutes de cuisson

L'huile d'olive relève le goût des pommes et rend la tarte moelleuse sans trop communiquer le goût de l'olive

Préparation :

Mélanger la farine, le beurre, le sucre, les zestes de citron et les œufs afin d'obtenir une pâte bien lisse et homogène

L'étendre au rouleau à pâtisserie en couche mince et foncer votre moule à tarte. Éplucher et vider les pommes, les émincer très fines et disposer en couronne sur le fond de la tarte, il faut monter cette préparation très haut, car à la cuisson les pommes perdent de leur volume

Mettre à cuire nature au four à 220 degrés pendant 25 minutes, quand elle est colorée, la retirer du four, la laisser refroidir afin que les pommes se tassent un peu puis saupoudrer de sucre, verser l'huile en petit filet pour que le sucre s'imprègne bien

Remettre au four côté voûte pendant 10 minutes



Anguille et aubergines en habit vert

Recette de Philippe HUOT

Chef cuisinier retraité

Ingrédients :

Anguille	1 pièce de 800 gr
Carotte	1
Oignon	½
Thym	
Laurier	
Poivre en grain	
Vin blanc	1 dl
Aubergines (petites)	500 gr
Pistou	
Basilic frais	40 gr
Persil plat	40 gr
Cerfeuil	20 gr
Pignons de pin	25 gr
Huile d'olive	1dl
Ail	1 gousse

Préparation :

Dépecer l'anguille et lever les filets

Couper en cubes de 20 gr

Préparer un fumet avec le cartilage de l'anguille

Cuire les cubes d'anguille dans ce fumet 5 minutes à petits frémissements

Trancher les aubergines dans le sens de la longueur – épaisseur 3mm – et faire dégorger au sel fin

Faire frire à l'huile d'olive

Réserver sur du papier absorbant

Enrober chaque cube d'anguille avec une lanière d'aubergine

Mettre sur une pique en bois

Préparer le pistou au mortier si possible

Colorer à l'huile d'olive

Egoutter et passer dans le pistou



Madeleines à l'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence parfumées au thym des Alpilles et au citron

Recette de Jean-Pierre CÔTE, Maître Restaurateur
Restaurant le Patio
117 route du Nord
13990 FONTVIELLE

Ingrédients :

2 œufs
½ zeste de citron
3 gr de levure chimique
75 gr de sucre
10 gr de sucre roux
90 gr de farine
90 gr d'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence
10 gr de miel des Alpilles
Sel fin
Thym

Préparation :

Mélangez au fouet les œufs, les 2 sucres et une pincée de sel
Ajoutez dans l'ordre, la farine, la levure et le zeste de citron
La préparation devenue homogène, ajoutez l'huile d'olive et le miel

Cuisson à 220 degrés pendant 10 minutes

ASSOCIATION TERRES DES BAUX - CAHIER DES RECETTES 2019