

JULIE FRÉDÉRIQUE DELPHINE LABBAY

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

À  
L'HUILE  
D'OLIVE



LES BONS **ACIDES GRAS** À CONSOMMER CHAQUE JOUR  
POUR LA SANTÉ ET LA LIGNE !

LE DUC . S  
EDITIONS

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## À L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive nous transporte au cœur de la Provence avec le chant des cigales et le doux parfum de la lavande qui nous chatouille les narines... Mais l'huile d'olive, c'est surtout le pilier de la cuisine méditerranéenne, une cuisine saine qui a déjà des millions d'adeptes.

**Toutes les idées pour profiter chaque jour de cet ingrédient extraordinaire !**

Découvrez dans ce livre :

- Les 1001 vertus de l'huile d'olive : riche en acides gras insaturés, en antioxydants... elle est anticholestérol, protectrice du système cardio-vasculaire, anticonstipation... + les meilleurs conseils pour bien la choisir, la conserver...
- Les 20 meilleurs alliés de l'huile d'olive – choisis autant pour le mariage des saveurs que pour les bienfaits santé : ail, basilic, citron, crevettes, chocolat...
- De délicieuses recettes magiques, express et faciles : gaspacho, tapenade (la recette en couverture), brochette d'agneau à la provençale, carpaccio de saumon, cake sucré à l'huile d'olive et au citron, mousse à la mangue... *Savoureux !*

Julie Frédérique, constamment à la recherche de produits naturels et bon marché, est notamment l'auteur du *Citron malin* et de *L'huile d'olive, c'est malin* (Leduc.s Éditions).  
Delphine Labbay, diplômée en biologie cellulaire, avait mille idées pour des recettes diététiques détonantes de saveurs !

ISBN 978-2-84899-530-4

photographie : valérie lhomme

design : bernard amiard



**6 euros**  
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**

9 782848 995304

DE JULIE FRÉDÉRIQUE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*La beauté, c'est malin*, 2012.

*Le ménage malin*, 2011.

*Mes petites recettes magiques au citron*, 2011.

*L'huile d'olive, c'est malin*, 2010.

*Le citron malin*, 2009.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-530-4

JULIE FRÉDÉRIQUE DELPHINE LABBAY

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

À  
L'HUILE  
D'OLIVE

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>L'huile aux mille vertus</b>	<b>11</b>
<b>Trouver l'élue et savoir l'accommoder</b>	<b>17</b>
<b>Avec quoi cuisiner l'huile d'olive ?</b>	<b>33</b>
<b>Mes petites recettes magiques à l'huile d'olive</b>	<b>45</b>
<b>Table des matières</b>	<b>165</b>

# Introduction

La simple évocation de l'huile d'olive nous transporte automatiquement au cœur de la Provence, un magnifique panorama bleu et vert sous les yeux, le doux parfum de la lavande nous chatouillant les narines, le chant entêtant des cigales et le doux accent du Sud dans les oreilles. À l'ouverture du flacon, on ne peut s'empêcher de la humer avant d'en apprécier sa saveur fruitée et suave. Par son goût inimitable qui dorlote nos papilles, cette huile nous fait voyager à chaque bouchée. Elle confère à un plat banal tout son exotisme et ravit nos convives. Sa texture douce et voluptueuse lui permet d'être utilisée à froid et de donner à nos vinaigrettes un arôme parfumé et fruité. Pour les amoureux des saveurs, l'huile d'olive est l'ingrédient indispensable de toute cuisine qui se respecte : elle est source de délices. En effet, selon le type et la maturité des olives, une large palette d'arômes se dégage : un arôme plutôt herbacé et de fruits verts pour les premières récoltes

alors que des olives mûres donneront une huile moins amère et plus boisée, voire un léger arôme de cacao pour les olives noires. En mûrissant, l'olive perd de son amertume et l'huile extraite s'adoucit. À vous de choisir celle qui flatte au mieux votre palais !

L'huile d'olive est l'une des meilleures huiles de cuisson, car elle résiste très bien à la chaleur. Choisissez-la en remplacement du beurre ou de l'huile de tournesol.

Outre son caractère gustatif, l'huile d'olive est reconnue pour ses bienfaits sur la santé. Elle est la base des régimes méditerranéens ou crétois, dits régimes de longévité, car l'espérance de vie est plus élevée dans ces régions. Les études épidémiologiques démontrent que les Méditerranéens meurent moins de crises cardiaques ou de cancers que les habitants d'autres pays. Le régime méditerranéen repose sur une consommation de 7 aliments clés :

- ✓ Les fruits et légumes ;
- ✓ les céréales (blé, riz, maïs...) ;
- ✓ les poissons ;
- ✓ les viandes blanches ;
- ✓ les fromages riches en antioxydants (feta, ricotta, mozzarella, chèvre...) ;
- ✓ les graines (noix, noisettes, lin, amandes, pignons...) ;
- ✓ l'huile d'olive, qui constitue l'essentiel des apports de matières grasses.

Cette alimentation privilégie ainsi trois facteurs nutritionnels : les fibres, les oméga 3 et les antioxydants. Les

fibres diminuent le taux de mauvais cholestérol (qui en se déposant sur nos artères est responsable des accidents vasculaires cérébraux ou cardiaques), elles régulent également la glycémie en prolongeant l'absorption des sucres, et enfin contribuent à la sensation de satiété. Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés que le corps n'est pas en mesure de fabriquer (ce sont des acides gras essentiels) : autrement dit, ils doivent être apportés par notre alimentation. Ces acides gras jouent un rôle primordial dans la prévention des maladies cardiaques et neurodégénératives. Notre alimentation est bien souvent trop riche en graisses saturées au détriment de ces oméga 3, ce qui pourrait expliquer l'augmentation de l'obésité, de l'hypercholestérolémie et de l'hypertension artérielle. Quant aux antioxydants, ils luttent contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et leur rôle dans la prévention du cancer n'est plus à démontrer.

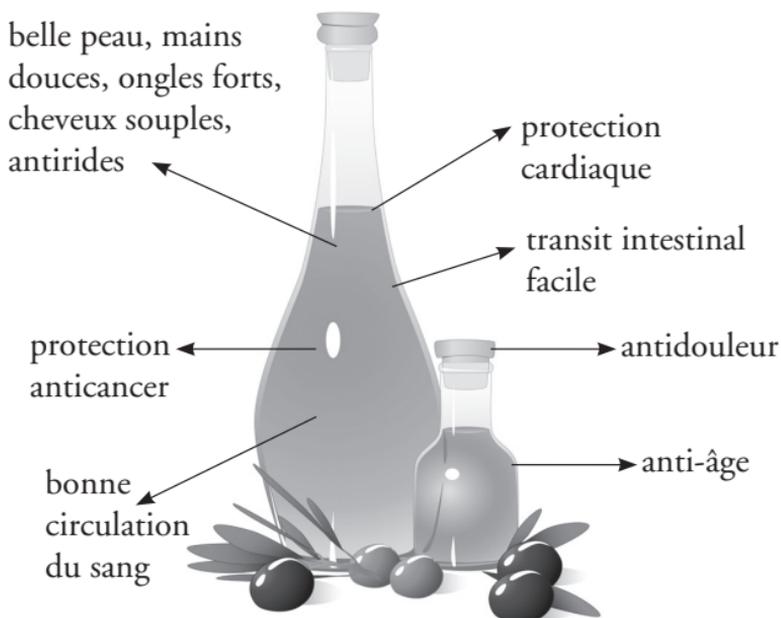
L'huile d'olive rassemble à elle seule deux des qualités nutritionnelles du régime méditerranéen. Sa richesse en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés ainsi que sa teneur en vitamines A et E en font une parfaite alliée des systèmes cardio-vasculaires, digestif et nerveux. Elle est également reconnue active dans la prévention de certains cancers (comme celui du sein, de la prostate et le colorectal) et empêche la trop forte augmentation du mauvais cholestérol. Toutes ces vertus nutritionnelles ont été scientifiquement prouvées et de nombreuses études ont mis en évidence l'intérêt de l'huile d'olive dans l'équilibre alimentaire.

Soyez tout de même vigilant, l'huile d'olive reste une huile riche en lipides : elle en contient 99 % ! Pour cette

raison, en consommer de manière démesurée ne vous protégera pas mieux, bien au contraire ; vous risqueriez de stocker un surplus de graisses et de voir s'envoler tous ces bénéfiques nutritionnels. Une cuillère à soupe par repas, c'est excellent pour votre santé, mais pas la moitié de la bouteille ! Les conseils abordés dans ce livre contribueront à vous protéger, mais ne sauraient en aucun cas remplacer l'avis et les recommandations d'un médecin.

# L'huile aux mille vertus

L'huile d'olive recèle quantité de bienfaits pour notre santé.



L'huile l'olive est en effet riche en :

- ✓ *Acides gras mono-insaturés (oméga 9)* : contribuent au bon fonctionnement cardio-vasculaire et aident à diminuer le mauvais cholestérol.
- ✓ *Antioxydants* : molécules responsables du vieillissement cellulaire.
- ✓ *Flavonoïdes* : antioxydants qui renforcent la paroi des vaisseaux sanguins.
- ✓ *Polyphénols* : antioxydants dont certains ont des propriétés anti-inflammatoires. Ils améliorent de nombreux paramètres physiologiques tels que la fluidification du sang, l'inflammation, les dommages oxydatifs ou encore les défenses anti-microbiennes et anticancer.
- ✓ *Provitamine A* : excellente pour la vision et la peau. Elle renforce le système immunitaire, favorise la croissance et accélère la cicatrisation.
- ✓ *Vitamine E* : vitamine antioxydante, bonne pour le cerveau et le cœur.

## L'huile d'olive est...

### ANTICHOLESTÉROL

Grâce à ses « bons gras » et à ses antioxydants, l'huile d'olive protège le système cardio-vasculaire de l'oxydation et des plaques d'athérome (ces dépôts graisseux dans les artères qui gênent la circulation sanguine).

## ANTIBRÛLURES

Si vous avez bu une boisson trop chaude et que vous vous êtes brûlé la gorge, absorbez immédiatement 2 grands verres d'eau bien fraîche, puis 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour vous soulager.

Pour des brûlures sur le corps, vous pouvez l'appliquer en compresses (après le rituel « eau fraîche »).

## ANTICONSTIPATION

Pour lutter contre la constipation, absorbez le matin, à jeun, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. C'est un très bon laxatif.

D'une manière générale, pour stimuler la performance de votre transit intestinal, avalez 1 cuillère à café d'huile d'olive le matin à jeun, et une après le dîner.

## ANTIDOULEUR

L'huile d'olive possède des vertus antalgiques. Selon des recherches récentes, elle contiendrait une substance appelée oléocanthal, qui aurait une action antidouleur semblable à celle de l'ibuprofène, un médicament anti-inflammatoire courant. Cela ne signifie pas pour autant que vous pouvez vous soigner en arrosant vos salades d'huile d'olive : il faudrait en effet 50 g d'huile d'olive pour apaiser le dixième de la douleur

soulagée par une dose d'ibuprofène. Mais de petites doses régulières ne peuvent faire que du bien !

## **ANTI-GUEULE DE BOIS**

Avant un repas de fête riche et arrosé, « tapissez » votre estomac avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Cela l'imperméabilisera et ralentira le passage de l'alcool dans le sang et jusqu'au foie. Allez-y doucement quand même sur la levée de coude : pas la peine de se mettre « minable », comme dirait mon neveu.

## **ANTITOUX**

Si vous êtes victime de crises de toux, en particulier la nuit, avalez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avant de vous coucher.

## **BONNE POUR LA CIRCULATION**

Ses polyphénols renforcent la paroi des vaisseaux capillaires et assouplissent leur membrane, améliorant ainsi la circulation.

## **BONNE POUR LE CŒUR**

L'huile d'olive est un atout indéniable pour garder un cœur en bonne santé. D'une part, les scientifiques ont démontré que les acides gras mono-insaturés de l'huile

d'olive abaissent la pression artérielle de patients hypertendus. D'autre part, l'acide oléique allié aux antioxydants de l'huile d'olive (vitamine E, hydroxytyrosol) garantit une bonne santé coronarienne. C'est en effet dans les régions où l'huile d'olive représente le principal apport des graisses alimentaires que l'on enregistre le moins d'accidents coronariens.

## **BONNE POUR LES DIABÉTIQUES**

L'huile d'olive pourrait avoir des actions bénéfiques contre l'obésité et le diabète grâce à l'hydroxytyrosol qu'elle contient. L'hydroxytyrosol stimule le fonctionnement et la synthèse des mitochondries, les « usines » dans nos cellules qui fournissent l'énergie dont nous avons besoin. Un mauvais fonctionnement des mitochondries étant lié à l'obésité et au diabète, l'huile d'olive pourrait jouer un rôle dans la prévention de ces maladies. L'hydroxytyrosol pourrait aussi participer aux vertus du régime méditerranéen qui diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancer.

## **BONNE POUR LA DIGESTION/ ANTIBALLONNEMENTS**

Pour activer votre digestion et lutter contre les ballonnements, diluez le jus de ½ citron dans 1 cuillère à café d'huile d'olive et absorbez la préparation après chaque repas.

## BONNE POUR L'ESTOMAC

L'huile d'olive pourrait participer à la prévention et combattre les infections dues à la bactérie *helicobacter pylori*, responsable chaque année de dizaines de milliers de cas d'ulcères d'estomac, de gastrites et parfois même de cancers. Les polyphénols contenus dans l'huile d'olive sont en effet efficaces contre plusieurs souches d'*helicobacter pylori* présentes dans la paroi de l'estomac. Incorporer de l'huile d'olive vierge dans ses préparations culinaires pourrait même suffire à protéger le corps contre cette bactérie.

## COUPE-FAIM

Des études viennent de montrer que l'acide oléique, un des composés de l'huile d'olive, est converti dans l'intestin en une hormone, l'oléylethanolamide (OEA) qui augmente la sensation de satiété. L'acide oléique de l'huile d'olive aide donc à réduire la sensation de faim et les grignotages. Comme quoi, minceur et graisses alimentaires ne font pas forcément mauvais ménage, contrairement aux idées reçues !

# Trouver l'élue et savoir l'accommoder

## Comment choisir son huile d'olive ?

### LES CLÉS D'UNE HUILE TOP CHEF

Comme le vin, l'huile d'olive, possède ses grands crus et ses piquettes. Il faut étudier l'étiquette, bavarder quant à ses origines et ses dénominations. Les grands crus sont généralement vendus dans des bouteilles de verre teinté pour protéger le précieux nectar de la lumière. Selon sa qualité, son fruité, le prix d'une bouteille d'un litre peut varier considérablement.

Assurez-vous que vous achetez bien de l'huile d'olive **extra-vierge pressée à froid**, qui seule permet de

préservé toutes les qualités nutritionnelles et gustatives de l'olive, et de préférence française ou importée d'Italie (c'est le berceau de la culture de l'olive). Idéalement, les dates de production et de péremption devraient être indiquées sur la bouteille. Méfiez-vous des huiles pâles, peu odorantes et offertes à bas prix.

## COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE ?

On distingue 5 dénominations susceptibles d'apparaître sur l'étiquette d'une bouteille d'huile d'olive.

### **1. Huile d'olive extra-vierge**

Huile d'olive de qualité supérieure obtenue directement en pressant des olives et uniquement par des procédés mécaniques à froid (moins de 27 °C). Le groupe de dégustateurs experts n'a décelé aucun défaut organoleptique. Elle ne dépasse pas 0,8 % d'acide oléique. Cette huile est idéale pour ses qualités culinaires et ses propriétés médicinales.

### **2. Huile d'olive vierge**

Comme la précédente, cette huile d'olive est directement issue des olives par des procédés mécaniques à froid. De légers défauts d'arômes, de saveur ou de couleur sont cependant tolérés et le taux maximum d'acidité est de 2 %.

### **3. Huile d'olive (sans dénomination)**

Elle possède une acidité oléique libre. Il s'agit d'une huile d'olive vierge de bonne qualité à laquelle on ajoute une huile d'olive raffinée dans une proportion inférieure à 1,5 %.

#### **4. Huile d'olive raffinée**

Elle a subi divers traitements chimiques ou thermiques qui lui ont fait perdre la majorité de ses qualités gustatives et nutritives. Sans odeur ni goût, elle est jaune clair et a perdu ses précieux polyphénols dont nous parlerons plus loin. Ses propriétés médicinales peuvent être altérées car cette huile a subi des procédés de filtration parfois brutaux.

#### **5. Huile d'olive artisanale**

Cette appellation n'est pas réglementée. L'expression « huile artisanale » est parfois employée pour désigner une huile fabriquée par de petits producteurs privés. Cette huile se distingue de celles des grandes entreprises commerciales par des conditions supérieures de culture, de récolte (souvent faite à la main) et de production. Elle porte habituellement le nom du moulin ou de la ferme où elle est produite. À cette information peuvent s'ajouter la date de production et le nom des variétés d'olives utilisées (par exemple la picholine). Comme on peut s'y attendre, ces huiles sont forcément plus chères que les huiles de grande distribution. En revanche, elles offrent une gamme plus variée de saveurs et d'arômes.

### **POURQUOI PRIVILÉGIER L'HUILE D'OLIVE VIERGE OU EXTRA-VIERGE ?**

L'huile d'olive vierge est obtenue par simple pressage mécanique. Aucun raffinage n'intervient. Cette huile, pur jus de fruits, est strictement naturelle. Ne pas raffiner, c'est préserver les acides gras essentiels, antioxydants (vitamine E), phytostérols et polyphénols présents naturellement dans le fruit.

La formule **première pression à froid** est une appellation commerciale qui date d'une époque où les moulins, peu puissants, faisaient une deuxième pression additionnée d'eau chaude. Cette distinction ne se justifie plus depuis quelques décennies au vu de l'évolution technologique. Elle reste cependant un élément attachant du folklore.

Le qualificatif « extra-vierge » désigne simplement un taux d'acide oléique qui influence la conservation de l'huile. Les huiles les plus courantes sont en général des mélanges en provenance d'Espagne ou d'Italie. Celles ayant une provenance bien définie sur l'étiquette (AOC, AOP ou IGP) coûtent plus cher et développent des parfums différents, plus personnalisés.

### **Et si je veux une huile italienne ?**

Pour être sûr que votre huile vient bien d'Italie, vérifiez que l'origine est clairement mentionnée et que ce n'est pas simplement une accroche commerciale... Le consommateur français croit souvent acheter une huile italienne alors qu'elle vient d'Espagne : en effet, beaucoup sont embouteillées en Italie mais récoltées et produites en Espagne (bon à savoir si vous tenez à l'origine italienne, non ?).

## **ACHETER UNE HUILE D'OLIVE DE QUALITÉ**

Lorsque l'on achète une huile AOC, on est sûr de :

- ✓ sa typicité (la bonne variété d'olivier au bon endroit),
- ✓ son origine (le lieu de production),
- ✓ le respect des critères de qualité des récoltes,
- ✓ l'absence de défauts,

- ✓ la conformité avec les critères objectifs de qualité mesurés en laboratoire,
  - ✓ l'analyse chimique et gustative,
  - ✓ le niveau et l'harmonie du fruit,
- ... mais c'est cher !

## Apprendre à déguster l'huile d'olive

Comment goûter une huile d'olive pour en apprécier les arômes, la consistance, la longueur en bouche ? Mais aussi comment évaluer ses capacités au mariage avec les autres produits qui composent un plat, ne serait-ce qu'une simple salade ?

### COMMENCEZ PAR LA MÉTHODE OLFACTIVE

Versez une cuillerée d'huile dans un petit verre, chauffez-le dans la main pour libérer tous les arômes et respirez profondément plusieurs fois de suite.

Vous pouvez également procéder comme en Corse : quelques gouttes d'huile dans la paume de la main, chauffez avec le doigt et sentez.

### PASSEZ ENSUITE À LA MÉTHODE GUSTATIVE

**Piano, piano :** à la cuillère, tranquillement, en prenant le temps de regarder la couleur de l'huile que l'on

verse, de humer ses parfums puis de la faire rouler en bouche, comme un vin, en enduisant bien les papilles afin qu'elles réagissent à tous les petits signes qui font le goût. Un fond de douceur rappelant le lait d'amande qui enrobe le bout de la langue, une pointe d'acidité qui s'insinue sur les côtés, une touche d'amertume qui se révèle en fin de bouche, puis l'huile qui glisse dans la gorge laissant des arômes de fruits, de fleurs, de feuilles. Entre chaque dégustation, buvez un peu d'eau ou mangez un morceau de pomme verte pour ne pas confondre les saveurs.

**Expresso :** pour les gourmets pressés, rien ne vaut un simple morceau de pain à la mie tendre sous une croûte bien ferme sur lequel vous déposez quelques gouttes de votre huile.

## **LE FRUITÉ : DES GOÛTS ET DES COULEURS**

Il existe plus de 50 variétés d'olives. Certaines sont plutôt faites pour être mangées telles quelles tandis que d'autres révèlent tous leurs arômes sous forme d'huile.

La couleur des olives passe de vert à noir en fonction de leur degré de maturation. Le goût de l'huile d'olive varie selon qu'elle a été faite avec des olives jeunes ou plus mûres.

Une même huile ne convient pas à tous les mets. Il faut se référer aux trois catégories de fruité pour bien équilibrer les saveurs.

Le fruité d'une huile d'olive regroupe l'ensemble des arômes issus de l'olive fraîche. Il est classé en trois types : fruité vert, fruité mûr ou doux et fruité noir. La dégustation d'une huile d'olive permet de discerner, outre le fruité, son amertume et son onctuosité.

Par ailleurs, on trouve dans l'huile d'olive de nombreux arômes communs à l'olive et à d'autres fruits. La palette aromatique des huiles d'olive est d'une richesse sans commune mesure avec celle des autres huiles de table, généralement des huiles de graines le plus souvent raffinées, aux caractéristiques organoleptiques émoussées.

Les arômes de pomme, d'amande, de banane, de fruits rouges, d'artichaut, d'herbe fraîche, de fruits secs, de camomille, de genêt, et de nombreux autres peuvent être détectés au cours de la dégustation.

### **Fruité vert : doux et délicat**

Au nez, l'huile exhale des notes d'artichaut, d'amande, d'asperge, de pomme verte et d'herbe fraîchement coupée qui se marient volontiers avec les salades d'été, les pâtes, les légumes verts, les marinades ou les poissons grillés.

### **Fruité mûr : plus corsé**

L'huile exprime toutes les saveurs d'une olive gorgée de soleil, récoltée à sa pleine maturité. Bouche ronde, soyeuse, poivrée... arômes de fruits secs, fruits des bois, olives confites. Goût intense et généreux, idéal pour accompagner une salade de tomates, un poulet grillé ou une purée de pommes de terre.

### **Fruité noir : presque sucré**

Huile destinée à ceux qui craquent pour l'association subtilement maîtrisée de savoir-faire traditionnel et de douceur sucrée. À servir avec une pomme de terre à peine sortie du four, un fromage ou une pâtisserie.

## **5 astuces pour une meilleure conservation**

L'huile d'olive rancit moins vite que les autres huiles végétales. Cependant, pour la conserver le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions, il est nécessaire de respecter quelques règles simples :

1. **Choisissez une bouteille ou un emballage opaque.**
2. **Gardez la bouteille à l'abri de la chaleur et de la lumière**, dans un endroit plutôt frais (entre 15 °C et 18 °C).
3. **N'achetez pas une huile fabriquée plus de 2 ans avant**, elle aurait perdu l'essentiel de ses propriétés. Une fois ouverte, **l'huile se conserve 6 mois environ.**
4. **Refermez bien votre bouteille d'huile d'olive entamée** après chaque usage pour ne pas qu'elle s'oxyde au contact de l'air et pour préserver sa qualité. En effet, une fois sortie du moulin, l'huile d'olive évolue assez rapidement. Durant les deux premiers mois, elle se bonifie, ses saveurs secondaires s'affirment. Une huile « verte » dont les olives ont été

broyées tout de suite après la récolte (sans stockage de 2 ou 3 jours) va mûrir et prendre un aspect très différent en 6 mois. Dans des conditions médiocres de conservation, sa teinte devient plus pâle au bout d'un an et elle commence à perdre ses arômes.

5. **Il est important d'éviter les variations de température**, qui nuisent à son goût. Si vous stockez votre huile d'olive à moins de 8 °C, elle va se figer et prendre un aspect trouble. Ne la réfrigérez pas. Un aspect « figé » trahit une conservation à une température trop fraîche mais son goût n'en est pas altéré pour autant.

## **L'huile d'olive se plie en quatre pour nous**

L'huile d'olive, en plus d'avoir un goût incomparable et d'être bonne pour la santé à plus d'un titre, sait se rendre très utile en cuisine. Suivez le guide !

### **ARTICHAUT TOUJOURS BIEN VERT**

Pour éviter que les fonds d'artichauts noircissent, il suffit d'ajouter un peu de citron et un filet d'huile d'olive à leur eau de cuisson.

### **FLAGEOLETS PLUS DIGESTES**

Si vous digérez difficilement les flageolets, ajoutez-leur 1 cuillère à soupe d'huile d'olive en fin de cuisson.

## FROMAGE DE CHÈVRE TROP SEC

Imprégnez le fromage de chèvre quelques heures avec du thym ou de la sarriette et un bon filet d'huile d'olive. Il se gorgera lentement des parfums de l'huile et des herbes. Dégustez-le avec de fines tranches de poire et un bon pain croustillant ; un mariage gourmand qui marque la fin de l'été.

## GLAÇONS À L'HUILE D'OLIVE (POUR RAFRAÎCHIR ET PARFUMER)

Versez de l'huile d'olive dans un bac à glaçons sans ajouter d'eau et placez-le dans le congélateur. Vous pourrez ajouter des glaçons d'huile d'olive (parfumée ou non au basilic) dans un gaspacho à la tomate, ou au concombre ou bien en version sucrée sur un fondant au chocolat pour souligner la saveur d'un grand cru de chocolat fort en cacao...

### **4 idées gourmandes pour aromatiser votre huile d'olive**

#### *1. Huile d'olive de Provence*

Pour que votre huile respire encore plus la Provence, vous pouvez y ajouter quelques brindilles de romarin, de thym, de basilic ou d'estragon.

#### *2. Huile d'olive au fromage*

Ajoutez dans la bouteille d'huile d'olive une branche de basilic, d'estragon, de fenouil et/ou quelques piments. Utilisez vos petits restes de fromage de chèvre, bleu ou



roquefort en les écrasant à la fourchette dans un peu de cette huile. Vous en assaisonneriez vos salades vertes ou vos salades composées, comme par exemple les salades à base de mozzarella, d'huile d'olive et de basilic.

### *3. Huile d'olive au citron*

Ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de citron à votre bouteille d'huile d'olive vierge première pression à froid.

### *4. Huile d'olive aux mille et une saveurs*

Il vous faut : 1 litre d'huile d'olive ; 6 branches de thym ; 1 branche de romarin ; 6 feuilles de laurier ; 1 cuillère à café de poivre gris en grains ; 3 gousses d'ail entières. Laissez macérer dans la bouteille et consommez au fur et à mesure de vos besoins. Mmmmm !

## **OIGNONS PLUS DOUX ET PLUS DIGESTES**

Si vos oignons sont trop forts pour être utilisés tels quels dans vos salades, faites-les macérer 3 ou 4 heures dans l'huile d'olive, vous leur enlèverez ainsi le goût piquant sans leur faire perdre de saveur.

Comme les oignons crus ont par ailleurs tendance à être un peu indigestes, nous vous conseillons de les faire mariner dans de l'huile de l'olive durant 5 voire 6 jours avant de les servir. Votre estomac nous remerciera !

## **OLIVES BIEN CONSERVÉES**

Mettez-les dans des bocaux remplis d'huile d'olive. Elles gonfleront et resteront toujours bonnes à manger.

## **PÂTES INCOLLABLES**

Pour que vos pâtes alimentaires ne collent pas, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans leur eau de cuisson. Bonus : l'eau ne débordera pas.

## **POÊLE MOINS GRASSE**

Faites des économies d'huile et surtout cuisez avec moins de matière grasse : au lieu de verser quelques gouttes d'huile dans la poêle à chaque fois que vous vous en servez, imbiblez légèrement un morceau de pain avec lequel vous graisserez le fond de votre ustensile de cuisson.

## **POULET BIEN DORÉ**

Pour faire dorer un poulet, mélangez dans un récipient 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec 2 cuillères à soupe de paprika. Versez sur le poulet avant de le faire cuire au four.

## **SALADES ET VINAIGRETTES**

Une salade sans huile d'olive ? Vous n'y pensez pas ! Cela devrait devenir un réflexe pour avoir votre dose quotidienne.

Pour une excellente vinaigrette, diluez 1 cuillère à café de moutarde dans 1 cuillère à soupe de vinaigre et ajoutez progressivement 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Saucez ce qui reste avec du pain.

Certaines crudités (champignons, brocoli, blanc de poireau...) seront délicieuses simplement rehaussées d'un petit filet d'huile d'olive.

### **Tache d'huile d'olive**

*Vous venez de vous tacher* : saupoudrez la tache de sel fin et laissez agir entre 12 et 24 heures. Cela facilitera énormément le nettoyage car le sel absorbera l'huile.

*Si votre tache ne date pas d'aujourd'hui*, le sel ne sert plus à rien. Prenez du savon de Marseille. Humidifiez-le très légèrement et frottez la tache directement des deux côtés. Puis mettez le tissu à laver.

**L'astuce en plus** : Attention ! Tout lavage de tissus, linges ou vêtements tachés d'huile doit se faire à froid ! La chaleur de l'eau cuirait la tache, qui resterait alors incrustée dans les fibres. Idem pour le repassage : ne repassez pas votre vêtement tant que la tache n'est pas totalement partie.

## **TARTES FACILES À DÉMOULER**

Pour démouler plus facilement une tarte, badigeonnez votre moule avec un pinceau trempé dans l'huile d'olive. Saupoudrez de sucre en poudre. Placez au réfrigérateur le temps de faire votre pâte. Votre tarte se démoulera toute seule.

## **10 CONSEILS SUPER-MALINS POUR RÉUSSIR LES FRITURES**

1. Prévoyez trois fois plus d'huile d'olive que de quantité d'aliments à frire.

2. Ne remplissez jamais votre friteuse à plus de la moitié.
3. Ne dépassez pas 180 °C, c'est inutile. Attention, avec l'huile d'olive, on ne s'en rend pas compte, puisqu'elle ne fume qu'à 210 °C !
4. Plus les aliments sont coupés petits, plus la température doit être élevée (180 °C). Plus ils sont gros, moins elle doit être élevée (150 °C).
5. Si votre friteuse n'est pas munie d'un thermostat, laissez tomber une goutte d'eau dans le bain de friture : si elle ne grésille pas, la température idéale n'est pas atteinte.
6. Vous pouvez aussi y jeter un petit croûton : si l'huile est à la bonne température, il dore vite. S'il noircit, l'huile est beaucoup trop chaude. N'ôtez pas ce croûton, il limitera les éclaboussures.
7. Ne réutilisez pas plus de 5 à 6 fois votre huile de friture et filtrez-la à chaque fois.
8. Pour prolonger la vie de votre huile de friture, faites-la chauffer, enlevez le panier quand elle est bien chaude, versez délicatement un blanc d'œuf cru et tournez avec une spatule résistant à la chaleur. Tous les petits déchets de vos précédentes cuissons vont se coller sur le blanc d'œuf qui va durcir (et que vous n'aurez plus qu'à repêcher), votre huile sera plus propre et prête pour un autre emploi.
9. Filtrez l'huile en plaçant un essuie-tout dans une passoire au-dessus d'un grand bol. Pour enlever l'odeur

ajoutez-y une écorce de citron pendant quelques minutes.

10. Conservez l'huile à réutiliser dans un récipient de terre non poreux avec couvercle.



## Mes petites recettes magiques à l'huile d'olive

Julie Frédérique et  
Delphine Labbay

Plus d'infos sur ce livre paru  
aux éditions Leduc.s