



ECCE
Bio

Des saveurs exquises!

**L'HUILE D'OLIVE EXTRAVERGE ET LES OLIVES
DE TABLE BIO EN 10 RECETTES GAGNANTES
DE LA CHEFFE ÉTOILÉE ISIDE DE CESARE**

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE
DE L'UNION EUROPÉENNE

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



Pourquoi du bio ?

La réponse est simple : parce que c'est bon et parce que cela fait du bien. L'huile d'olive extravierge bio est obtenue à partir du premier pressage d'olives de qualité, cueillies à la main comme autrefois et surtout broyées le même jour. Par ailleurs, elle est uniquement transformée par des procédés mécaniques, sans ajout d'additifs. Il ne faut pas sous-estimer l'importance de la certification bio : une huile bio ne peut être produite que par pression mécanique, à froid ou à chaud. Cela permet donc d'exclure totalement, par exemple, l'extraction à l'aide de solvants. Pour obtenir la certification bio, il est essentiel de se conformer à la réglementation de l'Union européenne. L'entreprise doit en outre être soumise périodiquement à une série de contrôles par le ministère de l'Agriculture, de la Souveraineté alimentaire et des Forêts.



Huile d'olive extravierge bio Le bon qui favorise le bien-être.

L'huile d'olive extravierge n'est pas seulement un aliment, c'est aussi un formidable allié dans la prévention de différentes pathologies. Plusieurs études ont montré de quelle manière son utilisation quotidienne peut aider à réduire la présence dans le sang du cholestérol LDL, c'est-à-dire le « mauvais cholestérol » et augmenter le pourcentage du HDL, le « bon » cholestérol. Consommer de l'huile bio EVO régulièrement, que ce soit-à table ou en dehors des repas, contribue également à réduire la tension artérielle et le risque d'infarctus. Mais cela ne s'arrête pas là : les polyphénols et la vitamine E présents dans l'huile d'olive extravierge exercent une formidable action antioxydante, ce qui contribue à prévenir l'artériosclérose, en ralentissant le vieillissement des cellules et de la peau. De plus, des études récentes ont souligné que les personnes qui adoptent un régime riche en huile d'olive sont moins susceptibles de souffrir d'ostéoporose et d'arthrite rhumatoïde que celles qui en consomment peu.



Des olives de qualité dans une terre de qualité.

Promouvoir l'agriculture biologique, c'est donc développer un modèle de production qui évite la surexploitation des ressources naturelles, en utilisant plutôt le sol, l'eau et l'air pour un modèle de développement durable. Un territoire comme celui de l'Europe méditerranéenne offre une grande variété de typologies oléicoles de très haute qualité, issues de territoires parmi les plus variés et exprimant des conditions environnementales, climatiques et paysagères uniques. Le fruit de cette richesse est une biodiversité extraordinaire, à laquelle chaque territoire spécifique contribue en exprimant différentes variétés d'olives (« cultivars »), caractérisées par des propriétés organoleptiques personnelles. La production européenne d'olives est donc particulièrement articulée : les cultivars individuels sont le fruit de conditions territoriales uniques et d'une structure génétique spécifique, qui a naturellement évolué au fil du temps et qui représente aujourd'hui un patrimoine exceptionnel en termes de goût et de caractéristiques nutritionnelles.

Iside De Cesare, une étoile aux fourneaux. 1 étoile Michelin

Nous vous présentons Iside De Cesare, cheffe et propriétaire du restaurant La Parolina à Acquapendente, dans la province de Viterbe, récompensée par une étoile Michelin.

Depuis des années, Iside séduit les palais les plus exigeants avec ses plats techniquement impeccables, au profil délibérément simple, mais d'une finesse incomparable. La même finesse que celle de ses grands maîtres : d'Agata Parisella à Heinz Beck, de Salvatore Tassa à Gianfranco Bolognesi et Marco Cavallucci, jusqu'au pâtissier de renommée internationale Gino Fabbri. Tous ces maîtres lui ont transmis l'amour authentique de la cuisine. Iside sublime la sienne en privilégiant des produits locaux de qualité supérieure, tout en veillant à respecter leur saisonnalité.





Boulettes d'olives et de viande sur une sauce à l'arrabbiata

Ingrédients

Viande de porc hachée	gr	300
Olives vertes bio dénoyautées	gr	200
Parmesan	gr	150
Œufs	quantité	1
Pain trempé dans du lait	gr	50
Sel	en quantité suffisante	
Poivre	en quantité suffisante	

Farine	en quantité suffisante	
Œufs	en quantité suffisante	
Chapelure	en quantité suffisante	
Huile de friture	en quantité suffisante	



Préparation

Mélangez la viande hachée au pain trempé dans du lait, ajoutez le parmesan, l'œuf battu, les olives hachées, puis salez et poivrez.

Pendant ce temps, battez l'œuf, donnez aux boulettes la forme de grosses olives et trempez-les dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.

Faites frire dans une grande quantité d'huile et égouttez.

Servez bien chaud.

Hors-d'œuvre de capocollo, d'olives et de pain noir

Ingrédients

Capocollo ou prosciutto pp	gr	110
Pain noir coupé en fines tranches	gr	80
Olives vertes bio	en quantité suffisante	
Huile d'olive extravierge bio	en quantité suffisante	
Orange	en quantité suffisante	



Préparation

Coupez le capocollo en fines tranches. En parallèle, imbinez les fines tranches de pain avec de l'huile d'olive extravierge bio et enfournez-les à 150 °C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Découpez l'écorce d'orange en très fines lamelles, ajoutez-les aux olives de table bio et assaisonnez avec de l'huile.

Dressez le plat en alternant le capocollo et le pain, puis terminez par les olives.



Pecorino, olives et feuilles de noix

Ingrédients

Pecorino moyennement affiné	gr	150
Moutarde à la figue	en quantité suffisante	
Olives noires bio	gr	50
Noix	en quantité suffisante	
Huile d'olive extravierge bio	en quantité suffisante	
Piment	q.b	
Orange	en quantité suffisante	



Préparation

Dénoyotez les olives et coupez-les finement, puis ajoutez le piment et l'huile. En parallèle, coupez le fromage en tranches et servez-le avec la moutarde aux figues, puis taillez-les très finement les cerneaux de noix à l'aide d'un couteau à truffes. Servez avec les olives hachées et du pain croustillant.



Mezze maniche aux tomates et aux olives

Ingrédients

Mezze maniche	gr	320
Pulpe de tomate	en quantité suffisante	
Huile d'olive extravierge bio	en quantité suffisante	
Ail	en quantité suffisante	
Olives bio	en quantité suffisante	
Câpres	en quantité suffisante	
Menthe	en quantité suffisante	
Sel	en quantité suffisante	
Piment	en quantité suffisante	



Préparation

Préparez une sauce tomate avec de l'huile Evo, de l'ail, de la menthe, des câpres et du piment. Faites revenir, puis ajoutez la pulpe de tomate, couvrez d'eau, salez et laissez cuire avant d'ajouter les olives en morceaux.

Pendant ce temps, mettez sur le feu une casserole contenant une grande quantité d'eau et salez.

Ajoutez les pâtes et faites-les cuire à peine plus de la moitié du temps. Égouttez-les et versez-les dans la sauce avant de terminer la cuisson en ajoutant peu à peu de l'eau de cuisson. Terminez en remuant les pâtes et en ajoutant les olives, les câpres et la menthe.

Caprese aux olives

Ingrédients

Grosses tomates en grappe ou cœur de bœuf	n	4
Mozzarella	en quantité suffisante	
Olives vertes bio	en quantité suffisante	
Basilic	en quantité suffisante	
Huile d'olive extravierge bio	en quantité suffisante	
Sel et poivre	en quantité suffisante	



Préparation

Coupez la mozzarella et les tomates en rondelles. Hachez les olives à l'huile et coupez les feuilles de basilic.

Composez la caprese en alternant une tranche de mozzarella et la tomate, puis en ajoutant l'huile d'olive extravierge BIO et le basilic entre chaque couche.

Pour finir, salez et poivrez.



Morue aux olives et à l'oignon

Ingrédients

Morue	gr	800
Romarin		en quantité suffisante
Menthe		en quantité suffisante
Ail		en quantité suffisante
Huile d'olive extravierge bio		en quantité suffisante
Poivre		en quantité suffisante
Olives vertes bio écrasées	gr	500
Farina di riso	gr	300
Eau gazeuse		en quantité suffisante



Pour l'oignon aigre-doux

Oignon rouge		
Eau	gr	200
Vinaigre de vin	gr	30
Sucre	gr	30
Sel		en quantité suffisante

Préparation

Coupez la morue en morceaux, faites-la cuire à la vapeur et assaisonnez-la avec de la menthe, du romarin, de l'ail, du poivre et de l'huile d'olive extravierge bio.

Préparez une pâte avec la farine de riz et l'eau gazeuse. Hachez les olives au couteau. Nettoyez l'oignon et découpez-le en pétales. Faites-le revenir dans de l'eau avec du vinaigre, du sucre et du sel. Passez la morue dans la pâte et faites-la frire (vous pouvez également utiliser la morue simplement cuite à la vapeur).

Composez le plat avec les olives bio sur le fond, puis en ajoutant la morue et enfin l'oignon.





Poulet aux pommes de terre et aux olives

Ingrédients

Poulet désossé
Herbes aromatiques
Orange
Sel
Poivre
Fenouil
Huile d'olive
extravierge bio
Pommes de terre
Olives noires bio

en quantité suffisante
en quantité suffisante



Préparation

Levez le poulet, passez-le à la flamme après avoir vérifié qu'il n'a pas de plumes, désossez-le, saupoudrez-le d'herbes, de sel et de poivre. Roulez-le, fermez-le avec du film alimentaire et faites-le cuire au four à 65 °C pendant environ 1 heure. Laissez-le refroidir.

Faites blanchir les pommes de terre coupées en billes à l'aide d'une cuillère parisienne et laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, dénoyautez les olives en saumure, hachez-les au couteau et assaisonnez-les avec de l'huile à l'ail et des graines de fenouil.

Dans une poêle, faites revenir le poulet et les pommes de terre dans l'huile d'olive et parsemez-les d'olives.

Tomates farcies au riz, aux anchois, aux câpres et aux olives

Ingrédients

Tomates cerises	n	10
Riz carnaroli	gr	100
Bouillon de légumes	gr	100
Arbres aromatiques	en quantité suffisante	
Anchois	en quantité suffisante	
Câpres	en quantité suffisante	
Olives bio	en quantité suffisante	
Vin blanc	en quantité suffisante	
Huile d'olive extravierge bio	en quantité suffisante	
Sel et poivre	en quantité suffisante	



Préparation

Faites dorer le riz avec de l'huile Evo, ainsi que des câpres et des anchois hachés. Mouillez avec du vin blanc, ajoutez du bouillon et attendez que le riz se dessèche. Retirez du feu, salez et ajoutez les herbes aromatiques hachées, ainsi que les olives. Coupez les tomates cerises en créant un couvercle avec leur partie supérieure. Videz les tomates et versez leur intérieur dans le riz, puis couvrez. Enfournes à 160 °C jusqu'à ce que le riz soit cuit.





Crème de pommes de terre, pâtes soufflées et poudre d'olive

Ingrédients

Pommes de terre	gr	500
Céleri	n1	costa
Poireaux	n	1
Huile d'olive extravierge bio	en quantité suffisante	
Olives noires bio	en quantité suffisante	
Sel et poivre	en quantité suffisante	



Pour les pâtes soufflées

Pâtes tubetti ou ave maria	gr	500
Eau	en quantité suffisante	
Sel	en quantité suffisante	

Préparation

Pour les pâtes soufflées : faites cuire les pâtes, enfournez-les à 70 °C et faites-les griller.

Nettoyez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Dans une casserole, faites revenir dans l'huile d'olive Evo le poireau coupé en rondelles, le céleri haché, puis ajoutez les pommes de terre et couvrez avec de l'eau. Salez et poivrez.

Mixez pour obtenir une crème assez liquide.

Pendant ce temps, dénoyotez les olives noires et faites-les cuire à 80 °C jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Ensuite, hachez-les finement.

Terminez la préparation du plat en plaçant dans un bol la crème de pommes de terre, la poudre d'olives et les pâtes soufflées.



Poulpe et purée d'olive

Ingrédients

Poulpe d'environ 700/800 gr	n	1
Céleri	n	1 costa
Carotte	en quantité suffisante	
Oignon	en quantité suffisante	
Pommes de terre	en quantité suffisante	
Timo	en quantité suffisante	
Olive nere Bio	gr	50
Aglio	en quantité suffisante	
Huile d'olive extravierge bio	en quantité suffisante	



Préparation

Mettez dans une casserole le céleri, la carotte et l'oignon et l'eau avant de porter à ébullition et d'ajouter le poulpe. Laissez cuire, puis refroidir dans l'eau.

Prenez un tentacule. Coupez une pomme de terre en tranches. Faites bouillir les tranches, puis faites-les revenir dans la poêle.

Hachez finement le thym. Réduisez les olives en purée et assaisonnez-les avec de l'huile. Ajoutez dans une poêle de l'huile d'olive, faites cuire et griller le poulpe. En parallèle, mélangez l'huile et le thym, puis versez sur le poulpe une fois qu'il a fini de rôtir.

Servez chaud avec la purée d'olive et les tranches de pommes de terre.



www.eccebio.eu

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.