

ECCE
Bio



Extraordinaire !

**L'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIRGINE ET L'OLIVE
DE TABLE BIO DANS 10 RECETTES
DU CHEF ÉTOILÉ ISIDE DE CESARE**

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE
DE L'UNION EUROPÉENNE

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



Pourquoi le Bio.

La réponse est simple : parce qu'elle est bonne et parce qu'elle est bonne pour vous. L'huile d'olive extra vierge biologique est en effet obtenue à partir de la première pression d'olives saines, récoltées à la main comme par le passé et surtout pressées le même jour. De plus, elle est transformée uniquement par des procédés mécaniques, sans ajout d'additifs. L'importance de la certification biologique ne doit pas être sous-estimée : une huile biologique ne peut être produite que par pression mécanique, à froid ou à chaud ; cela signifie que l'extraction à l'aide de solvants, par exemple, est totalement exclue. Pour obtenir la certification biologique, il est essentiel de se conformer à la réglementation de l'UE. L'entreprise doit également se soumettre périodiquement à une série d'inspections du ministère de l'agriculture, de la souveraineté alimentaire et des forêts.



Huile d'olive extra vierge biologique. Le bien qui aide au bien-être.

L'huile d'olive extra vierge est non seulement un aliment, mais aussi un formidable allié dans la prévention de diverses maladies. Plusieurs études ont montré que sa consommation quotidienne peut contribuer à réduire le cholestérol LDL, le «mauvais cholestérol», dans le sang et à augmenter le pourcentage de «bon» cholestérol HDL. La consommation régulière de l'huile Bio EVO - à table et en dehors des repas - contribue également à réduire la tension artérielle et le risque d'infarctus. Mais ce n'est pas tout : les polyphénols et la vitamine E présents dans l'huile d'olive extra vierge ont une formidable action antioxydante, qui contribue à prévenir l'athérosclérose et à ralentir le vieillissement des cellules et de la peau. De plus, des études récentes ont souligné que les personnes qui ont une alimentation riche en huile d'olive sont moins susceptibles de souffrir d'ostéoporose et d'arthrite rhumatoïde que celles qui en consomment peu.



Des olives saines dans un sol sain.

Promouvoir l'agriculture biologique signifie 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. Une région comme l'Europe méditerranéenne offre une énorme variété de types d'olives de la plus haute qualité, provenant des territoires les plus variés et exprimant des conditions environnementales, climatiques et paysagères uniques. Le fruit de cette richesse est une extraordinaire biodiversité, à laquelle chaque territoire spécifique contribue en exprimant différentes variétés d'olives («cultivars»), caractérisées par des propriétés organoleptiques personnelles. La production oléicole européenne est donc particulièrement articulée : les différents cultivars sont le résultat de conditions territoriales uniques et d'une structure génétique spécifique, qui a évolué naturellement au fil du temps et représente aujourd'hui un patrimoine inimitable en termes de caractéristiques gustatives et nutritionnelles.

Iside De Cesare, une star de la cuisine. 1 étoile Michelin

Nous vous présentons Iside De Cesare, chef et propriétaire du restaurant étoilé La Parolina à Acquapendente, dans la province de Viterbe. Iside conquiert depuis des années les palais les plus exigeants grâce à ses plats techniquement impeccables, au profil délibérément simple mais plein de substance. La même substance que celle de ses grands maîtres : d'Agata Parisella à Heinz Beck, de Salvatore Tassa à Gianfranco Bolognesi et Marco Cavallucci, jusqu'au chef pâtissier de renommée internationale Gino Fabbrì. Tous ces maîtres lui ont transmis un véritable amour de la bonne cuisine. Et Isis embellit sa table en utilisant des produits locaux du plus haut niveau, en prenant toujours soin de suivre leur saisonnalité.



**HUILE ET ARÔME :
DES ACCORDS PARFAITS
POUR VOS RECETTES**

Pour ce plat aux saveurs nettes et citronnées, l'huile d'olive **Bella di Cerignola (Puglia Bari)** Evo présente un fruité herbacé moyen, avec des notes d'amande, d'artichaut et de tomate. Notes d'épices et d'amertume d'intensité moyenne à élevée. Couleur jaune avec des reflets verts ; fluidité moyenne.

Olives tannées biologiques et bruschetta à l'huile d'olive biologique

Ingrédients

Olives bio en saumure	200	g
Huile d'olive extra vierge biologique		q.b.
Orange	n.	1
L'eau	100	g
Sucre	100	g
Fleur de fenouil		q.b.



Préparation

Faire tremper les olives biologiques dans de l'huile d'olive extra vierge biologique. Pendant ce temps, prélever le zeste de l'orange, enlever le blanc et le couper en julienne.

Dans une petite casserole, mettre l'eau, le sucre et le zeste d'orange et laisser bouillir quelques minutes.

Ensuite, égouttez et rincez les écorces d'orange, puis mettez-les dans de l'huile d'olive extra vierge biologique, en y ajoutant beaucoup de fleurs de fenouil.

Ajoutez ensuite l'écorce d'orange aux olives biologiques préalablement macérées et le plat est prêt à être servi.

Coquilles Saint-Jacques au céleri et huile d'olive biologique aromatisée à la framboise

Ingrédients

Coquilles Saint-Jacques	n.	3
Céleri	Côte n°1	
Framboises	n.	5
Citrons	n.	1
Sucre roux		q.b.
Huile d'olive extra vierge biologique		q.b.
Sel		q.b.
Poivre		q.b.



Préparation

Commencez par nettoyer les coquilles Saint-Jacques.

Pendant ce temps, placer les framboises séchées dans de l'huile d'olive extra vierge biologique préalablement chauffée à 60 degrés.

Nettoyez le céleri, coupez-le en julienne et mettez-le dans de l'eau et de la glace pour l'enrouler.

Dans une poêle chaude, mettre de l'huile d'olive extra vierge biologique et faire dorer les pétoncles. Saupoudrer un côté des Saint-Jacques d'une pincée de sucre roux et les flamber doucement.

Assaisonner le céleri avec quelques gouttes de jus de citron, de l'huile d'olive extra vierge de framboise biologique, du poivre et du sel.

Composer le plat en disposant les noix de Saint-Jacques sur la base et en ajoutant la salade de céleri assaisonnée sur le dessus et arroser d'un filet d'huile d'olive extra vierge biologique aromatisée à la framboise. Servir le plat chaud.

HUILE ET ARÔME : DES ACCORDS PARFAITS POUR VOS RECETTES

Un plat aux saveurs délicates accompagné d'une huile Evo comme l'*Ogliarola Salentina (Puglia Brindisi)* qui se prête bien à la préparation des framboises. Fruit herbacé moyen avec des notes d'amandes et de baies. Amertume moyenne à élevée ; piquant moyen. Couleur jaune avec des reflets verts ; fluidité moyenne.



Crevettes et moules au navet rouge et à la seiche

Ingrédients

Crevettes	n.	3
Coquilles Saint-Jacques ou autres crustacés	n.	2
Navet rouge	n.	1
Huile d'olive extra vierge biologique	q.b.	
Poudre de réglisse	q.b.	
Lippia	q.b.	



Préparation

Nettoyer soigneusement les crevettes et les coquilles Saint-Jacques. Cuire le navet à la vapeur, puis retirer la peau, le couper en morceaux et le mixer avec de l'huile d'olive extra vierge biologique, du sel et du poivre jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène. Dans une poêle à frire, faire chauffer un peu d'huile d'olive extra vierge biologique et saisir rapidement les crevettes et les pétoncles jusqu'à ce qu'ils soient à peine cuits. Assaisonner de sel et de poivre. Composer le plat en disposant la purée de navets rouges au fond, puis les crevettes saisies et les coquilles Saint-Jacques sur le dessus. Saupoudrer le plat de poudre de réglisse et ajouter quelques feuilles de lippia pour décorer. Garnir selon le goût avec un filet d'huile d'olive extra vierge biologique.

HUILE ET ARÔME : DES ACCORDS PARFAITS POUR VOS RECETTES

Bien que les "ingrédients de la mer" de ce plat aient une saveur délicate, la seiche et la réglisse en renforcent le goût. Une huile d'olive comme la **Tonda del Matese (Campania Caserta)** permet de coordonner et d'équilibrer les différentes saveurs. Huile moyennement fruitée, résolument herbacée, avec des notes d'amande et de tomate. Notes moyennement amères et moyennement épicées. Couleur verte avec des reflets jaunes.

Tortellini aux olives de lapin et aux carottes

Ingrédients

Pour les pâtes :

00 farine	300	g
Œufs	n.	2
Jaune d'œuf	160	g

Lapin	n° 11-1,1	kg
Ail	4 clous de girofle	
Persil	1	pont
Carotte	n.	1
Olives noires bio	100	g
Huile d'olive		
extra vierge biologique	q.b.	
Sel et poivre	q.b.	
Romarin	2	brins
Sage	q.b.	
Vin blanc	2	verres
Fromage parmesan	comme souhaité	



Préparation

Commencez par éplucher les carottes en perles, blanchissez-les et assaisonnez-les avec de l'huile d'olive extra vierge biologique. Désosser le lapin.

Coupez-la en petits morceaux et faites-la dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive extra vierge biologique.

Saler, poivrer et saupoudrer d'ail et de romarin hachés, puis ajouter les olives biologiques. S'estompe avec le vin.

Cuire à feu modéré. Si la viande n'est pas entièrement cuite, ajouter un peu d'eau pour compléter la cuisson. Une fois cuite, refroidir et hacher au couteau en ajoutant le parmesan.

Préparer les tortellini, les cuire dans une grande quantité d'eau bouillante et les poêler avec les carottes, l'huile d'olive extra vierge biologique et les olives biologiques déshydratées.

HUILE ET ARÔME : DES ACCORDS PARFAITS POUR VOS RECETTES

Un plat terreux aux saveurs d'antan dans lequel l'Olivo Evo 177 (Abruzzo Chieti) sert à compléter et à rehausser le plat. Fruité moyennement intense, de type herbacé, avec des notes d'artichaut et de tomate. Amertume moyenne à élevée et piquant moyen. Couleur verte avec des reflets jaunes.

Raviolis au poisson blanc, tomates et olives Bio

Ingrédients

Pour les pâtes :

00 farine	300	g
Œufs	n.	3

Pour la garniture :

Bar ou dorade ou grondin	600	g.
Ail	1 clou de girofle	
Persil		q.b.
Vin blanc		q.b.
Huile d'olive extra vierge biologique		q.b.
Sel et poivre		q.b.

Pour la vinaigrette :

Tomates cerises ou dattes	À volonté
Basilic	q.b.
Olives noires bio	q.b.
Fenouil sauvage	q.b.
Crevettes	À volonté
Huile d'olive extra vierge biologique	q.b.
Sel et poivre	q.b.

Préparation

Commencez par préparer la pâte en suivant la recette de base des pâtes fraîches aux œufs. Pétrir ensuite la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Enveloppez-la dans un film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Pendant ce temps, nettoyer soigneusement le poisson, en retirant les arêtes et la peau. Le couper en cubes réguliers et le réserver.

Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive extra vierge biologique et ajouter une gousse d'ail finement hachée. Ajouter les cubes de poisson et les faire dorer doucement. Déglacer avec le vin blanc et laisser évaporer complètement. Ajuster le



HUILE ET ARÔME : DES ACCORDS PARFAITS POUR VOS RECETTES

L'Olio Evo Rossuola (Molise Campobasso) accompagne ce plat délicat sans jamais dominer la saveur du poisson. Fruité moyen, à tendance herbacée, avec des notes d'amande et d'artichaut. Notes d'amertume et de piquant moyennement légères. Couleur jaune avec des reflets verts, fluidité moyenne à faible.



sel et le poivre. Retirer une petite partie du poisson cuit et la réserver. Ajouter le persil haché au reste du poisson poêlé et laisser refroidir légèrement. Couper les tomates cerises en deux et les disposer sur une plaque de cuisson. Assaisonner avec du sel, du poivre, un filet d'huile d'olive extra vierge biologique et quelques brins de fenouil frais. Cuire au four préchauffé à 90 degrés Celsius jusqu'à ce que les tomates cerises soient légèrement flétries. Étaler finement la pâte fraîche et la découper en carrés de taille uniforme. Étaler une petite quantité de farce de poisson au centre de chaque carré de pâte. Refermer les carrés pour former des tortelli, en scellant bien les bords. Faire cuire les tortelli dans une grande quantité d'eau salée. Pendant ce temps, dans une poêle, faire revenir une gousse d'ail hachée dans de l'huile d'olive extra vierge biologique. Ajouter les tomates cerises caramélisées et les olives noires coupées en tranches. Ajouter également le poisson réservé, préalablement cuit et non haché. Si vous le souhaitez, vous pouvez également ajouter des crevettes préalablement sautées. Égoutter les tortelli al dente et les mélanger à la sauce préparée, en les laissant prendre le goût pendant quelques minutes. Servir bien chaud.

**HUILE ET ARÔME :
DES ACCORDS PARFAITS
POUR VOS RECETTES**

Des arômes d'herbes aromatiques et de fleur de fenouil accompagnent l'aloyau de porc, "engraissé" par un **Arancino (Toscana Pistoia) Olio Evo** au fruité moyennement intense, résolument herbacé, avec des notes d'artichaut. Les notes piquantes et amères sont d'intensité moyenne à élevée. Huile de couleur verte avec des reflets jaunes.

Filet de porc, giardiniera et poudre d'olive biologique

Ingrédients

Contre-filet de porc	600 g	Poivrons rouges	300 g
Moutarde à la figue	q.b.	Poivrons jaunes	300 g
Fleur de fenouil	q.b.	Carottes	300 g
Romarin	q.b.	Cipollotti	200 g
Sel	q.b.	Vinaigre de vin blanc	400 g
Poivre	q.b.	Eau ou vin	400 g
Herbes aromatiques	q.b.	Sucre	30 g
Sauce au porc	q.b.	Poivre	q.b.
Fleurs comestibles	q.b.	Genévrier	q.b.
Huile de graines	q.b.	Laurier	q.b.
		Sel	10 g
		Huile d'olive extra vierge biologique	q.b.

Pour la giardiniera :

Olives de table biologiques À volonté

Préparation

Assaisonner le faux-filet avec du romarin, du sel et du poivre.

Cuire au four à vapeur à 70 °C jusqu'à ce que la sonde à cœur indique une température interne de 64 degrés.

Pendant ce temps, nettoyer les légumes après les avoir bien lavés

Dans une casserole, mettre l'eau, le vinaigre, le sucre et les épices, porter à ébullition et ajouter les légumes. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis les égoutter et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge biologique, du poivre et des herbes.

Faire dorer le faux-filet dans une poêle.

Servir et garnir d'un filet d'huile d'olive extra vierge biologique.

Servir bien chaud.

Cavatelli au ragoût de coq et aux olives

Ingrédients

Cavatelli prêts à l'emploi	200	g	Céleri	q.b.
			Carotte	q.b.
			Oignon	q.b.
Pour les pâtes :			Vin rouge	q.b.
Semoule de blé dur	200	g	Romarin	q.b.
Eau tiède		q.b.	Sauge et laurier	q.b.
			Fleur de fenouil	q.b.
Pour la sauce à la viande :			Olives de table biologiques	q.b.
Coq de bruyère	n.	1		

Préparation

Préparer la pâte en pétrissant la farine avec de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Former des rouleaux et les couper en petits morceaux pour faire des gnocchis. Former ensuite des cavatelli avec les doigts.

Cuire au four à 130 degrés Celsius pendant environ 1 heure 45 minutes, en utilisant une base de légumes composée de céleri, de carottes, d'oignons et de vin.

Augmenter la température du four à 200 degrés Celsius pendant les 10 dernières minutes pour faire dorer la surface.

Déshabiller le coq et couper la viande en morceaux à l'aide d'un couteau.

Hacher finement le céleri, les carottes et les oignons.

Dans une grande casserole, verser de l'huile d'olive extra vierge biologique.

Ajouter le céleri, les carottes et les oignons hachés et les faire cuire légèrement.

Ajouter ensuite les morceaux de viande de poulet.

Déglacer avec le jus de cuisson du coq.

Ajouter les feuilles de laurier, le romarin, la sauge et le fenouil sauvage à la sauce. Porter le tout à ébullition.

Ajuster le sel et le poivre en fonction des goûts.

Ajouter les olives noires à la sauce de viande et les laisser prendre du goût.

Cuire les cavatelli dans une grande quantité d'eau salée, les égoutter al dente et les mélanger dans la poêle avec la sauce aux coqs et aux olives.

Dresser les cavatelli avec le ragoût de coq et d'olives, en servant le plat chaud.

HUILE ET ARÔME : DES ACCORDS PARFAITS POUR VOS RECETTES

*Un bon ragoût de girolles avec les saveurs locales d'une bonne cuisine sans artifice. Comme compagnon de route, voici un **Olio Evo Pendolino (Toscana Firenze)** avec un fruité herbacé d'intensité moyenne et des notes d'amande et d'artichaut. Notes amères d'intensité moyenne à élevée et piquant moyen. Couleur verte avec des reflets jaunes.*



**HUILE ET ARÔME :
DES ACCORDS PARFAITS
POUR VOS RECETTES**

Dans ce plat où la pintade et ses saveurs rappellent les plats de la campagne ombrienne, pourquoi ne pas utiliser une huile Evo comme Dolce Agogia (Umbria Perugia) d'un goût moyennement corsé, résolument herbacé, avec des notes d'amande et d'herbes. Notes épicées et amères d'intensité moyenne ; arrière-goût de thym. Couleur jaune avec des reflets verts.

Pintade aux olives et pommes de terre bio

Ingrédients

Pintade	no. 1 sein - 2 ailes
Pommes de terre	500 g
Romarin	n. 1 brin
Timo	q.b.
Ail	q.b.
Vin blanc	q.b.
Sauce Teriyaki	q.b.
Salade hachée	q.b.
Olives de table biologiques	q.b.
Sel et poivre	q.b.
Huile d'olive extra vierge biologique	q.b.



Préparation

Assaisonner la poitrine de pintade avec du sel, du poivre et des herbes hachées, puis la refermer en laissant la peau à l'extérieur. Cuire la poitrine sous vide à basse température, en maintenant le cœur de la viande à 64 degrés Celsius. Refroidir ensuite la pintade. Dans une casserole, faire chauffer un peu d'huile d'olive extra vierge biologique et ajouter l'ail et les herbes. Faire dorer les ailes de pintade, puis déglacer avec le vin blanc et laisser évaporer. Ajouter l'eau et laisser cuire, en ajustant le sel et le poivre, jusqu'à ce que le brunissement soit complet. Faire bouillir les pommes de terre, les éplucher et les écraser. Les placer dans un mixeur planétaire avec un fouet (ou à l'aide d'un fouet à main) et ajouter l'huile d'olive extra vierge biologique en filet, le sel et le poivre. Bien chauffer le mélange.

Couper la poitrine de pintade en tranches épaisses après avoir fait dorer l'extérieur. Glacer les ailes de pintade avec la sauce teriyaki. Assaisonner la salade avec de l'huile d'olive extra vierge biologique, du sel (et éventuellement un peu de vinaigre) et ajouter les olives.

Composer le plat en disposant la purée de pommes de terre au fond, puis la poitrine de pintade et la salade par-dessus. Servir les ailes de pintade en accompagnement.



Carpaccio de mandarine, son sorbet au crumble d'olives bio

Ingrédients

Mandarin	n.	2
Sucre glace		q.b.

Pour le sorbet :

Jus et pulpe de mandarine	300	g
L'eau	150	g
Sucre	150	g
Farine	280	g
Beurre	150	g
Sucre glace	100	g
Jaunes d'œuf	n.	2
Vanille		q.b.
Sel	3	g
Olives biologiques séchées	100	g



Préparation

Préparer un sirop avec de l'eau et du sucre, laisser refroidir et ajouter le jus et la pulpe de mandarine. Fouetter ensuite le mélange dans la sorbetière.

Dans un mixeur planétaire, mettre le beurre froid et ajouter la farine, les arômes et le sel. Ajouter ensuite le sucre et les jaunes d'œufs.

Après le pétrissage, ajouter les olives noires biologiques séchées et hachées. Cuire au four à 170 degrés pendant environ 18 minutes.

Éplucher les mandarines et les couper en tranches régulières. Saupoudrez-les. Composer le plat en disposant les tranches de mandarines au fond, puis ajouter le sorbet et enfin le crumble.

Fondant au café, parfait de ricotta à la gelée de sambuca et olives Bio

Ingrédients

Olives noires bio déshydratées		L'eau	30	g
selon le goût		Ricotta	170	g
<u>Pour la ganache au café :</u>		Meringue	170	g
Crème	1	Crème semi fouettée	150	g
Café soluble	40	Feuilles de gélatine	3	g
Chocolat noir	600	<u>Pour la gelée de sambuca :</u>		
Gelée	24	Eau	350	g
<u>Pour le parfait à la ricotta :</u>		Gelée	12	g
Albumine	60	Sambuca	65	g
Sucre en poudre	120			

Préparation

Commencer par préparer la ganache au café en portant à ébullition la crème et le café. Verser ensuite la crème bouillante sur le chocolat haché et ajouter la gélatine préalablement trempée dans l'eau froide.

Verser le mélange dans un moule et refroidir rapidement dans un refroidisseur à air. Démouler la ganache et décorer à volonté avec de l'or comestible.

Pour le ricotta semifreddo, commencez par préparer un sirop en portant l'eau et le sucre à 121 degrés. Monter les blancs en neige et verser le sirop chaud tout en continuant à fouetter, jusqu'à ce que le mélange soit complètement refroidi.

Mélanger la meringue avec la ricotta tamisée, puis ajouter la crème semi-fouettée. Faire chauffer un peu de crème et y dissoudre la gélatine, puis l'ajouter au mélange. Verser le mélange dans un moule et le solidifier au congélateur.

Démouler le semifreddo lorsqu'il est complètement congelé.

Ensuite, pour préparer la gelée de sambuca, hydrater la gelée dans de l'eau froide. Chauffer l'eau et y dissoudre la gélatine. Ajouter la sambuca et bien mélanger.

Laisser se solidifier au réfrigérateur et passer la gelée solidifiée au presse-purée pour obtenir une consistance poudreuse. Enfin, composez le plat en disposant tous les éléments sur une assiette plate comme vous le souhaitez. Saupoudrer le semifreddo de ricotta avec la poudre d'olives noires biologiques coupées au couteau.





www.eccebio.eu

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.