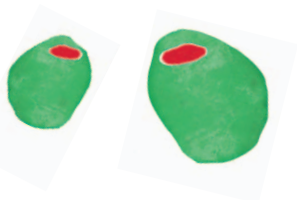


« **TAPAS** »

EXPERIENCE »

by



www.olivesdespaigne.fr

INTRO



té comme hiver, les olives d'Espagne accompagnent avec saveur tous les instants gourmands en toute praticité. Concentré de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, elles permettent de réaliser en un clin d'œil des recettes à l'infini : de l'apéritif improvisé aux recettes les plus sophistiquées...

Ce n'est pas un hasard si le jeune chef Benjamin Darnaud a adoré se prêter au jeu des Tapas avec ce condiment qui se révèle un excellent partenaire culinaire !

« Pour moi, la cuisine doit être simple, colorée et articulée autour des différents moments de la vie en fonction des lieux et des rencontres. Goûteuse et versatile, l'olive d'Espagne correspond à cette cuisine de tous les jours, faite de plaisir, de partage et d'échange. J'aime aussi l'image festive et conviviale associée à l'Espagne et aux Tapas ! »



Benjamin Darnaud



akd'Olives d'Espagne

Maki garni d'un mélange d'olives vertes, de saumon et d'herbes fraîches, assaisonné de jus de citron, roulé dans une feuille de nori ou une lamelle de courgette.

Makd'Olives d'Espagne - 4 personnes

Ingrédients

- 200 g d'olives d'Espagne vertes
- 1 courgette
- 70 g de saumon frais
- 1 botte d'estragon
- 1 botte de basilic
- 1 citron
- Quelques feuilles de roquette
- Huile d'olive

Astuce du Chef

Les courgettes crues apportent du croquant et de la fraîcheur à la recette. Si vous préférez vous pouvez aussi utiliser des concombres ou des carottes !



Préparation

1. Faire une salade d'herbes et mélanger avec les olives vertes juste hachées. Assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre du moulin. Hacher le saumon et l'ajouter au mélange.

2. Faire des lamelles de courgettes crues (dans la longueur) à l'aide d'une mandoline. Elles doivent être fines et souples.

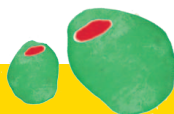
3. Disposer les lamelles de courgette les unes à côté des autres en les superposant légèrement sur une feuille de film alimentaire.

4. Placer la garniture sur les lamelles. Ensuite, soit à la main soit à l'aide d'un tapis à makis, rouler le tout dans le sens de la longueur pour obtenir un gros rouleau (type maki).

5. Découper en tronçons de 4 à 5 cm de longueur.

Le saviez-vous ?

Chaque année, 22 millions de kg d'olives d'Espagne sont consommées en France !





Empanadas aux Olives d'Espagne

Empanadas garnies d'olives, de maïs et d'anchois, le tout parfumé au cumin.



Empanadas aux Olives d'Espagne

4 personnes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 25 g d'anchois
- 100 g d'olives d'Espagne vertes
- 50 g de maïs
- Thym
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cumin
- 1 petit verre d'eau

Astuce du Chef

Vous pouvez ajouter une pointe de basilic frais si vous aimez !
Et si vous êtes un gros mangeur préférez la viande - poulet ou bœuf - au maïs !



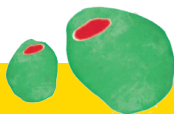
Préparation

1. Préparer la pâte dans un cul de poule : mettre la farine, l'huile, le thym, du sel et du poivre du moulin. Verser l'eau petit à petit tout en remuant pour obtenir une pâte homogène qui se décolle du cul de poule.

2. Hacher les anchois. Mélanger les anchois hachés, le cumin, du poivre selon votre convenance, puis le maïs et les olives coupées en deux tranches. Rectifier avec quelques gouttes de vinaigre balsamique.

3. Faire des petites boules de pâte, les étaler au rouleau à pâtisserie, puis les garnir au milieu. Pour obtenir un contour régulier, on peut utiliser un bol retourné afin de découper des disques de pâte. Enfin plier en deux et les sceller comme un chausson.

4. Frire au four ou à la poêle pour obtenir de jolis chaussons dorés.



Le saviez-vous ?

Les Empanadas sont des petits chaussons farcis de viande, de poisson, d'œuf, de pomme de terre ou d'autres ingrédients selon les coutumes de chaque région. On les retrouve dans la cuisine espagnole traditionnelle et en Amérique du Sud.



livade d'Espagne

Houmous aux olives, relevé par des épices telles que le paprika, le curry et le tabasco. À déguster avec des petites tranches de pain grillé.



Olivade d'Espagne - 4 personnes

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches moyenne
- 1 boîte d'olives d'Espagne noires
- Paprika
- Curry
- Tabasco
- Sucrine ou pain
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation

1. Ecraser ou mixer les pois chiches pour les réduire en purée, avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le sel.
2. Couper les olives grossièrement.
3. Les ajouter au mélange de pois chiches.
Servez l'olivade avec des petites tranches de pain grillé ou des petites salades sucrines. Dégustez !



Astuce du Chef

Vous pouvez ajouter des olives vertes pour faire ressortir les couleurs !



Une olive de table, c'est quoi ?

L'olive de table est le nom générique de l'olive destinée à être consommée. Elle se distingue de l'olive utilisée pour fabriquer l'huile. Elle est issue des plus beaux fruits et doit répondre à un cahier des charges précis : peser entre 3 et 5 g, être charnue, de couleur homogène, avec un noyau se détachant facilement et un épiderme fin, ferme, non bosselé, non déformé, mais élastique et résistant.

Automne-Hiver

P

Polenta aux Olives d'Espagne

Polenta avec des olives à savourer avec une mayonnaise.

P

Polenta aux Olives d'Espagne

4 personnes

Ingrédients

- 250 g de polenta
- 1 L de lait pour la cuisson
- 1 boîte d'olives d'Espagne vertes ou noires
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 verres d'huile de tournesol
- Paprika
- 1 petite poignée de Thym
- 1 gousse d'ail

Préparation

1. Préparer la polenta. Mettre le lait à chauffer avec une gousse d'ail, un peu de thym, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Verser les 250 g de polenta doucement dans la casserole en fouettant le mélange. Faire cuire 1 mn. Vérifier l'assaisonnement.

2. Préparer la mayonnaise. Mettre le jaune d'œuf avec la moutarde, le sel, le poivre et le paprika et mélanger ensemble. Incorporer ensuite progressivement l'huile de tournesol en mélangeant énergiquement à l'aide d'un petit fouet ou d'une fourchette. Verser l'huile doucement au début puis verser l'huile plus rapidement au fur et à mesure que la quantité de mayonnaise augmente.

3. Une fois que la polenta est prête, la déposer dans un plat carré ou rectangulaire et bien étaler en une couche de 3 à 4 cm d'épaisseur. Ajouter dessus des olives coupées en deux ou entières. Laisser refroidir (à température ou au réfrigérateur)

4. Découper ensuite des cubes de polenta ou des bâtonnets. Servir accompagné de la mayonnaise.



Info santé!

Contrairement aux idées reçues, l'olive est peu calorique : 6 à 7 olives contiennent seulement 37 calories, soit l'équivalent d'une demie pomme !



Automne-Hiver

P

itza aux Olives d'Espagne

Pâte très simple à faire, sans repos, agrémentée d'un caviar d'olives vertes et aubergines fumées et de quelques pousses de roquette.

P

pitza aux Olives d'Espagne

4 personnes

Ingrédients

- 250 g de farine
- 2 aubergines
- 1 boîte d'olives d'Espagne vertes
- 2 cs d'huile d'olive + 1 pour la cuisson
- 2 pincées de thym
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de roquette
- Vinaigre balsamique
- Olives d'Espagne noires pour décoration
- 1 verre d'eau

Préparation

1. Mélanger la farine avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le thym. Former une boule de pâte, en mélangeant avec l'eau.

2. Détailler des morceaux de pâte puis les étaler en petites galettes fines au rouleau.

3. Les faire griller dans une poêle chaude à feu moyen. 3 min de chaque côté.

4. Une fois les galettes légèrement colorées, les ôter du feu.

5. Aubergines :

- mettre les aubergines entières au four, sur position grill fort pendant 15mn pour les cuire voire les noircir.

- prélever à la cuillère la chair des aubergines puis la mélanger avec les olives vertes juste hachées, une pincée de sel, du poivre et l'huile d'olive.

6. Garnir de roquette et d'olives entières. Assaisonner à votre convenance.



Astuce du Chef !

Une pâte très simple à faire et sans repos !



comment identifier l'origine des olives en magasin ?

Il suffit de rechercher sur l'étiquette la mention « Fabriqué en Espagne » ou « Produit d'Espagne » ou « Made in Spain » au dos du bocal ou de la conserve.

Automne-hiver



hees'Olives d'Espagne

Billes de fromage frais, socle de poudre d'olives noires séchées, avec une olive sur le dessus.



hees'Olives d'Espagne

4 personnes

Ingrédients

- 1 fromage de chèvre frais type Petit Billy (environ 200g)
- 1 boîte d'olives d'Espagne noires
- Basilic frais
- Estragon ou autres herbes fraîches à votre convenance
- Décor : olives vertes ou noires d'Espagne (grosses de préférence)



Préparation

1. Réalisation de la poudre d'olives noires :
Disposer les olives noires sur une plaque et faites-les sécher au four pendant 15/30 mn selon la puissance de votre four.
Une fois les olives séchées, réduisez les en poudre à l'aide d'un petit robot mixeur ou d'un couteau.
2. Former des billes de fromage de chèvre, en glissant une olive au centre.
3. Rouler délicatement ces billes de fromage dans la poudre d'olives noires.
4. Décorer avec une belle olive et des herbes fraîches.

Dégustez sans plus attendre !



Astuce du Chef

Si vous aimez les saveurs épicées, saupoudrez de piment d'Espelette !

Élément essentiel du fameux régime méditerranéen

L'olive est un concentré de vitamines et de minéraux disponible toute l'année en magasin au rayon Epicerie.

SANTÉ



orgée de soleil, l'olive d'Espagne possède de nombreux bienfaits. Alliée du régime méditerranéen, elle est un puissant antioxydant, riche en vitamines A et E, en fer, en calcium et en magnésium.

C'est aussi un concentré de « bon gras » : 75% sont des acides gras mono-insaturés (l'acide oléique et oméga 9). Ces acides gras essentiels participent à la fabrication des molécules anti-inflammatoires et immunitaires, indispensables pour renforcer les défenses naturelles du corps. Ils ont un effet bénéfique sur le taux de cholestérol dans le sang.

De plus, contrairement aux idées reçues, l'olive d'Espagne est peu calorique : à peine 150 calories au 100 grammes, c'est-à-dire 5 fois moins que les chips et les cacahuètes. 6 à 7 olives correspondent à l'apport calorique d'une demie pomme avec la garantie d'un apport en fibres et en vitamines !

100 g d'olives c'est

32,4 % AJR	Vitamine E
24,7 % AJR	Fer
6,2 % AJR	Calcium
5 % AJR	Vitamine A (Rétinol)
3,4 % AJR	Magnésium
1,8 % AJR	Zinc
1 % AJR	Phosphore

* AJR : Apport Journalier Recommandé



L'olive d'Espagne :
un allié santé !

EN BREF



est dès 1050 av. J.-C. que la culture de l'olive est introduite en Espagne pendant la domination maritime des Phéniciens. Les plantations d'oliviers occupent d'abord des surfaces importantes au sud de l'Andalousie, puis elles s'étendent avec la domination de Rome vers le centre et le littoral méditerranéen de la péninsule ibérique. Aujourd'hui, la production d'olive se concentre à 80% en Andalousie, dont le climat particulièrement doux et ensoleillé favorise la production d'olives de qualité.

Grâce à ce savoir-faire ancestral, l'Espagne a su développer sa propre technologie, l'une des plus modernes au monde, permettant d'optimiser la qualité des olives et la productivité de la récolte. Elle a cependant conservé certaines méthodes traditionnelles, notamment la cueillette à la main, indispensable pour ne pas abîmer le fruit.

En 2011, l'Espagne est le premier pays oléicole mondial avec une production annuelle moyenne de 520 000 tonnes d'olives de table, soit 30% de la production mondiale. Près de la moitié est exportée, dont 8% en France.

Plus d'informations sur l'espace presse de :

www.olivesdespagne.fr



Contacts Presse : Agence Cap & Cime

Jennifer Potts - 01 55 35 08 17 - jpotts@capetcime.fr

Pauline Barras - 01 55 35 08 14 - pbarras@capetcime.fr