



# OLIVES

LE GOÛT DE  
L'ESPAGNE

Gagnez  
un week-end  
à **Séville**  
pour **2** personnes !



[www.olivesdespaigne.fr](http://www.olivesdespaigne.fr)



## La culture de l'olive, **une tradition espagnole**

L'Espagne est aujourd'hui le plus grand pays producteur et exportateur d'olives de table, avec une production annuelle de 520 000 tonnes\* d'olives, soit 30% du marché mondial.

Les olives sont cultivées en Espagne depuis des siècles et sont le fruit d'un savoir-faire unique mêlant techniques à la pointe de l'innovation et méthodes traditionnelles. L'industrie de l'olive de table espagnole est aujourd'hui la plus moderne au monde, alors même que la récolte se fait à la main afin de préserver le fruit.

\* moyenne sur les 5 dernières années

### **le saviez-vous ?**

Contrairement aux idées reçues, l'olive est peu calorique : 6 à 7 olives contiennent seulement 37 calories, soit l'équivalent d'une demie pomme ! Bien plus qu'un condiment à consommer à l'apéritif, l'olive d'Espagne s'intègre tout naturellement dans une alimentation saine et équilibrée !

# Idées recettes

## TEMPURA

### AUX OLIVES D'ESPAGNE ET AUX CREVETTES

#### Ingrédients

16 grosses olives vertes  
d'Espagne dénoyautées  
16 crevettes de taille moyenne  
1/2 tasse de farine  
2-3 cuillerées à soupe d'eau glacée  
1 jaune d'œuf  
Huile d'olive

#### Préparation

Mélanger la farine avec l'eau glacée et le jaune d'œuf, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Si nécessaire, ajouter un peu plus d'eau ou de farine. Glisser une crevette décortiquée au centre de chaque olive, enrober le tout de pâte préalablement préparée et faire frire dans l'huile d'olive bien chaude, jusqu'à ce que l'ensemble soit légèrement doré. Égoutter sur un papier absorbant et servir.



## MINI FOUGASSES

### AUX OLIVES D'ESPAGNE

#### Ingrédients

400 g de farine  
100 ml de lait  
100 ml d'huile d'olive vierge extra  
1 pincée de sel  
1 cuillère à café de levure  
10-12 olives d'Espagne noires  
1 cuillère à café d'origan  
2 cuillères à café de fromage de brebis râpé (idéalement Manchego)

petits morceaux, l'origan, le fromage et mélanger rapidement. Fariner un plan de travail, puis étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découper en lamelles. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C jusqu'à ce que les mini fougasses soient bien dorées. Servir à l'espagnol en tapas accompagné de diverses sauces (yaourt, tomate...).

#### Préparation

Dans un récipient, mélanger dans l'ordre farine, levure, sel, huile d'olive et lait. Lorsque le mélange est homogène, former une boule et laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures minimum. Sortir la pâte du réfrigérateur, ajouter les olives découpées en



# OLIVES

## EN BROCHETTES

### Ingrédients

Olives d'Espagne : vertes, noires et gordal  
Piments marinés  
Thon au vinaigre  
Orange  
Thon blanc  
Anchois fumés  
Petits oignons au vinaigre  
Huile d'olive vierge extra  
Oignon violet  
Poivron rouge  
Piment fort

### Préparation

#### 1. Brochette Gilda

Deux olives vertes, un piment mariné, un morceau de thon au vinaigre, un anchois fumé, un petit oignon au vinaigre.

#### 2. Brochette Orange et Olive

Une olive noire, un quartier d'orange, quelques gouttes d'huile d'olive vierge extra.

#### 3. Brochette Thon et Olive

Une lamelle de poivron rouge rôti, un morceau de thon à l'huile, une olive gordal, une tranche d'oignon



Retrouvez plein d'autres recettes sur  
[www.olivesdespagne.fr](http://www.olivesdespagne.fr)





Jouez et gagnez sur  
[www.olivesdespague.fr](http://www.olivesdespague.fr)

Rendez-vous sur le site [www.olivesdespague.fr](http://www.olivesdespague.fr)  
pour compléter un formulaire et répondre  
à trois questions afin de tenter de remporter  
**un week-end pour 2 personnes à Séville !**



Découverte de la ville, dîner dans un restaurant  
gastronomique, tour en calèche et spectacle de flamenco seront au menu  
de ce week-end afin de s'imprégner au mieux de la culture espagnole !

Le tirage au sort aura lieu le 12 septembre 2011.

Le gagnant sera averti par courrier dans les six semaines et pourra être accompagné  
de la personne de son choix.

#### EXTRAIT DE REGLEMENT DU JEU INTERNET OLIVES D'ESPAGNE

Jeu gratuit sans obligation d'achat ouvert du 01/06/2011 au 30/08/2011 à toute personne physique majeure résidant en France métropolitaine (Corse comprise).

Pour participer, il suffit de se connecter sur [www.olivesdespague.fr](http://www.olivesdespague.fr) et de s'inscrire pour participer au tirage au sort final qui aura lieu le 12/09/2011 sous contrôle d'huissier. Est mis en jeu : 1 week-end pour 2 personnes à Séville, d'une valeur unitaire indicative commerciale de 1480 €. Le week-end devra avoir lieu avant le 31 décembre 2011. Règlement complet du jeu déposé chez Me Bianchi, huissier de justice à Aix-en-Provence et disponible sur simple demande écrite à : Jeu Internet Olives d'Espagne - Opération n° 3 - 13 766 Aix en Provence Cedex 3 ». Frais de timbre (tarif lent en vigueur < 20g) et frais de connexion (sur la base forfaitaire de 0.22€) remboursés sur demande écrite avant le 15/09/2011 à la même adresse (joindre impérativement un IBAN - BIC). Un seul remboursement par foyer (même nom, même adresse) pendant toute la durée du jeu. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 06/01/1978 vous disposez d'un droit de rectification ou de radiation des informations nominatives vous concernant sur simple demande écrite à l'adresse du jeu.

# Santé

## TABLEAU COMPARATIF DES CALORIES AU 100G

Olives\*  
148

Chips  
546

Maïs grillé  
557

Cacahuètes  
600



\* Moyenne tous types d'olives confondus

## Vivez au rythme des Olives d'Espagne !



### Gagnez bien d'autres lots sur [www.olivesdespagne.fr](http://www.olivesdespagne.fr)

Rejoignez les Olives d'Espagne

sur Facebook ou Twitter



pour être au courant des toutes dernières actualités !



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)