



HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE ET VIN BIOLOGIQUES EUROPÉENS *SENSATIONS et SAVEURS*

*Découvrez-le dans 10 recettes innovantes spécialement
créées par la chef étoilée Iside De Cesare.*

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.

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol

CAP
AGRICULTORES DE PORTUGAL



Cofinancé par
l'Union européenne

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



Découvrez les saveurs authentiques de l'huile d'olive vierge extra et du vin bio européens, à travers un voyage sensoriel fait de dégustations et de recettes.



Un bon plat, ça demande de bons ingrédients et des associations qui le rendent inoubliable.

Les sens sont toujours à l'honneur, titillés par des recettes qui font ressortir le caractère unique et la qualité de l'huile d'olive extra vierge et du vin européens certifiés BIO. Ces deux produits extraordinaires seront les stars de ton voyage sensoriel, de la dégustation à la création de plats délicieux dans ta cuisine. Chaque recette aura des nuances de goût et de texture uniques, racontant l'histoire de la richesse et de la diversité des territoires eu-

ropéens d'où proviennent l'huile d'olive extra vierge et le vin de haute qualité. Recommandée sans réserve par le régime méditerranéen comme condiment quotidien, l'huile d'olive extra vierge est une source riche en vitamines, antioxydants et acides gras monoinsaturés.

L'huile d'olive extra vierge a la capacité de faire ressortir la saveur des ingrédients, rehaussant tous les aliments avec lesquels elle entre en contact, et les sensations qu'elle procure à la dégustation rendent chaque plat unique.



Ses propriétés organoleptiques, données également par son arôme enveloppant et sa saveur intense, accompagnent toutes sortes de recettes. Si tu cherches l'équilibre, il faut une affinité entre l'huile et le plat. Ainsi, dans une préparation au goût très riche, il faudra une huile au goût tout aussi complexe, et inversement, un plat délicat nécessitera une huile qui ne masque pas la saveur.

Si tu veux mettre en valeur les ingrédients utilisés dans une recette, tu peux choisir une huile d'olive extra vierge qui a le bon arôme pour rehausser le

plat. Pour une sauce tomate, par exemple, tu peux choisir une huile avec des notes de basilic ou une note fruitée.

Savoir associer un bon vin à un plat enrichit ton expérience culinaire et gustative, complétant ainsi le voyage sensoriel.

Selon le vin, il existe des critères pour choisir les plats qui peuvent l'accompagner, à savoir l'accord par concordance ou par contraste.

L'accord par concordance s'applique en fonction du degré de douceur ou de la structure du vin, en conservant une affinité avec les aliments à accompagner. L'accord par contraste, en revanche, exige que le vin ait des caractéristiques opposées à celles du plat.

Ainsi, un vin blanc frais et acide se marie bien avec des plats doux ou sucrés comme les légumineuses et les glucides, tandis qu'un vin rouge léger, frais et moyennement tannique peut accompagner des recettes riches à base de viandes blanches, de charcuterie ou de fromages frais.

Le voyage gustatif se poursuit, avec de l'huile d'olive extra vierge et du vin biologiques, des terres d'Europe à votre table.



Iside De Cesare

Chef patron du resto La Parolina, qui a une étoile Michelin, dans un village à la frontière entre le Latium, l'Ombrie et la Toscane.

Iside De Cesare est une chef aux multiples facettes, qui marie avec talent le sucré et le salé. Ses plats raffinés, aux lignes simples mais percutantes, séduisent les palais les plus exigeants. Formée par de grands maîtres – Agata Parisella, Heinz Beck, Salvatore Tassa, Gianfranco Bolognesi, Marco Cavallucci – ainsi que par le célèbre pâtissier Gino Fabbri, elle a hérité d'un profond amour pour la bonne cuisine. Iside la sublime avec des produits locaux de qualité, toujours en phase avec la saison. Son parcours dans des établissements prestigieux lui a valu sa première étoile Michelin en 2020 avec le restaurant La Parolina (Acquapendente, Viterbe), dont elle est cheffe et propriétaire.

HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE
ACCORDS

Évidemment, une huile qui a du corps et de la texture pour accompagner la viande. Une Evo Semidana (Sardaigne Oristano) avec un fruité moyennement intense, clairement herbacé, avec des notes d'amande, d'ailichaut et une légère touche de tomate. Des notes amères et piquantes ovèrement intenses. Couleur verte avec des reflets jaunes. On l'utilise aussi dans les plats de la cuisine méditerranéenne.



Tartare de bœuf avec mayonnaise aux herbes, câpres et anchois

Ingrédients

Bœuf (partie maigre)	80 g par personne
Anchois	2
Fleur de sel	q.s.
Huile d'olive extra vierge biologique	q.s.
Poivre	q.s.
Thym	q.s.
Marjolaine	q.s.

Pour la mayonnaise :

Lait de soja	50 g
Huile d'olive extra vierge bio	q.s.
Jus de citron	q.s.
Vinaigre de vin blanc	q.s.
Herbes fines hachées	q.s.
Sel	q.s.
Eau	q.s.

Procédures

Commence par préparer la mayonnaise en mettant le sel, le vinaigre, le jus de citron et les fines herbes hachées dans le lait de soja. Ajoute l'huile d'olive extra vierge bio en filet à l'aide d'un mixeur plongeant.

Pour préparer le tartare, commence par hacher le bœuf au couteau.

Assaisonne-le avec l'huile d'olive extra vierge bio, le sel et les herbes hachées. Dressez l'assiette en plaçant la viande dans un moule spécial, puis ajoutez le tartare assaisonné, des points de mayonnaise à l'aide d'une poche à douille, les anchois et quelques câpres.

Houmous aux pois chiches et huile EVO bio

Ingrédients

Pois chiches	400 g
Vinaigre de pomme	150 g
Huile d'olive extra vierge bio	100 g
Sel	40 g
Feuilles de gélatine	30 g

Procédures

Soak the chickpeas in water for at least 24 hours.

After the soaking time has elapsed, drain the chickpeas and transfer them to a pot with fresh water. Bring to a boil and cook until the chickpeas are tender. Drain and save the cooking water.

Blend the cooked chickpeas together with some of the cooking water until smooth and homogeneous. Then add the wine vinegar, salt and a drizzle of Organic Extra Virgin Olive Oil, mixing well.

Soak the isinglass sheets in cold water for a few minutes until they become soft.

Add the softened isinglass sheets to the still-warm mixture, stirring until completely dissolved.

Pour the resulting mixture into the desired molds and let cool at room temperature for a few minutes. Then transfer the molds to the refrigerator and let them firm up for at least a couple of hours.

Once the jelly has solidified, carefully unmold the molds. Serve with a drizzle of raw Organic Extra Virgin Olive Oil and a rosemary flower to taste.

HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE

ACCORDS

For the full flavor of legumes, an evo oil with character such as Ogliarola Salentina (Puglia Brindisi) with medium fruitiness, decidedly herbaceous, with hints of artichoke and almond is recommended. Bitter notes of medium to high intensity, medium pungency. Green color with yellow highlights





HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE
ACCORDS

Une huile d'olive extra vierge Biancolilla (Sicile - Palerme) avec un fruité moyen intense qui va bien avec les lentilles noires est parfaite pour ce plat. Elle a un goût herbacé avec des notes d'amande, de tomate et d'artichaut. Elle a des notes épicées et amères moyennement intenses, une couleur verte avec des reflets jaunes et une fluidité moyenne à élevée.



Faux caviar de lentilles noires

Ingrédients

<i>Lentilles noires</i>	<i>200 g</i>
<i>Bouillon de poisson</i>	<i>500 g</i>
<i>Pommes de terre bouillies</i>	<i>500 g</i>
<i>Eau</i>	<i>250 g</i>
<i>Crème</i>	<i>250 g</i>
<i>Crème de citron</i>	<i>q.s.</i>
<i>Huile d'olive extra vierge biologique</i>	<i>q.s.</i>
<i>Vinaigre de vin</i>	<i>q.s.</i>
<i>Sel</i>	<i>q.s.</i>

Procédures

Commence par préparer un bouillon de poisson en mettant de l'huile d'olive extra vierge bio, de l'eau, des arêtes de poisson, du céleri, des carottes et des oignons, puis fais bouillir pendant au moins 1 heure. Ensuite, fais cuire les lentilles dans le bouillon jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas trop molles. Pendant ce temps, prépare la crème de pommes de terre en écrasant les pommes de terre préalablement cuites, puis en ajoutant progressivement de l'huile d'olive extra vierge bio, de la crème et de l'eau chaude jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Assaisonne avec du sel et un peu de vinaigre pour équilibrer les saveurs. Laisse refroidir la crème de pommes de terre. Commence par étaler une fine couche de crème au citron au fond de l'assiette. Ajoute une couche de crème de pommes de terre sur la crème au citron. Pour finir, dispose les lentilles sur la crème de pommes de terre.

Risotto à la mandarine et huile d'EVO bio

Ingrédients

<i>Riz Carnaroli</i>	100 g
<i>Mandarines</i>	3
<i>Curcuma</i>	q.s.
<i>Huile d'olive extra vierge biologique</i>	q.s.
<i>Bouillon de légumes</i>	q.s.
<i>Sel</i>	q.s.
<i>Poivre</i>	q.s.
<i>Parmigiano</i>	À volonté

Procédures

Dans une grande casserole, verse l'huile d'olive extra vierge bio et fais chauffer à feu moyen.

Ajoute le riz et fais-le griller un peu en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il devienne translucide, environ 2-3 minutes.

Déglace le riz avec une louche de bouillon de légumes chaud et remue doucement jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Continue à ajouter le bouillon de légumes une louche à la fois, en remuant constamment et en attendant que le liquide soit absorbé avant d'en ajouter davantage.

Ajoute le curcuma et le zeste de mandarine râpé au risotto, mélange bien.

Goûte et ajuste le sel et le poivre selon ton goût.

Une fois le riz cuit, retire la casserole du feu et ajoute un filet d'huile d'olive extra vierge et le jus des mandarines préalablement pressées. Remue vigoureusement pour rendre le risotto crémeux, en ajoutant l'huile et le parmesan selon ton goût.

Sers le risotto chaud, en le saupoudrant de poivre si nécessaire.



HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE

ACCORDS

Pour profiter pleinement de la saveur des légumineuses, on recommande une huile d'olive extra vierge de caractère comme l'Ogljarola Salentina (Pouilles, Brindisi), moyennement fruitée, avec des notes herbacées prononcées et des arômes d'artichaut et d'amande. Notes amères moyennes à fortes, piquant moyen. Couleur verte avec des reflets jaunes.



HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE
ACCORDS

Avec l'huile Casaliva
(Trentin-Haut-Adige, Trente),
l'agllione est bien maîtrisé
grâce aux notes fruitées et
herbacées de l'huile, avec des
touches d'amande,
d'artichaut, de laitue et un
soupçon de menthe et de
romarin. Elle a des notes
amères moyennement
intenses, une piquant moyen,
un arrière-goût herbacé, une
couleur jaune avec des reflets
verts et une bonne fluidité.



Tagliolini all'aglione avec l'huile EVO bio et caviar

Ingrédients

<i>Aglione</i>	<i>6 cloves</i>
<i>Parsley</i>	<i>1 bunch</i>
<i>Organic Extra Virgin</i>	
<i>Olive Oil</i>	<i>q.s.</i>
<i>Salt</i>	<i>q.s.</i>
<i>Caviar</i>	<i>q.s.</i>

For the dough:

<i>Remilled semolina</i>	<i>500 gr</i>
<i>Yolk</i>	<i>420 gr</i>
<i>Organic Extra Virgin</i>	
<i>Olive Oil</i>	<i>20 gr</i>

Procédures

Commence par préparer la pâte. Tamise la farine et forme un puits sur un plan de travail.

Casse les œufs au centre du puits et ajoute une pincée de sel. Mélange doucement en incorporant progressivement la farine jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Pétris la pâte énergiquement sur une surface plane pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Enveloppe la pâte dans un film plastique et laisse-la reposer au frigo pendant au moins 30 minutes.

Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle soit fine. Ensuite, coupez la pâte en fines lamelles pour former des nouilles.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive extra vierge biologique dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les gousses d'ail préalablement hachées finement. Laissez mijoter doucement jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Ajoutez le persil frais haché dans la poêle et mélangez bien.

Transférez le tout dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Salez à votre convenance.

Pendant ce temps, fais cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutte les pâtes et transfère-les dans la poêle avec la crème à l'ail et au persil. Mélange délicatement jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées de crème.

Ajoute le caviar aux nouilles et arrose d'un filet d'huile d'olive extra vierge biologique.

Tortellini à la crème de parmesan et truffe dans de l’huile EVO bio

Ingrédients

Farine	500 g
Jaunes d’œufs	7
Œufs	3

Pour la garniture :

Porc	200 g
Jambon cru	200 g
Mortadelle	200 g
Parmesan	200 g
Noix de muscade	selon ton goût
Sel et poivre	selon ton goût
Beurre salé	selon ton goût
Truffe noire fraîche ou congelée	selon ton goût
Huile d’olive extra vierge bio	selon ton goût

Procédures

Commence par mélanger la farine avec les œufs et les jaunes d’œufs pour obtenir une pâte lisse, qui servira ensuite à faire les tortellini.

Pendant que la pâte repose, prépare la farce en faisant cuire la viande de porc cinta dans une poêle. Après avoir ajouté le prosciutto et la mortadelle, retire du feu et laisse refroidir.

Passe le mélange refroidi dans un hachoir à viande.

Ajoute le parmesan râpé et la noix de muscade. Assaisonne avec du sel et du poivre jusqu’à obtenir le goût souhaité.

Étale la pâte et forme les cappelletti.

Fais cuire les cappelletti dans une grande quantité d’eau salée. Une fois égouttés, mélange-les avec de l’huile d’olive extra vierge biologique, du beurre salé et de la truffe noire.

Sers les cappelletti sur un lit de crème au parmesan et garnis-les de tranches de truffe.

HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE
ACCORDS

On a pensé à une huile d'olive extra vierge comme la Moraiole (Toscane, Florence) avec un fruité moyen, un goût herbacé prononcé et des notes d'artichaut : des notes amères et piquantes d'intensité moyenne, un arrière-goût herbacé et une couleur verte avec des reflets jaunes. Elle est parfaite pour les bruschettas chaudes, les légumes cuits ou crus et les viandes grillées.



HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE
ACCORDS

Vous pouvez utiliser une huile pour la biga et la mayonnaise légère, telle que l'huile d'olive extra vierge Tonda Iblea (Sicilia Ragusa) au fruité vert moyennement intense (herbes) avec des notes d'artichaut et de tomate. Notes amères moyennement intenses, piquant moyen, arrière-goût herbacé d'artichaut et de tomate. Couleur verte avec des reflets jaunes. Utilisation : plats délicats, légumes crus et cuits, soupes de légumes et de légumineuses, salades sauvages, viandes blanches grillées, plats traditionnels de la campagne et fruits de mer.



Burger of boiled meat green sauce and capers

Ingrédients

Farine Manitoba	350 g
Eau	150 g
Levure de bière	25 g

Pour les petits pains :

Biga	
Farine	600 g
Eau	225 g
Huile d'olive extra vierge biologique	150 g
Sucre	80 g
Sel	15 g
Sésame	À volonté

Pour la garniture :

Langue	n. 1
Sel parfumé	À volonté
Tomate	selon ton goût
Salade mixte	selon ton goût
Oignon	selon ton goût

Pour la sauce verte :

Jaunes d'œufs	60 g
Huile d'olive extra vierge biologique	selon ton goût
Huile de graines	selon ton goût
Vinaigre	selon ton goût
Sel	selon ton goût
Compote d'ail et de persil	selon ton goût

Procédures

Commencez par pétrir la biga et laissez-la doubler de volume. Poursuivez ensuite la préparation de la pâte et laissez-la lever ;

Divisez la pâte en petits pains et donnez-leur la forme souhaitée ;

Laissez les petits pains lever et badigeonnez-les d'œuf ; ajoutez des graines de sésame si vous le souhaitez ;

Faites cuire les petits pains à 160 degrés jusqu'à ce qu'ils soient dorés ;

Pendant ce temps, faites cuire la langue à une température interne de 65 degrés, avec la chambre du four à 70 degrés pendant 4 heures, en utilisant le cuiseur vapeur.

Pendant ce temps, préparez la mayonnaise et ajoutez le mélange d'ail et de persil ;

Laissez refroidir la langue, puis nettoyez-la et coupez-la en portions ;

Écrasez les sandwichs et réchauffez-les. Ajoutez la salsa verte, de fines tranches de langue réchauffée, des tomates, des oignons et de la misticanza selon votre goût.

Ragoût de bœuf au vin et pommes de terre

Ingrédients

Bœuf (coupe « chapeau du prêtre »)	1 kg
Huile d'olive extra vierge biologique	50 g
Oignon	1
Carotte	1
Céleri	1 branche
Laurier	2 feuilles
Cannelle	1 bâton
Clous de girofle	3
Noix de muscade	selon ton goût
Tomates pelées ou fraîches	100 g
Vin rouge	selon ton goût

Pour les pommes de terre à l'huile :

Pommes de terre	500 g
Huile d'olive extra vierge biologique	selon ton goût
Sel et poivre	selon ton goût

Procédures

Commencez par cuire les pommes de terre : faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis écrasez-les et passez-les au tamis encore chaudes.

Ajoutez l'huile d'olive extra vierge biologique en filet, fouettez et ajustez sel et poivre.

Si besoin, ajoutez un peu d'eau de cuisson pour la consistance.

Préparez ensuite la viande. Coupez-la en portions, faites-la dorer dans l'huile sur toutes les faces, puis retirez-la.

Dans la même poêle, faites revenir carotte, oignon et céleri hachés. Remettez la viande, salez, poivrez, ajoutez feuilles de laurier et épices.

Versez le vin rouge et la sauce tomate.

Faites cuire au four à 130 °C environ 3 heures, poêle bien fermée.

Laissez reposer jusqu'au lendemain.

Réchauffez, découpez la viande, arrosez de sauce filtrée et, si besoin, réduisez.

Servez sur une purée de pommes de terre avec de l'huile d'olive extra vierge biologique.

HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE ACCORDS

Une huile de caractère, comme l'exige le plat, capable d'équilibrer les saveurs de la préparation. Une huile extra vierge telle que la Coratina (Pouilles, Bari) au fruité intense, de type herbacé, avec des notes d'amande et d'artichaut. Notes amères et piquantes d'une grande intensité. Arrière-goût herbacé d'artichaut et d'amande. Couleur jaune-vert.





HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE

ACCORDS

Avec l'huile au thym, nous
pouvons utiliser une huile
d'olive extra vierge.

Ascolana Tenera (Marches),
Fruité moyen, type herbacé,
avec des notes de tomate,

de pomme et d'amande.
Notes épicées et amères

d'intensité moyenne,
couleur verte avec des

reflets jaunes, fluidité
moyenne. À consommer

cru sur des plats de poisson
délicat et de viande

blanche, mais aussi sur des
légumes et des herbes

sauvages.



Poitrine d'agneau à l'huile d'olive extra vierge biologique au thym

Ingrédients

Poitrine d'agneau	n.1
Chou rouge	n.1
Thym	selon ton goût
Huile d'olive extra vierge biologique	selon ton goût
Poivre	selon ton goût
Vinaigre	selon ton goût
Sel	selon ton goût

Procédures

Commencez par désosser l'agneau et prélevez la partie ventrale.

Superposez deux morceaux de ventre (viande contre viande) et faites cuire sous vide avec de l'huile d'olive extra vierge biologique et des herbes à 80 degrés à la vapeur.

Placez un poids sur le ventre fraîchement cuit, enfournez et laissez refroidir.

Pendant ce temps, continuez la préparation du chou frisé. Hachez-le finement et laissez-le mariner avec du vinaigre, de l'huile d'olive extra vierge biologique et du sel parfumé.

Badigeonnez la poitrine d'agneau d'huile parfumée au thym, puis disposez-la sur l'assiette et garnissez de chou mariné.

Ricotta et cannoli à la pistache

Ingrédients

Fromage ricotta de brebis 500 g
Sucre 120 g
Vanille No.1 baïe
Zeste d'orange selon ton goût
râpé

Pour les cannoli :
Farine 430 g
Œufs 150 g
Sucre 50 g
Huile d'olive extra vierge biologique 45 g
Zeste d'orange selon ton goût
Café moulu selon ton goût.
Cacao en poudre selon ton goût
Marsala 25 g
Huile pour friture selon ton goût
Pistaches hachées selon ton goût
Oranges confites selon ton goût
Sucre glace selon ton goût

Procédures

Mélangez les poudres et les arômes dans un bol, puis versez les ingrédients liquides dans le bol contenant les poudres et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Ajoutez l'huile d'olive extra vierge biologique en dernier et incorporez-la à la pâte. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étalez la pâte finement, pliez-la pour la rendre plus élastique, puis découpez-la en carrés. Enroulez les carrés de pâte autour de tiges métalliques.

Faites frire les cannoli dans une grande quantité d'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez les cannoli du support et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

Ensuite, tamisez la ricotta dans un bol pour la rendre plus crémeuse. Ajoutez le sucre et les arômes et mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Transférer la garniture dans une poche à douille et commencer à remplir les cannoli.

Garnir les extrémités des cannoli de pistaches concassées. Compléter à votre guise avec des copeaux de chocolat ou des oranges confites.



HUILE D'OLIVE
EXTRA VIERGE

ACCORDS

Cette huile d'olive extra vierge Frantoio (Marche Ancona) est également utilisée pour les desserts en raison de ses caractéristiques. En effet, elle présente un fruité moyen à léger de type vert feuillu, des notes épicées et amères d'intensité légère, ainsi qu'un arrière-goût d'artichaut et d'amande. Elle est de couleur jaune avec des reflets verts et une fluidité moyenne à faible. Elle se déguste crue en apéritif ou en accompagnement des entrées, sur les pizzas à la pâte fine, les focaccias, les crudités et les desserts.

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
Unaprol

CAP 
AGRICULTORES DE PORTUGAL



ecceamerica.eu