



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 européens

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.



Pizza aux pommes de terre à l’huile d’olive vierge extra biologique et au vin biologique

Ingrédients

Pour la pâte à pizza	
Farine de blé type 00 à force moyenne	500 g
Eau	350 g
Huile d'olive vierge extra biologique	30 g
Levure de bière	5 g

Pour la garniture	
Pommes de terre	800 g
Vin blanc biologique	1 verre
Fromage primo sale ou mozzarella	100 g
Sel et poivre	au goût
Huile d'olive vierge extra biologique	au goût

Préparation

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la pâte à pizza jusqu'à obtenir une texture lisse et souple, puis laisser lever.

Pendant ce temps, couper les pommes de terre en morceaux sans les peler et les disposer sur une plaque tapissée de papier parchemin. Assaisonner avec de l'huile d'olive vierge extra biologique, du romarin, du sel, du poivre et un verre de vin biologique. Cuire au four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Huiler légèrement une plaque de cuisson avec de l'huile d'olive vierge extra biologique, étaler la pâte levée et répartir uniformément les pommes de terre rôties sur la surface.

Garnir de fromage primo sale ou de mozzarella selon le goût, arroser d'un filet d'huile d'olive vierge extra biologique et cuire au four préchauffé à 200 °C jusqu'à coloration dorée.

HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

On recommande une
huile EVO Dolce di
Rossano (Calabre) à fruité
herbacé moyen, avec des
notes d'amande,
d'artichaut et de tomate
légère.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Un vin blanc de l'Alentejo
à base de raisins Antão
Vaz, structuré et fruité,
équilibrant la texture
crémeuse de la pizza par
une fraîcheur min



Tacos de panzanella à l’huile d’olive vierge extra biologique et au vin biologique

Ingrédients

<i>Pain rassis ou grillé</i>	<i>200 g</i>
<i>Tomates mûres</i>	<i>200 g</i>
<i>Concombre</i>	<i>1</i>
<i>Oignon rouge</i>	<i>petit</i>
<i>Basilic frais</i>	<i>au goût</i>
<i>Vinaigre de vin blanc</i>	<i>au goût</i>
<i>Vin blanc biologique</i>	<i>au goût</i>
<i>Huile d’olive vierge extra biologique</i>	<i>au goût</i>
<i>Sel</i>	<i>au goût</i>
<i>Poivre</i>	<i>au goût</i>
<i>Petites tortillas de maïs</i>	<i>8</i>

Préparation

Couper le pain en cubes, les assaisonner avec de l’huile d’olive vierge extra biologique, du sel et du poivre, puis les griller dans un four préchauffé à 130 °C jusqu’à légère coloration.

Dans un grand bol, combiner les tomates, le concombre et l’oignon coupés en petits morceaux. Ajouter le vinaigre, un filet d’huile d’olive vierge extra biologique et un peu de vin biologique. Bien mélanger.

Ajouter le pain grillé, ajuster le sel et terminer avec des feuilles de basilic hachées.

Réchauffer les tortillas sur une plaque ou dans une poêle, les garnir de panzanella et décorer de basilic frais. Servir immédiatement, chaud ou à température ambiante.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

*Huile EVO Itrana (Latium)
à fruit herbacé moyen,
notes de tomate et
d'herbes aromatiques,
avec une intensité épicée
équilibrée.*

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

*Accord avec le vin
biologique
Vin blanc du Tejo,
assemblage de Fernão
Pires et d'Arinto, offrant
des notes florales et
fruitées, avec une acidité
vive qui rehausse la
fraîcheur de la
panzanella.*



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Huile EVO Nostrale di
Rigali (Ombrie) à fruité
moyen, herbacée, avec des
notes d'artichaut et de
chicorée, aux amers et
épices équilibrés.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Vin blanc du Douro à
base de Moscatel Galego,
aux arômes de fruits
jaunes et fleurs blanches,
offrant une finale douce
et harmonieuse.



Pain à l'huile d'olive vierge extra biologique, jambon cru, fromage de chèvre frais, moutarde de figues et taralli au vin biologique

Ingrédients

Pour le pain

Farine forte	500 g
Lait	400 g
Levure de bière	12 g
Sucre	10 g
Huile d'olive vierge extra biologique	40 g
Sel	10 g

Pour la garniture

Pain à l'huile d'olive vierge extra biologique	200 g
Jambon cru affiné	100 g
Fromage de chèvre frais	100 g
Moutarde de figues	40 g
Huile d'olive vierge extra biologique	au goût
Fenouil frais ou aneth	au goût
Fleurs comestibles (facultatif)	au goût
Taralli au vin blanc biologique	au goût

Préparation

Pétrir la pâte à pain, laisser lever, former des pains et cuire. Laisser refroidir complètement avant de trancher et griller les tranches.

Arroser chaque tranche d'un filet d'huile d'olive vierge extra biologique.

Tartinier une fine couche de fromage de chèvre sur certaines tranches et déposer une cuillerée de moutarde de figues à côté.

Rouler les tranches de jambon en petits cônes et les disposer à côté du pain assaisonné.

Décorer avec du fenouil ou de l'aneth et, si désiré, une fleur comestible.

Servir à température ambiante en amuse-bouche rustique, équilibrant les saveurs sucrées, salées et acidulées, accompagné de taralli au vin biologique.

Œufs en purgatoire à l'huile d'olive vierge extra biologique et pain grillé

Ingrédients

Œufs	4
Tomates pelées	400 g
Ail	1 gousse
Huile d'olive vierge extra biologique	au goût
Piment	au goût
Sel	au goût
Paprika	au goût
Pain maison	200 g

Préparation

Dans une poêle, faire revenir l'ail et le piment dans de l'huile d'olive vierge extra biologique jusqu'à légère coloration.

Ajouter les tomates pelées et cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes en remuant de temps en temps. Ajuster le sel.

Former de petits creux dans la sauce et y casser délicatement les œufs. Cuire à feu doux jusqu'à ce que le blanc soit pris mais que le jaune reste coulant.

Griller le pain et le servir avec les œufs encore chauds. Terminer avec une pincée de paprika.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE
ACCORD

Huile EVO Frantoio (Toscane) élégante et équilibrée, à fruité herbacé marqué, notes de tige de blé et roquette, avec amertume et piquant moyens.

VIN BIOLOGIQUE
ACCORD

Vin blanc du Dão à base d'Encruzado, aux notes d'agrumes et à la minéralité affirmée, apportant une fraîcheur qui équilibre la richesse des tomates et des œufs.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Huile EVO Carolea
(Calabre) à fruité léger,
délicates notes d'olive
fraîche, de sauge et
d'herbes. Saveur
harmonieuse et équilibrée
avec une légère
amertume.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Vin rouge du Tejo à base
de Touriga Nacional,
élégant et aromatique,
aux notes de fruits
sauvages et d'épices
douce, aux tanins
soyeux.



Mezze maniche au ragoût de poulpe, à l'huile d'olive vierge extra biologique et au vin biologique

Ingrédients

<i>Mezze maniche</i>	300 g
<i>Poulpe nettoyé et bouilli</i>	500 g
<i>Tomates cerises</i>	400 g
<i>Oignon</i>	1 petit
<i>Céleri</i>	1 tige
<i>Carotte</i>	1 petite
<i>Ail</i>	2 gousses
<i>Olives noires dénoyautées</i>	80 g
<i>Vin rouge biologique</i>	100 ml
<i>Huile d'olive vierge extra biologique</i>	au goût
<i>Sel</i>	au goût
<i>Poivre noir</i>	au goût

Préparation

Hacher finement l'oignon, le céleri et la carotte. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive vierge extra biologique.

Ajouter les gousses d'ail entières et les faire revenir quelques secondes. Incorporer les légumes et faire revenir à feu doux environ 5 minutes.

Couper le poulpe en petits morceaux et l'ajouter à la préparation. Faire revenir 10 minutes, puis déglacer avec le vin rouge biologique et laisser évaporer complètement. Ajouter les tomates cerises coupées en deux ou en quatre ainsi que les olives noires. Assaisonner de sel et de poivre, et laisser mijoter jusqu'à obtention d'un ragoût savoureux et bien lié.

Cuire les mezze maniche dans de l'eau salée, les égoutter al dente et les mélanger au ragoût. Faire sauter brièvement à feu vif et servir bien chaud.

Orecchiette aux broccoletti, saucisse, fenouil, à l’huile d’olive vierge extra biologique et au vin biologique

Ingrédients

Pour les pâtes

Semoule de blé dur moulue 500 g
Eau tiède 240 g

Pour la sauce

Broccoletti 2 kg
Ail 2 gousses
Huile d'olive vierge
extra biologique au goût
Piment au goût
Sel au goût

Pour l'assaisonnement

Saucisse 2
Oignon 1
Vin rouge biologique 10 ml
Graines de fenouil au goût

Préparation

Pétrir les ingrédients pour les pâtes fraîches, laisser reposer la pâte recouverte, puis former les orecchiette.

Pendant ce temps, préparer la sauce. Chauffer de l'huile d'olive vierge extra biologique dans une poêle avec une gousse d'ail et un petit morceau de piment. Ajouter les broccoletti préalablement blanchis et laisser mijoter quelques minutes pour les parfumer.

Transférer le tout dans un mélangeur et réduire en purée en ajoutant encore de l'huile d'olive vierge extra biologique jusqu'à obtention d'une crème homogène.

Retirer la peau des saucisses et mélanger la chair avec un peu de vin biologique. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive vierge extra biologique. Ajouter la saucisse marinée et cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Terminer avec les graines de fenouil hachées.

Cuire les orecchiette dans une grande quantité d'eau salée, les égoutter al dente et les mélanger à la crème de broccoletti. Garnir avec la saucisse dorée et servir très chaud.

HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Huile EVO Peranzana
(Pouilles) à fruité herbacé
moyen, avec des notes
d'artichaut, d'amande et
d'herbes coupées.
Amertume et piquant
élégants et équilibrés.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Vin rouge du Douro issu
d'un assemblage de
Touriga Nacional, Touriga
Franca et Tinta Roriz, aux
arômes de fruits rouges
mûrs et d'épices,
harmonisant la richesse
et les notes herbacées du
plat.





HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Huile EVO Intosso
(Abruzzes) à fruité herbacé
léger, avec des notes
d'artichaut, de tomate et
d'herbes, présentant une
amertume et un piquant
modérés.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Vin rouge de l'Alentejo à
base d'Alicante Bouschet
et de Touriga Nacional,
fruité et épicé, avec des
notes de mûre, de poivre
noir et de réglisse,
soutenant la texture frite
et la fraîcheur des herbes.



Boulettes d'aubergine à l'huile d'olive vierge extra biologique et mayonnaise aux herbes

Ingrédients

Aubergines	600 g
Farine de blé type 00	100 g
Œuf	1
Fromage Parmigiano Reggiano DOP râpé	60 g
Fromage Pecorino Romano DOP râpé	30 g
Persil au goût	
Menthe hachée	au goût
Ail	1 gousse
Sel	au goût
Poivre	au goût
Chapelure	au goût
Huile d'olive vierge extra biologique	au goût

Pour la mayonnaise aux herbes

Lait de soya non sucré	100 ml
Huile d'olive vierge extra biologique	200 ml
Jus de citron ou vinaigre de pomme	1 g
Moutarde	au goût
Sel	au goût
Herbes fraîches (persil, basilic, ciboulette, marjolaine, thym)	au goût

Préparation

Cuire les aubergines entières au four ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir, les peler, écraser la chair et bien l'égoutter pour retirer l'excès d'eau. Hacher finement la pulpe.

Ajouter le Parmigiano Reggiano DOP râpé, l'œuf, l'ail haché et le persil. Assaisonner avec du sel et du poivre, bien mélanger et former des boulettes. Les passer dans la chapelure et les faire frire dans de l'huile d'olive vierge extra biologique bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Égoutter sur du papier absorbant et servir chaudes ou tièdes. Pour la mayonnaise, verser le lait de soya à température ambiante dans un récipient haut et étroit. Ajouter le jus de citron (ou le vinaigre), une pincée de sel et la moutarde. Mixer à l'aide d'un mélangeur à immersion en ajoutant lentement l'huile d'olive vierge extra biologique en filet.

Continuer à mixer jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et stable. Ajouter les herbes fraîches hachées et mixer encore quelques secondes. Ajuster le sel au goût.

Lasagne au pain carasau, poireaux, huile d'olive vierge extra biologique et vin biologique

Ingrédients

<i>Pain carasau</i>	<i>100 g</i>
<i>Poireaux</i>	<i>3</i>
<i>Vin blanc biologique</i>	<i>100 ml</i>
<i>Sauce béchamel</i>	<i>400 g</i>
<i>Fromage Parmigiano Reggiano DOP râpé</i>	<i>80 g</i>
<i>Mozzarella</i>	<i>200 g</i>
<i>Huile d'olive vierge extra biologique</i>	<i>au goût</i>
<i>Sel</i>	<i>au goût</i>
<i>Poivre</i>	<i>au goût</i>

Préparation

Couper finement les poireaux et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive vierge extra biologique, du sel et du poivre. Déglacer avec du vin biologique et laisser réduire.

Dans un plat allant au four, alterner les couches de pain carasau humidifié, de poireaux, de sauce béchamel, de mozzarella et de Parmigiano Reggiano DOP. Commencer par une couche de béchamel et terminer par du Parmigiano Reggiano DOP.

Cuire dans un four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Servir chaud.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Huile EVO Bosana (Sardaigne) à fruité herbacé moyen, avec des notes d'amande et d'artichaut. L'amertume et le piquant équilibrent la douceur du poireau.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Vin blanc du Dao issu d'un assemblage d'Encruzado, Bical et Cercial, frais et floral, à l'acidité vive qui équilibre la douceur du poireau et rehausse la texture croustillante.

HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Huile EVO Moraiolo
(Ombrie) à fruité herbacé
moyen, notes d'amande et
d'artichaut, amertume et
piquant équilibrés, parfaite
pour les préparations
intenses et savoureuses.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Vin rouge du Tejo,
assemblage d'Aragonés,
Cabernet Sauvignon, Petit
Verdot et Syrah, corsé et
épicé, aux notes de fruits
noirs et de poivre,
équilibrant l'acidité du
vinaigre et la texture frite.



Aubergines frites marinées au vinaigre et à l'huile d'olive vierge extra biologique

Ingrédients

Aubergines longues	800 g
Vinaigre de vin blanc	200 ml
Ail	2 gousses
Menthe fraîche	au goût
Huile d'olive vierge extra biologique	au goût
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

Préparation

Laver les aubergines et les couper en tranches d'environ un demi-centimètre. Les saupoudrer légèrement de sel et les laisser dégorger 30 minutes dans une passoire.

Les rincer, les sécher soigneusement avec du papier absorbant et faire chauffer une grande quantité d'huile d'olive vierge extra biologique dans une poêle.

Faire frire les tranches d'aubergine par petites quantités jusqu'à ce qu'elles soient dorées uniformément. Égoutter sur du papier absorbant et saler légèrement.

Dans une petite casserole, faire réduire le vinaigre à feu doux jusqu'à obtention d'une texture sirupeuse. Assaisonner les aubergines avec l'ail haché, le sel, le poivre et la réduction de vinaigre. Garnir de menthe fraîche.

Spaghetti aux poivrons et à la pâte de tomate avec huile d'olive vierge extra biologique

Ingrédients

Spaghetti	320 g
Poivrons rouges doux	400 g
Pâte de tomate	60 g
Huile d'olive vierge extra biologique	40 g
Sel	au goût
Poivre	au goût
Charbon d'oignon (facultatif)	au goût
Feuilles de menthe fraîche (facultatif)	au goût

Préparation

Faire griller les poivrons entiers jusqu'à ce que la peau soit noircie. Les placer immédiatement dans un sac alimentaire et laisser reposer 10 minutes pour faciliter l'épluchage. Retirer la peau, les graines et les filaments, puis réduire la chair en purée lisse.

Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive vierge extra biologique et faire légèrement rôtir la pâte de tomate en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle fonce et libère un arôme intense.

Ajouter la purée de poivrons à la pâte de tomate et bien mélanger.

Cuire les spaghetti dans une grande quantité d'eau salée, les égoutter al dente et les mélanger à la sauce. Servir en formant un nid.

Garnir de feuilles de menthe fraîche et, si désiré, d'un peu de charbon d'oignon.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Huile EVO Tonda Iblea (Sicile) à fruité vert moyen, aux notes intenses de feuille de tomate, avec une amertume légère et une pointe de piquant.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Accord avec le vin biologique
Vin rouge du Douro, assemblage de Touriga Nacional, Touriga Franca et Tinta Roriz, riche et profond, aux tanins veloutés et aux arômes de fruits rouges mûrs et d'épices, en parfaite harmonie avec la douceur naturelle des poivrons et la richesse de la tomate.



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
Unaprol

CAP 
AGRICULTORES DE PORTUGAL



ecceamerica.eu