



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 ex-

tra 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 VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Nous recommandons une huile EVO monocoltivar Carolea IGP biologique de Campanie, au profil herbacé et harmonieux. Sa fraîcheur végétale adoucit le goût prononcé des anchois et s'intègre aux notes terreuses de la poudre de pomme de terre violette, tout en conservant équilibre et persistance.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Pour ce plat, nous recommandons un vin blanc Alvarinho de la région du Vinho Verde. Sa fraîcheur vive, accompagnée de notes d'agrumes et minérales, équilibre le goût prononcé des anchois et apporte de la légèreté à l'émulsion, tout en mettant en valeur la composante végétale de la préparation.



Salade César à l'émulsion d'huile EVO bio et aux anchois

Ingrédients:

Laitue romaine	g 120
Blanc de poulet	g 100
Parmigiano Reggiano AOP	g 40
Huile d'olive extra vierge biologique	g 60
Anchois à l'huile	g 10
Jaune d'œuf pasteurisé	g 20
Jus de citron	g 10
Moutarde	g 5
Ail	n. 1 gousse
Pain	g 40
Pommes de terre violettes	g 100
Romarin	selon le goût
Sel	selon le goût
Poivre	selon le goût

Préparation

Assaisonner le blanc de poulet avec de l'huile d'olive extra vierge biologique, du sel, du poivre et du romarin. Cuire au four à vapeur à 64 °C pendant 1 heure ou faire revenir rapidement à la poêle avec un filet d'huile d'olive extra vierge biologique. Laisser tiédir et couper en tranches.

Laver et sécher la laitue romaine, puis la couper en morceaux en veillant à ce qu'elle reste croquante. Mixer les anchois avec le jaune d'œuf pasteurisé, la moutarde, le jus de citron et l'ail; incorporer progressivement l'huile d'olive extra vierge biologique jusqu'à obtenir une émulsion lisse et homogène.

Couper le pain en dés et le faire griller jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Râper le Parmigiano Reggiano AOP en copeaux. Pour la poudre de pomme de terre violette, faire bouillir les pommes de terre, les réduire en purée et les étaler en une fine couche sur du papier sulfurisé. Les déshydrater à 70 °C pendant environ 3 heures, puis les hacher finement jusqu'à obtenir une poudre.

Assaisonner la laitue avec l'émulsion, ajouter le poulet, les croûtons et les copeaux de Parmigiano Reggiano AOP. Compléter avec la poudre de pomme de terre violette et servir.

Bruschettone à l’huile EVO bio, œuf poché, saucisse au vin rouge bio et brocolis

Ingrédients:

Pain de campagne	g 120
Œuf	n. 1
Saucisse	g 80
Brocolis	g 100
Huile d'olive extra vierge biologique	g 20
Vin rouge biologique	ml 30
Ail	n. 1 gousse
Vinaigre blanc	ml 10
Sel	selon le goût
Poivre	selon le goût

Préparation

Couper le pain de campagne en tranches et le faire griller jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Faire revenir la saucisse émietlée dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit dorée, déglacer avec le vin rouge biologique et laisser réduire jusqu'à obtenir une consistance sèche.

Blanchir les brocolis dans de l'eau salée, puis les faire revenir dans une poêle avec la gousse d'ail et une partie de l'huile d'olive extra vierge biologique. Saler selon votre goût.

Porter l'eau à ébullition avec le vinaigre blanc, créer un tourbillon et cuire l'œuf pendant 2 à 3 minutes, en veillant à ce que le jaune reste moelleux.

Disposer les brocolis sur le pain grillé, ajouter la saucisse et compléter avec l'œuf poché. Terminer avec le reste d'huile d'olive extra vierge biologique et un tour de moulin à poivre noir.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

L'huile EVO monocultivar Dolce Agogia biologique accompagne ce plat avec élégance grâce à ses notes d'amande et d'artichaut. Ses notes végétales rappellent les brocolis, tandis que sa structure équilibrée soutient l'œuf et la saucisse sans alourdir la bouchée.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

L'élégance d'un vin rouge léger, un Pinot Noir de la région du Tejo, accompagne avec équilibre la richesse du plat. Les arômes délicats de petits fruits rouges et la texture tannique souple soutiennent la saucisse, laissant place aux notes végétales des brocolis.





HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Pour cette recette, nous vous recommandons une huile EVO IGP des Marches biologique, délicate et harmonieuse. Les notes d'amande accompagnent la composante sucrée, tandis que la fraîcheur de l'huile équilibre l'acidité des framboises et l'intensité du vin cuit.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

La recette trouve son complément naturel dans le vin cuit biologique utilisé dans la préparation. Ses notes sucrées et épicées accompagnent la douceur de la crème et des pancakes, créant un contraste agréable avec la fraîcheur des framboises.



Crêpes à l'huile EVO bio avec crème, framboises et vin cuit bio

Ingrédients:

Ingrédients pour les pancakes:

Farine 00	g 120
Œufs	n. 2
Lait	ml 150
Huile d'olive extra vierge biologique	g 30
Sucre	g 20
Levure chimique	g 5
Sel	n. 1 pincée

Pour la crème pâtissière:

Lait	ml 250
Jaunes d'œufs	n. 3
Sucre	g 70
Amidon de maïs	g 20
Zeste de citron	selon le goût

Pour la finition:

Framboises fraîches	g 120
Vin cuit biologique	g 80
Sucre glace	selon le goût
Menthe fraîche	selon le goût

Préparation

Préparez la crème pâtissière en faisant chauffer le lait avec le zeste de citron jusqu'à ce qu'il frémit. À part, battez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis incorporez la fécule de maïs. Ajoutez le lait chaud filtré et faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe. Couvrez hermétiquement et laissez refroidir.

Pour les pancakes, battre les œufs avec le sucre et le sel. Ajouter le lait et l'huile d'olive extra vierge biologique, puis incorporer la farine tamisée avec la levure jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Faites cuire les pancakes dans une poêle antiadhésive légèrement huilée avec de l'huile d'olive extra vierge biologique, en versant de petites quantités de pâte. Faites dorer des deux côtés jusqu'à obtenir des pancakes moelleux et uniformes.

Faire réduire le vin cuit biologique dans une petite casserole jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse, puis le laisser tiédir.

Composez le dessert en alternant les pancakes et la crème pâtissière, ajoutez les framboises fraîches et nappez de vin cuit réduit. Terminez par du sucre glace et des feuilles de menthe fraîche.

Côtes de porc glacées à l'huile EVO bio, au vin bio et à la sauce de rôti au miel et au chou pommé

Ingrédients:

Ingrédients pour les côtes:

Côtes de porc	g 600
Huile d'olive extra vierge biologique	g 30
Vin rouge biologique	ml 120
Miel	g 25
Fond de sauce (ou sauce de rôti)	ml 150
Romarin frais	selon le goût
Sel	selon le goût
Poivre	selon le goût

Pour le chou pommé:

Chou rouge	g 300
Huile d'olive extra vierge biologique	g 20
Vinaigre de vin rouge	ml 15
Miel	g 5
Sel	selon le goût
Poivre	selon le goût

Préparation

Assaisonnez les côtes de porc avec du sel, du poivre et du romarin, puis massez-les avec de l'huile d'olive extra vierge biologique.

Faire dorer les côtes dans une poêle chaude jusqu'à obtenir une croûte uniforme. Déglacer avec le vin rouge biologique et laisser l'alcool s'évaporer.

Ajouter le fond de cuisson brun et laisser mijoter à feu doux, à couvert, pendant 40 à 50 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre. Dans les dernières minutes, incorporer le miel et napper les côtes jusqu'à obtenir un glaçage brillant et onctueux.

Pendant ce temps, émincer finement le chou rouge. Le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive extra vierge biologique, du sel et du poivre. Ajouter le vinaigre de vin rouge et le miel, puis poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à obtenir une texture tendre et légèrement aigre-douce.

Servir en disposant le chou rouge en fond de plat, y déposer les côtes glacées et compléter avec le jus de cuisson et un filet d'huile d'olive extra vierge biologique à cru. Garnir de romarin frais.



HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIOLOGIQUE ACCORD

L'huile EVO monocoltivar Bosana biologique (Sardaigne), au fruité moyen à intense, est idéale pour accompagner la richesse des côtes. Ses notes vertes et sa finale piquante contrastent avec la douceur du glaçage et mettent en valeur le chou.

VIN BIOLOGIQUE ACCORD

Ce plat s'accompagne à merveille d'un vin rouge Jaen de la région du Dão. Ses arômes de fruits rouges et sa fraîcheur agréable atténuent le caractère succulent des côtes et équilibrent la douceur du glaçage au miel.





HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

Dans un plat aussi simple, l'huile tient le rôle principal. L'huile EVO IGP de Toscane biologique, aux notes d'artichaut, d'herbe coupée et de poivre noir, apporte une profondeur aromatique et une agréable note piquante qui met en valeur l'ail et les miettes.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Pour mettre en valeur la simplicité du plat, nous vous suggérons un vin blanc Encruzado de la région du Dão. Sa minéralité et sa fraîche acidité accompagnent l'intensité de l'ail et confèrent de l'élégance à la composante huileuse.



Pici à l'ail, à l'huile EVO bio et aux miettes de pain

Ingrédients:

Ingrédients pour les pici:

Farine 00	g 300
Eau tiède	selon le goût

Pour la sauce:

Pici frais	g 400
Huile d'olive extra vierge biologique	g 80
Ail	g 20
Pain rassis	g 120
Piment séché	g 5
Paprika doux	g 2
Persil frais	g 5
Eau de cuisson	selon le goût
Sel	selon le goût

Préparation

Mélanger la farine avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Laisser reposer la pâte, puis former les pici et les laisser sécher légèrement.

Hacher grossièrement le pain rassis jusqu'à obtenir des miettes irrégulières. Dans une poêle, faire chauffer une partie de l'huile d'olive extra vierge biologique et faire griller les miettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Ajouter le paprika et une petite partie du piment, puis réserver.

Émincer finement l'ail et le faire revenir doucement dans le reste d'huile d'olive extra vierge biologique avec le piment, en veillant à ce qu'il ne brunisse pas.

Faites cuire les pici dans une grande quantité d'eau salée, égouttez-les al dente et transférez-les dans la poêle contenant l'huile d'olive extra vierge biologique aromatisée. Faites-les sauter en ajoutant un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une sauce bien liée.

Incorporer une partie des miettes croustillantes et mélanger délicatement. Servir en parsemant du reste des miettes et du persil frais ciselé.

Brochette de pigeon à l'huile EVO bio, fleur de sel, sauce au vin bio et chips d'artichaut

Ingrédients:

Ingrédients pour la brochette:

Pigeons	n. 2
Huile d'olive extra vierge biologique	g 60
Sel fin	g 2
Poivre noir	selon le goût

Pour la sauce au vin rouge biologique:

Vin rouge biologique	g 200
Échalote	g 20
Beurre	g 10
Sucre	g 5
Vinaigre de vin rouge	g 5
Huile d'olive extra vierge biologique	g 10

Pour les chips d'artichauts:

Artichauts	n. 2
Huile d'olive extra vierge biologique pour la friture	ml 500
Sel fin	selon le goût

Préparation

Nettoyer les pigeons en séparant les poitrines, les cuisses et les foies. Faire revenir les morceaux de viande dans une poêle avec une partie de l'huile d'olive extra vierge biologique, puis les laisser reposer et les désosser si nécessaire. Enfiler les différents morceaux sur de petites brochettes, en les alternant, et les assaisonner de fleur de sel et de poivre noir.

Pour la sauce, émincer finement l'échalote et la faire suer dans l'huile d'olive extra vierge biologique. Ajouter le sucre et laisser caraméliser légèrement, puis déglacer avec le vinaigre de vin rouge et incorporer le vin rouge biologique. Laisser réduire à feu doux jusqu'à obtenir une sauce concentrée et onctueuse. Retirer du feu et incorporer le beurre.

Nettoyer les artichauts et les couper en tranches très fines. Les faire frire dans de l'huile d'olive extra vierge biologique chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, puis les égoutter sur du papier absorbant et les assaisonner d'une pincée de fleur de sel.

Terminer la cuisson des brochettes à la poêle ou au four jusqu'à la cuisson souhaitée. Servir en nappant de sauce au vin rouge biologique, accompagner de chips d'artichauts et parachever d'un filet d'huile d'olive extra vierge biologique à cru.

HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

La structure de l'huile EVO monocultivar Coratina AOP Terre di Bari Biologique (Pouilles) accompagne parfaitement la chair intense du pigeon. Les notes de chardon et d'artichaut créent une continuité avec les chips, tandis que l'amertume et le piquant équilibrent la succulence du plat.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Un vin rouge du Douro issu des cépages Touriga Nacional, Touriga Franca et Tinta Roriz accompagne avec caractère la viande de pigeon. Ses notes de fruits noirs et d'épices se marient à la sauce au vin, rehaussant ainsi la complexité du plat.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE
ACCORD

L'huile EVO IGP de Sicile biologique apporte fraîcheur et parfums méditerranéens à la mayonnaise. Ses notes aromatiques et son léger piquant rehaussent le citron et s'harmonisent parfaitement avec la douceur naturelle du homard.

VIN BIOLOGIQUE
ACCORD

Pour cet accord, nous recommandons un vin blanc Antão Vaz de l'Alentejo. Ses notes d'agrumes et fruitées mettent en valeur le citron et les herbes aromatiques, tout en accompagnant avec élégance la douceur naturelle du homard.



Homard à la mayonnaise à l'huile EVO bio, aux herbes aromatiques et au citron

Ingrédients:

Ingrédients pour le homard:

Homard frais n. 1 (g 600-800)
Légumes verts (courgettes ou asperges) g 50
Sel selon le goût

Pour la mayonnaise aux herbes:

Huile d'olive extra vierge biologique g 200
Jaunes d'œufs n. 2
Jus de citron ml 10
Moutarde douce g 5
Sel fin g 2
Zeste de citron râpé g 1
Persil frais g 5
Aneth frais g 3
Ciboulette g 2
Poivre blanc selon le goût

Pour la finition:

Huile d'olive extra vierge biologique ml 10
Aneth frais selon le goût

Préparation

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée, y plonger le homard et le faire cuire environ 8 minutes. Le refroidir immédiatement dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson, puis l'égoutter et le couper en deux, en conservant la carapace pour la présentation.

Préparez la mayonnaise en battant les jaunes d'œufs avec la moutarde, le sel et le jus de citron. Versez progressivement l'huile d'olive extra vierge biologique jusqu'à obtenir une consistance stable et onctueuse. Incorporez le zeste de citron, le poivre blanc, le persil, l'aneth et la ciboulette finement hachés.

Blanchir les légumes verts quelques minutes, les refroidir dans de l'eau glacée et les assaisonner d'un filet d'huile d'olive extra vierge biologique et d'une pincée de sel.

Disposer les légumes au fond de l'assiette, y déposer le homard et accompagner de la mayonnaise aux herbes. Compléter avec un filet d'huile d'olive extra vierge biologique et quelques brins d'aneth frais avant de servir.

Porc effiloché à l’huile EVO bio et sauce aux légumes

Ingrédients:

Ingrédients pour le porc effiloché:

Viande de porc	g 200
Oignon rouge	g 20
Huile d’olive extra vierge biologique	g 15
Bouillon de légumes	g 40
Vin rouge biologique	g 20
Sel marin	selon le goût
Poivre noir	selon le goût

Pour la sauce aux légumes:

Mélange de légumes de saison (courgettes, céleri et carottes)	g 80
Amidon de maïs	g 5
Bouillon de légumes	selon le goût
Huile d’olive extra vierge biologique	selon le goût
Sel	selon le goût

Pour le service:

Focaccia artisanale	g 120
Fenouil frais	g 15
Mélange de salades et herbes aromatiques	g 10
Oignon rouge mariné	g 20
Fleurs comestibles	selon le goût
Huile d’olive extra vierge biologique	selon le goût

Préparation

Faites revenir la viande de porc dans une cocotte avec une partie de l’huile d’olive extra vierge biologique jusqu’à ce qu’elle soit légèrement caramélisée. Ajoutez une partie de l’oignon rouge émincé, déglacez avec le vin rouge biologique et laissez s’évaporer. Versez le bouillon de légumes, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis laissez mijoter à feu doux jusqu’à ce que la viande soit tendre. Effilochez-la et réservez-la dans son jus de cuisson.

Pour la sauce, faire mijoter les légumes de saison mélangés avec le reste de l’oignon rouge, un peu d’huile d’olive extra vierge biologique et un peu de bouillon de légumes. Mixer jusqu’à obtenir une crème lisse et onctueuse, puis épaissir légèrement avec de la fécule de maïs.

Couper la focaccia artisanale en portions rectangulaires et la faire griller jusqu’à ce qu’elle soit dorée et croustillante en surface.

Répartir la sauce aux légumes sur la focaccia chaude, disposer le pulled pork au centre et compléter avec le mélange de salades, le fenouil frais, l’oignon rouge mariné, les herbes aromatiques et les fleurs comestibles. Terminer par un filet d’huile d’olive extra vierge biologique à cru et servir.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE
ACCORD

Pour ce plat, nous recommandons une huile EVO monocoltivar Caninese AOP Canino biologique (Latium), intense et végétale. Ses notes de tomate verte et d'herbe fraîche équilibrent la tendreté du porc effiloché et font écho à la sauce aux légumes.

VIN BIOLOGIQUE
ACCORD

Un vin rouge Alicante Bouschet de l'Alentejo s'accorde parfaitement avec la richesse du pulled pork. Sa structure souple et ses notes de fruits mûrs soulignent la succulence de la viande, tout en préservant l'équilibre gustatif.





HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

L'huile EVO monocoltivar Itrana biologique (Latium IGP Rome) apporte fraîcheur et harmonie grâce à ses notes herbacées et de tomate verte. Son léger piquant accompagne la marinade et s'harmonise avec les nuances d'agrumes et fruitées de la moutarde à la mandarine et des groseilles.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

Nous vous suggérons un vin rouge Castelhão de la péninsule de Setúbal. Les arômes de fruits rouges et les légères notes épicées dialoguent avec la moutarde à la mandarine et au groseillier, équilibrant ainsi le côté frit du plat.



Poulet mariné au vin bio, frit et nappé d'huile EVO bio épicée, épinards, mostarda à la mandarine et au groseil

Ingrédients:

Ingrédients pour le poulet:

Cuisses de poulet désossées	n. 4
(environ g 600)	
Vin rouge biologique	ml 100
Huile d'olive extra vierge biologique	g 20
Paprika doux	g 2
Curry doux	g 1
Ail	n. 1 gousse
Romarin frais	g 2
Thym frais	g 2
Farine	g 40
Œuf	n. 1
Chapelure	g 80
Huile d'olive extra vierge biologique pour la friture	selon le goût
Sel marin	selon le goût
Poivre noir	selon le goût

Pour l'accompagnement et la finition:

Épinards frais	g 200
Moutarde de mandarine	g 80
Groseilles rouges	g 30
Huile d'olive extra vierge biologique	selon le goût
Sel marin	selon le goût

Préparation

Faire mariner les cuisses de poulet dans du vin rouge biologique avec de l'huile d'olive extra vierge biologique, de l'ail, du romarin, du thym, du paprika doux, du curry, du sel et du poivre pendant au moins 6 heures.

Égoutter le poulet et l'essuyer soigneusement. Cuire au four à vapeur à 65 °C pendant environ 40 minutes, puis laisser refroidir. Passer les cuisses dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Les faire frire dans une grande quantité d'huile d'olive extra vierge biologique jusqu'à obtenir une panure dorée et croustillante, tout en conservant la viande tendre et juteuse à l'intérieur.

Faites revenir rapidement les épinards à la poêle avec un filet d'huile d'olive extra vierge biologique et une pincée de sel, en veillant à ce qu'ils restent brillants et tendres.

Disposer les épinards dans l'assiette et y déposer le poulet frit au centre. Agrémenter de petites touches de moutarde à la mandarine et de groseilles fraîches. Terminer par un filet d'huile d'olive extra vierge biologique aromatisée d'une pincée de paprika doux, puis servir.

Oignons caramélisés à l'huile EVO bio, sauce au vin rouge bio et à la truffe noire

Ingrédients:

Gros oignons blancs (environ g 500)	n. 2
Huile d'olive extra vierge biologique	g 35
Vin rouge biologique	ml 120
Sucre de canne	g 10
Bouillon de légumes	g 150
Truffe noire fraîche	g 20
Sel marin	selon le goût
Poivre noir	selon le goût

Préparation

Épluchez les oignons et faites-les cuire doucement dans une casserole avec de l'huile d'olive extra vierge biologique et une partie du bouillon de légumes, en maintenant une température modérée jusqu'à ce qu'ils soient tendres et fondants.

Couper les oignons en deux et les faire dorer à la poêle jusqu'à obtenir une caramélisation uniforme.

Préparer la sauce en faisant réduire le vin rouge biologique avec le sucre de canne et le reste du bouillon de légumes jusqu'à obtenir une consistance brillante et concentrée. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Disposer les oignons au centre de l'assiette et les napper de sauce au vin rouge biologique. Trancher finement la truffe noire fraîche directement sur les oignons encore chauds. Compléter avec un filet d'huile d'olive extra vierge biologique et une pincée de poivre noir fraîchement moulu.



HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIOLOGIQUE

ACCORD

La délicatesse de l'huile EVO AOP Sabina Biologique (Latium) met en valeur la douceur de l'oignon caramélisé et l'élégance aromatique de la truffe. Les notes de pomme verte et d'amande apportent de la fraîcheur et parachevent l'équilibre du plat.

VIN BIOLOGIQUE

ACCORD

La complexité d'un vin rouge du Douro issu des cépages Touriga Nacional, Touriga Franca et Tinta Roriz s'harmonise avec les notes aromatiques de la truffe. La structure et les nuances épicées du vin accompagnent avec équilibre la douceur de l'oignon caramélisé.



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
Unaprol

CAP 
AGRICULTORES DE PORTUGAL



ecceamerica.eu