



---

# *Petit traité de l'huile d'olive*

---

MARTINE AGRECH



048701



AGR 197



*Petit traité de  
l'huile d'olive*

048701  
②

MARTINE AGRECH



048701



## Table des matières

Introduction.....	5
Petit vocabulaire de l'huile d'olive.....	7
De l'olive à l'huile.....	9
L'Antiquité.....	10
Premières approches culinaires.....	14
<i>Pain perdu antique... retrouvé (ou panamen)</i> .....	14
<i>Omelette au lait</i> .....	14
<i>À découvrir: la tapenade des amis de Nyons</i> .....	15
<i>Croquants à la tapenade</i> .....	16
<i>Concombre au fromage blanc et huile d'olive vierge extra (apéritif ou entrée)</i> .....	17
<i>Cake à la tapenade et à l'huile d'olive vierge extra</i> .....	17
L'oléiculture des temps modernes.....	18
Au XXI <sup>e</sup> siècle.....	20
La production d'huile d'olive en France.....	21
Petit tour méditerranéen de l'huile d'olive.....	22
<i>Salade d'été</i> .....	23
<i>Salade de concombres</i> .....	24
<i>Salade d'oranges</i> .....	25
<i>Salade pastorale</i> .....	26
<i>Salade de haricots secs</i> .....	27
<i>Salade au thon</i> .....	28
<i>Salade de riz</i> .....	29
<i>Crème d'aubergine</i> .....	30
<i>Olives au sel</i> .....	31
<i>Salade Andalouse</i> .....	32
<i>L'aïoli classique</i> .....	33
<i>Le grand aïoli</i> .....	34
<i>Citrons confits</i> .....	34
<i>Filets de perche et purée au persil</i> .....	35
<i>Toasts</i> .....	36
<i>Pâte à tagliatelles</i> .....	37
La culture de l'olivier.....	38

Une année dans une oliveraie.....	42
<i>Salade de fruits printanière à l'huile d'olive vierge extra</i> .....	43
<i>Cake aux orties</i> .....	44
<i>Salade de printemps au chèvre chaud</i> .....	45
<i>Tarte aux tomates moutarde</i> .....	47
<i>Tarte tomates mozzarella</i> .....	47
<i>Tourte aux olives noires</i> .....	48
<i>Tarte au fromage de chèvre frais et aux légumes à l'huile d'olive vierge extra</i> .....	49
<i>Tarte au cantal, huile d'olive vierge extra et thym</i> .....	50
<i>Cake aux olives de Nyons</i> .....	51
<i>Duo aubergines-mozzarella (légumes chauds)</i> .....	52
<i>Légumes au pistou à la plancha</i> .....	53
<i>Gaspacho de tomates</i> .....	54
<i>Anchoïade</i> .....	55
<i>Figues rôties</i> .....	55
<i>Pain à l'ail et à l'huile d'olive vierge extra</i> .....	56
<i>Fruits d'hiver à l'huile d'olive vierge extra nouvelle</i> .....	57
Les systèmes de récolte.....	58
Après la récolte.....	59
Olives piquées ! Olives cassées ! Olives en saumure et huile nouvelle.....	59
<i>Olives piquées comme à Nyons</i> .....	59
<i>Olives cassées</i> .....	60
<i>Olives noires en saumure</i> .....	61
Les différentes variétés.....	62
<i>Les principales variétés</i> .....	62
Le moulin, de l'Antiquité au XXI <sup>e</sup> siècle.....	64
Le broyage, le pressurage et l'extraction.....	65
Les appellations.....	69
Les conditions d'obtention de l'AOC.....	70
Les fruités.....	73
<i>Rondelles de légumes frits à l'huile d'olive vierge extra fruité vert</i> .....	74
<i>Côtes de viande barbecue</i> .....	74
<i>Sardines grillées et légumes à l'huile d'olive vierge extra fruité mûr</i> .....	75
<i>Salade de la mer</i> .....	76
<i>Tartare de thon à l'huile d'olive vierge extra fruité mûr</i> .....	76

<i>Cœur de céleri au chèvre et huile d'olive fruité noir</i> .....	77
Les dénominations.....	78
Comment choisir « mon » huile d'olive ?.....	80
La conservation.....	84
<i>Champignons de pin à l'huile d'olive</i> .....	86
<i>Les lactaires délicieux</i> .....	87
<i>Poivrons confits à l'huile d'olive</i> .....	88
<i>Tomates confites à l'huile d'olive vierge extra</i> .....	89
<i>Crème de parmesan au pistou de roquette et tomates confites à l'huile d'olive vierge extra</i> .....	90
<i>Salade de tomates et poivrons confits</i> .....	91
<i>Fromage de chèvre confit à l'huile d'olive vierge extra</i> .....	91
Quelques sauces à l'huile d'olive vierge extra pour spaghettis, tagliatelles, coquillettes.....	92
<i>Huile d'olive vierge extra et ail</i> .....	92
<i>Huile d'olive vierge extra ail et fines herbes</i> .....	92
<i>Huile d'olive vierge extra et coriandre</i> .....	93
<i>Coulis aux olives et aux pistaches</i> .....	93
<i>Coulis aux tomates séchées</i> .....	94
<i>Sauce aux cèpes</i> .....	94
<i>Sauce aux tomates fraîches</i> .....	95
Une composition et des propriétés exceptionnelles.....	95
L'huile d'olive et la santé.....	97
Recettes de beauté, soins de la peau.....	98
<i>Recette de l'huile de lavande pour massage</i> .....	99
Usages du bois d'olivier.....	101
Trucs et astuces à l'huile d'olive vierge extra.....	102
Et quelques desserts.....	104
<i>Manqué aux abricots et à la lavande</i> .....	104
<i>Gâteaux secs à l'huile</i> .....	105
<i>Salade de « garriguettes » à l'huile d'olive vierge extra</i> .....	105
<i>Sorbet au thym sur pana cotta et huile d'olive</i> .....	106



Environ 600 ans av. J.-C., l'olivier fait son apparition dans la région de Marseille et deviendra rapidement le symbole de toute une civilisation.

Quelle est l'évolution de l'olivier depuis son implantation dans les pays de la Méditerranée jusqu'à nos jours ?

Quels sont les secrets de la production de l'huile d'olive ?

Quels sont les bienfaits réels de la consommation de cette huile ?

Voulez-vous voyager dans les pays où l'on cuisine avec le merveilleux « jus d'olive » ?

Quelles sont les meilleures variétés d'olives pour une huile au goût bien typé ?

Et de l'Antiquité à nos jours, comment ce lieu magique où se joue la qualité des huiles – le moulin – a-t-il évolué ?

Aujourd'hui, l'huile d'olive, à travers tous les régimes méditerranéens, est devenue le symbole d'une cuisine légère et ensoleillée mais, parmi toutes les huiles d'olive, comment faire un choix personnel ?

De l'olivier à l'huile d'olive, le *Petit traité de l'huile d'olive* vous guidera dans le monde de l'olivier, vous conseillera pour choisir « votre » huile d'olive et ses nombreux conseils, ses recettes simples et originales vous permettront d'en tirer le meilleur parti.

Un ouvrage pour découvrir l'huile d'olive.



9 782911 328671 > 16 euros