

ESSENCE DE LA MEDITERRANEE

10 recettes de la cheffe étoilée Iside De
Cesare, entre nature, saveurs et Huile
d'Olive Vierge Extra européenne



Pleurotes Roi avec Fenouil, Noisettes et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

Pleurotes roi – 500 g

Gousses d'ail – 2

*Huile d'Olive Vierge Extra – selon
besoin*

*Graines de fenouil concassées – selon
goût*

*Feuilles de fenouil sauvage – selon
goût*

Noisettes – 50 g

Bouillon de légumes – selon besoin

Vin blanc – selon besoin

Sel – selon goût

Piment – selon goût

PRÉPARATION

- 1 Nettoyez soigneusement les champignons, en retirant les résidus de terre avec un chiffon humide ou un petit couteau. Coupez-les en deux ou en morceaux selon leur taille.
- 2 Dans une grande poêle, chauffez un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra, faites légèrement dorer l'ail et ajoutez le piment. Ajoutez les champignons et faites-les sauter à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes. Déglacez avec le vin blanc et laissez évaporer.
- 3 Prélevez une portion de champignons, mixez-les avec une louche de bouillon de légumes et émulsionnez avec un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra jusqu'à obtenir une crème lisse. Salez et parfumez avec des fleurs de fenouil.
- 4 Servez chaud, avec la crème à la base de l'assiette, et garnissez de feuilles de fenouil frais et de noisettes toastées.





Carpaccio de Bœuf, Burrata, Câpres, Oignons Croquants et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

Carpaccio de bœuf (rumsteck ou rond de gîte) – 300 g

Burrata – 200 g

Câpres de Pantelleria au sel – 20 g

Oignon blanc doux – 1 grand

Farine de riz – 50 g

Eau minérale gazeuse – selon besoin

Huile d'Olive Vierge Extra – selon besoin

Origan – selon goût

Fleur de sel – selon goût

Poivre noir fraîchement moulu – selon goût

PRÉPARATION

- 1 Coupez l'oignon en pétales ou en fines rondelles, puis séchez-les bien. Dans un bol, mélangez la farine de riz avec l'eau gazeuse pour obtenir une pâte fluide. Trempez les oignons et faites-les frire dans l'Huile d'Olive Vierge Extra chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant et salez légèrement.
- 2 Dessalez les câpres dans de l'eau froide pendant environ 30 minutes, puis séchez-les soigneusement.
- 3 Aplatissez légèrement le carpaccio entre deux feuilles de papier cuisson à l'aide d'un battoir. Disposez les tranches sur une assiette bien froide, en créant de légers plis pour donner du volume et en laissant un espace au centre pour la burrata.
- 4 Placez la burrata au centre et assaisonnez avec l'Huile d'Olive Vierge Extra, la fleur de sel, le poivre, les câpres et l'origan. Terminez avec les oignons croustillants.
- 5 Servez immédiatement, en entrée ou en plat léger.

Tagliatelles au Ragù de Pintade, Truffe et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

Pour les tagliatelles

Farine Type 00 – 400 g

Œufs – 4

Pour le ragù de pintade

Pintade – 1

Huile d'Olive Vierge Extra – selon besoin

Branches de céleri – 3

Carottes – 2

Oignon – 1

Tomates pelées – selon besoin

Vin rouge – selon besoin

Romarin – selon goût

Sauge – selon goût

Feuille de laurier – selon goût

Sel – selon goût

Poivre – selon goût

Truffe – selon goût

PRÉPARATION

- 1 Placez la pintade dans un plat avec le céleri, les carottes, l'oignon et le vin rouge. Faites cuire au four statique à 130°C pendant 1h15, puis augmentez à 200°C pendant 10 minutes pour la faire dorer. Laissez tiédir, désossez et hachez finement la viande. Filtrez et réservez le jus de cuisson.
- 2 Émincez finement le céleri, les carottes et l'oignon. Faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra, ajoutez la pintade hachée et déglacez avec le jus réservé. Ajoutez un peu d'eau, laurier, romarin et sauge. Faites mijoter doucement jusqu'à ce que le ragù soit bien lié. Salez et poivrez.
- 3 Mélangez la farine et les œufs pour obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez reposer, étalez et coupez les tagliatelles. Faites-les cuire dans l'eau salée, égouttez al dente et mélangez avec le ragù.
- 4 Servez chaud et terminez avec de la truffe fraîche râpée.





Velouté de Carottes avec Pastina et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

Farine – 200 g

Œufs – 2

Carottes – 300 g

Pommes de terre – 100 g

Oignon jaune – 1

Huile d'Olive Vierge Extra – selon besoin

Bouillon de légumes – 600 g

Parmigiano Reggiano AOP râpé – env. 30 g

Sel – selon goût

Poivre blanc – selon goût

PRÉPARATION

- 1 Préparez la pastina en mélangeant la farine et les œufs jusqu'à obtenir une pâte compacte et lisse. Étalez finement, laissez sécher quelques minutes puis coupez en très petits carrés. Disposez sur une plaque farinée et laissez sécher 30 minutes.
- 2 Épluchez carottes, pommes de terre et oignon, puis coupez-les en morceaux réguliers. Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra, ajoutez carottes et pommes de terre. Couvrez de bouillon chaud et faites cuire jusqu'à tendreté.
- 3 Mixez le tout avec un mixeur plongeant, en versant l'Huile d'Olive Vierge Extra pour obtenir un velouté onctueux. Assaisonnez de sel et poivre.
- 4 Faites cuire la pastina dans l'eau salée, égouttez al dente et assaisonnez avec un peu d'Huile d'Olive Vierge Extra.
- 5 Servez le velouté chaud, disposez la pastina au centre et terminez avec le Parmigiano Reggiano râpé et, si désiré, une garniture croustillante.

Caponata avec Anchois, Oignons en Carpione et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

Pour la pâte à frire

Farine – 60 g

Fécule de pomme de terre – 60 g

Farine de riz – 60 g

Eau gazeuse – selon besoin

Huile d'Olive Vierge Extra – selon besoin

Pour la garniture

Aubergines – 200 g

Tomates cerises – 100 g

Oignons rouges – 2

Branches de céleri – 2

Olives noires dénoyautées – 40 g

Pignons – 20 g

Raisins secs – 20 g

Anchois salés – 3

Sucre ou miel – 10 g

Vinaigre de vin blanc – 30 g

Huile d'Olive Vierge Extra – 50 g

Feuilles de mélisse – selon goût

Sel – selon goût

PRÉPARATION

- 1 Coupez les aubergines en dés, salez légèrement et laissez égoutter. Pendant ce temps, faites revenir le céleri et l'oignon émincés dans un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra, puis ajoutez les tomates cerises coupées en deux, les olives, les pignons grillés et les raisins préalablement trempés.
- 2 Rincez et séchez les aubergines, ajoutez-les à la poêle et déglacez avec le vinaigre et le sucre pour créer une base aigre-douce. Salez et laissez mijoter doucement.
- 3 Coupez les oignons en quartiers, farinez-les et faites-les frire dans l'Huile d'Olive Vierge Extra jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez et nappez d'une réduction de vinaigre, sucre et sel.
- 4 Faites frire les feuilles de mélisse jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- 5 Disposez la caponata au centre de l'assiette, ajoutez les anchois et complétez avec les oignons caramélisés, les feuilles de mélisse et un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra crue.





Montanare à la Ricotta, aux Câpres, Tomates, Citron et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

Pour la pâte à pizza

Farine Type 00 (force moyenne) – 300 g

Eau – 180 g

Levure de bière – 5 g

Sel – 6 g

Huile d'Olive Vierge Extra – 10 g

Pour la garniture

Ricotta de brebis – 150 g

Tomates cerises – 100 g

Câpres dessalées – 10 g

Citron non traité (zeste uniquement) – 1

Menthe fraîche – selon goût

Huile d'Olive Vierge Extra – selon besoin

Sel – selon goût

Sucre – selon goût

Poivre noir – selon goût

PRÉPARATION

- 1 Pétrissez les ingrédients et laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Étalez-la sur un plan fariné et découpez des carrés réguliers.
- 2 Coupez les tomates en petits dés, assaisonnez-les avec l'Huile d'Olive Vierge Extra, le sel et le poivre. Passez la ricotta au tamis et fouettez-la jusqu'à obtenir une texture crémeuse ; rectifiez l'assaisonnement.
- 3 Taillez le zeste de citron en fine julienne, blanchissez-le brièvement avec sucre et sel, égouttez, rincez et arrosez d'un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra.
- 4 Faites frire les carrés de pâte dans l'huile chaude jusqu'à dorure, puis égouttez sur du papier absorbant.
- 5 Garnissez chaque base de ricotta, tomates, câpres et zestes de citron. Ajoutez des feuilles de menthe frites et un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra crue. Servez aussitôt, tièdes de préférence.

Salade de Riz et d'Épeautre au Jambon Cru, Champignons et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

Riz Carnaroli – 150 g

Épeautre perlé – 150 g

Jambon cru – 150 g

Mélange de champignons – 200 g

Huile d'Olive Vierge Extra – 40 ml

Gousse d'ail – 1

Thym – selon goût

Sel – selon goût

Poivre noir – selon goût

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire séparément le riz et l'épeautre dans de l'eau salée. Égouttez et laissez refroidir complètement.
- 2 Nettoyez les champignons et coupez-les en petits dés. Dans une poêle, chauffez un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra, faites légèrement dorer l'ail, puis ajoutez les champignons. Faites sauter à feu vif pendant 10 minutes, salez, poivrez et ajoutez quelques feuilles de thym. Retirez du feu.
- 3 Coupez le jambon cru en fines lanières et faites-le revenir rapidement pour le rendre croustillant.
- 4 Dans un grand bol, mélangez le riz, l'épeautre, les champignons et le jambon. Assaisonnez d'un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra et mélangez bien.
- 5 Servez tiède ou à température ambiante.





Salade de Pâtes Roues aux Légumes, Olives et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

Pâtes “roues” (rotelle) – 300 g
Tomates cerises rouges et jaunes – 200 g
Courgette en dés – 1
Poivrons jaune et rouge – 2
Olives noires dénoyautées – 50 g
Câpres – 20 g
Feuilles de fenouil frais ou d'aneth – selon goût
Huile d'Olive Vierge Extra – selon besoin
Sel – selon goût
Poivre noir fraîchement moulu – selon goût

PRÉPARATION

- 1 Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée et égouttez-les al dente. Refroidissez-les sous l'eau froide, puis mélangez-les avec un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra pour éviter qu'elles ne collent.
- 2 Dans une poêle, faites revenir la courgette et les poivrons avec un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra pendant environ 5 minutes, en les gardant croquants.
- 3 Coupez les tomates cerises en deux et tranchez les olives.
- 4 Mélangez les pâtes avec les légumes, les tomates et les olives. Assaisonnez avec du sel, du poivre, un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra et du fenouil frais ou de l'aneth.
- 5 Servez froid ou à température ambiante, avec un peu d'herbes fraîches en finition.

Mini Lasagnes au Pesto de Courgettes, Gambas Rouges, Pommes de Terre et Huile d'Olive Vierge Extra



INGRÉDIENTS

- Farine – 300 g
- Œufs – 2
- Jaunes d'œufs – 4
- Courgettes – 150 g
- Pommes de terre – 100 g
- Gambas rouges – 120 g
- Ricotta de brebis – 100 g
- Huile d'Olive Vierge Extra – 40 g
- Parmigiano Reggiano AOP râpé – 30 g
- Basilic frais – 10 g
- Ail – 5 g
- Sel – selon goût
- Poivre noir – selon goût

PRÉPARATION

- Mélangez la farine avec les œufs jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Étalez finement, coupez en rectangles réguliers. Blanchissez quelques secondes dans l'eau salée, puis refroidissez immédiatement.
- Faites bouillir les pommes de terre coupées en dés dans de l'eau salée, puis mixez-les avec une partie de la ricotta pour obtenir une crème lisse et veloutée.
- Dans un mixeur, mélangez les courgettes blanchies avec l'Huile d'Olive Vierge Extra, le basilic, l'ail, le Parmigiano Reggiano et le reste de ricotta pour obtenir un pesto vert crémeux.
- Décortiquez les gambas et retirez le boyau. Assaisonnez-les avec un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra, du sel et du poivre.
- Sur l'assiette, alternez les couches de pâte avec le pesto de courgettes et la crème de pommes de terre. Disposez les gambas assaisonnées sur le dessus et terminez avec un filet d'Huile d'Olive Vierge Extra et un tour de poivre.





Fusilli à la Ricotta, Aubergines, Courgettes, Menthe et Huile d'Olive Vierge Extra



I N G R É D I E N T S

Semoule de blé dur – 200 g

Eau tiède – env. 100 g

Aubergines – 150 g

Courgettes – 100 g

Tomates cerises – 80 g

Ricotta salée – 60 g

Huile d'Olive Vierge Extra – 50 g

Menthe fraîche – 5 g

Ail – 5 g

Sel – selon goût

Poivre – selon goût

Huile d'Olive Vierge Extra

(pour friture) – selon besoin

P R É P A R A T I O N

- 1 Mélangez la semoule et l'eau pour obtenir une pâte lisse et compacte. Formez de petits cylindres et façonnez les fusilli sur une tige métallique. Laissez sécher.
- 2 Coupez les aubergines en dés et faites-les frire dans l'Huile d'Olive Vierge Extra chaude. Égouttez-les. Coupez les courgettes en brunoise.
- 3 Dans une poêle, faites légèrement revenir l'ail dans l'Huile d'Olive Vierge Extra, ajoutez les tomates cerises coupées en deux et laissez-les ramollir. Ajoutez les courgettes, puis les aubergines frites.
- 4 Faites cuire les fusilli dans l'eau salée, égouttez et mélangez avec la sauce. Ajoutez la ricotta salée râpée et mélangez bien.
- 5 Servez en décorant de courgettes frites, copeaux de ricotta salée et feuilles de menthe fraîche.



ecceukch.eu

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