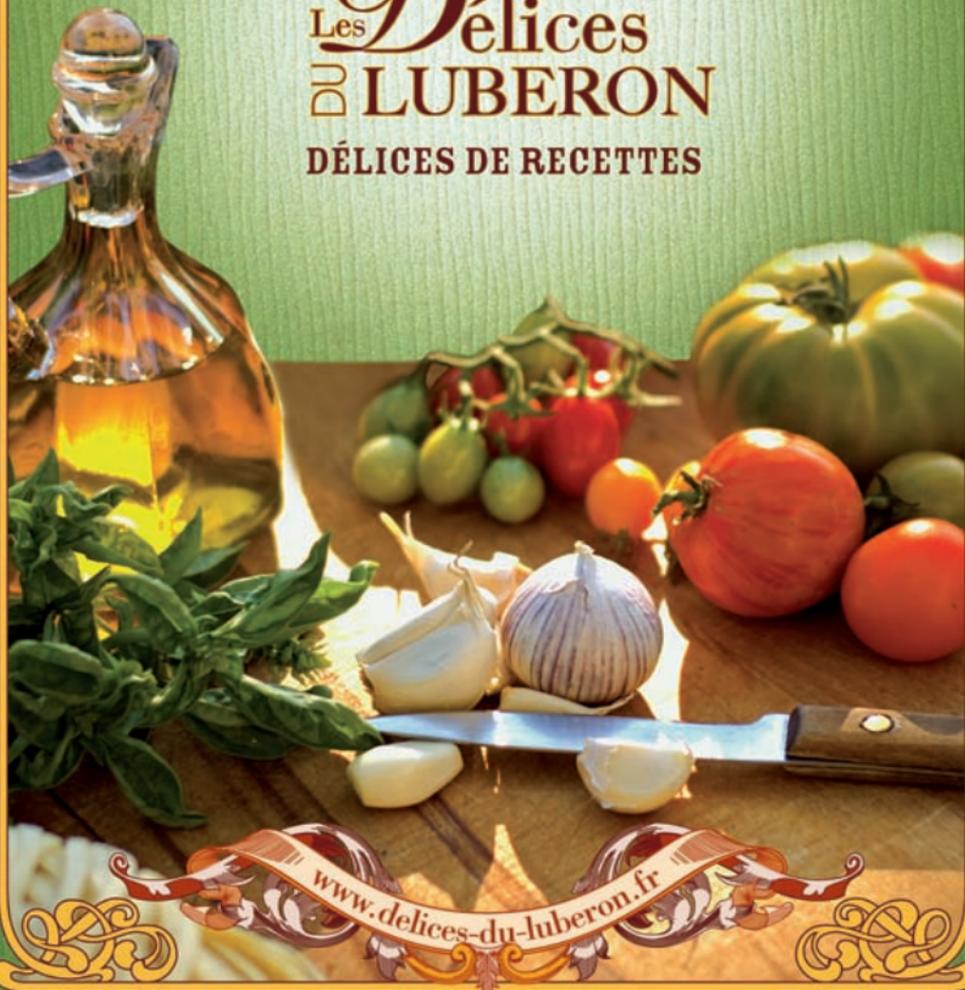


Livret Numéro 3



Les **Délices**
du **LUBERON**

DÉLICES DE RECETTES



www.delices-du-luberon.fr



Une table au sud,

Se prendre pour un véritable chef, sans pour autant se prendre la tête..., et pourtant se laisser aller, s'imprégner une fois de plus par l'ouverture nécessaire à la créativité, la fantaisie avec cette pointe de subtilité qui semble bien vous caractériser, voilà ce que le troisième livret recette des Délices du Luberon tend à vous proposer.

Décomposition du menu :

Le cocktail ou l'apéritif sera accompagné par vos gouteux feuilletés avec de la confiture d'olive s'il vous plait !

Vos amis viennent de sonner, et vous voyez bien qu'il sera difficile de ne pas les garder pour le diner, en quelques minutes un bon wok aux crevettes accompagné d'un riz de Camargue et le tour est joué.

Vraiment la cuisine du Sud voire du Grand Sud, nous permet facilement de préparer et transcender un plat qui pourtant en lui-même apparaîtrait comme étant banalisé. Il suffit d'oser et déçu vous ne le serez jamais.

Du tajine souvenir du Maghreb, de la lotte à la senteur exotique, parfumée à la citronnelle, de la tartine de brandade aux tomates séchées, voilà de quoi satisfaire les maîtres queues en herbes ou alors confirmés.

C'est en tout cas l'esprit qui anime et caractérise l'équipe des Délices et que nous souhaitons avec vous partager !

Bon appétit !



Sommaire :

Aumônières de Banon de Provence
au confit d'oignons

- 3 -



Cake à la tapenade verte
et aux picholines de pays

- 4 -



Tian de Courgettes au pistou

- 5 -



Wok de crevettes à l'olivade
de poivrons rouges

- 6 -

Filets mignons de porc
aux tomates confites

- 7 -



Flan de courgettes
au saumon

- 8 -



Lotte à la citronnelle
sur pizzetas de tomates séchées

- 9 -



Mini tartelettes cocktail
à la confiture d'olive

- 10 -



Tagine de poulet
aux citrons confits et olives au citron

- 11 -



Tartines de brandade au
délice de tomates séchées

- 12 -



Terrines de poivrons
à la brousse et à la tapenade

- 13 -



POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

CUISSON : 5 MIN. (210°)



Aumônières de Banon de Provence au confit d'oignons

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 210 g de confit d'oignons
"Les Délices du Luberon"
- 4 Banon
- 4 tranches de poitrine fumée
- 4 feuilles de brick
- 1 noisette de beurre



PRÉPARATION :

- Préchauffer le four 210°,
- Barder les Banon avec la poitrine fumée,
- Disposer une feuille de brick sur une plaque allant au four et la badigeonner avec le beurre fondu,
- Disposer un Banon au centre de la feuille de brick puis fermer en ramenant les côtés vers le haut, faire tenir avec un pic en bois ou de la ficelle de cuisine,
- Faire 3 autres aumônières de la même façon.
- Faire cuire au four 5 minutes,
- Servir avec le confit d'oignons.



POUR 6 PERSONNES
 TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.
 CUISSON : 35 À 40 MIN. (200°)

Cake à la tapenade verte et aux picholines de pays

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 90 g de tapenade verte
 “Les Délices du Luberon”
- 200 g de farine • 1 sachet de levure
- 3 oeufs
- 10 cl d’huile d’olive • 10 cl de crème liquide
- 70 g de parmesan
- 50 g d’olives vertes picholines de pays
 “Les Délices du Luberon” préalablement dénoyautées
- poivre

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°,
- Beurrer un moule à cake,
- Battre les oeufs avec le parmesan, le poivre et la crème,
- Ajouter l’huile d’olive et mettre peu à peu la farine et la levure,
- Bien mélanger jusqu’à l’obtention d’une pâte lisse,
- Ajouter la tapenade verte,
- Verser dans le moule et parsemer les olives hachées sur le dessus, faire cuire 35 à 40 minutes.



POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.

CUISSON : 10 MIN.



Tian de Courgettes au pistou

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 90 g de pistou
“Les Délices du Luberon”
- 400 g de fromage de chèvre frais
- 3 courgettes
- 5 cl d’huile d’olive
- poivre



PRÉPARATION :

- Laver les courgettes
puis les couper en rondelles épaisses,
- Faire cuire à la vapeur et réserver,
- Couper le fromage en tranches,
- Mettre le pistou au fond des assiettes,
- Disposer par-dessus les tranches de fromage
et alterner avec les courgettes,
- Déguster chaud.



Wok de crevettes à l'olivade de poivrons rouges

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 90 g d'olivade de poivrons "Les Délices du Luberon"
- 30 crevettes
- 1 échalote
- 1 dl de vin blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.
- piment (facultatif)

PRÉPARATION :

- Décortiquer et nettoyer les crevettes,
- Dans le wok faire revenir l'échalote avec l'huile d'olive,
- Ajouter les crevettes et faire cuire 3 minutes,
- Ajouter le vin blanc et faire réduire,
- Incorporer l'olivade de poivrons rouges,
- Servir chaud.

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN.

CUISSON : 30 MIN.



Filet mignon de porc aux tomates confites

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 200 g de tomates confites
“Les Délices du Luberon”
- 1 filet mignon de porc
- 2 oignons
- 5 gousses d’ail
- 10 cl d’huile d’olive
- herbes de Provence
- sel, poivre



PRÉPARATION :

- Arroser d’huile d’olive le filet mignon et le faire cuire dans une cocotte, avec les oignons en quartiers et les gousses d’ail entières,
- Ajouter les herbes de Provence,
- 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les tomates confites.

POUR 6 À 8 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.
CUISSON : 35 À 40 MIN. (180°)



Mini flans de courgettes au saumon

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 210 g de délice de courgettes
"Les Délices du Luberon"
- quelques tranches de saumon fumé en lamelles
- 3 œufs entiers
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

PRÉPARATION :

- Mélanger le délice de courgettes avec les œufs et la crème fraîche,
- Saler, poivrer,
- Mettre la préparation ainsi que le saumon fumé dans des petits moules beurrés, au four.
- Opérer la cuisson au bain-marie,
- Servir tiède ou froid.

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN.

CUISSON : 20 MIN.



Lotte à la citronnelle sur pizzetas de tomates séchées

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 200 g de tomates séchées
"Les Délices du Luberon"
- 1 pâte brisée
- 4 morceaux de filet de lotte
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc
- 1 bouquet de citronnelle
- 25 cl de crème fraîche



PRÉPARATION :

- Préparer les pizzetas : faire des cercles d'environ 15 cm de diamètre et les faire cuire 5 minutes entre 2 plaques (ou bien utiliser des légumes secs posés sur une feuille de papier sulfurisé),
- Réserver,
- Faire revenir la lotte puis les oignons et réserver,
- Déglacer au vin blanc puis ajouter le bouquet de citronnelle,
- Ajouter 50 cl d'eau et laisser réduire environ 10 minutes,
- Passer la sauce au tamis et ajouter la crème fraîche, cuire 2 à 3 minutes,
- Mettre une couche de tomates séchées sur les pizzetas, ajouter un morceau de lotte et napper de sauce,
- Servir avec une salade.

POUR 6 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN.
CUISSON : 10 MIN. (210°)



Mini tartellettes cocktail à la confiture d'olive

INGRÉDIENTS :

- 2 pots de 90 g de confiture d'olive
"Les Délices du Luberon"
- 1 pâte brisée
- 1 jaune d'oeuf
- 1 fromage de chèvre
- sel, poivre, thym

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 210°,
- Couper la pâte en petits carrés puis badigeonner avec le jaune d'oeuf,
- Poser une cuillère à café de confiture d'olive sur chaque carré,
- Poser par-dessus une noisette de fromage de chèvre et un peu de thym,
- Mettre au four et cuire environ 8 minutes.

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.

CUISSON : 35 MIN.



Tagine de poulet aux citrons confits et olives aux citrons

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 200 g de citrons confits
"Les Délices du Luberon"
- 1 pot de 200 g d'olives au citron
- 1 poulet coupé en morceaux
- 1 pincée de quatre épices
- 1 oignon
- 5 cl d'huile d'olive
- noix de cajou
- amandes grillées
- raisins secs
- sel, poivre



PRÉPARATION :

- Faire dorer le poulet avec les oignons dans de l'huile d'olive,
- Ajouter une pincée de quatre épices,
- Mettre les olives et les citrons confits,
- Faire mijoter 35 minutes,
- En fin de cuisson, ajouter les noix de cajou et les amandes, ainsi que les raisins secs,
- Servir avec du riz basmati.

POUR 6 PERSONNES
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : 10 MIN. (210°)



Tartines de brandade au délice de tomates séchées

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 210 g de délice de tomates séchées
"Les Délices du Luberon"
- 1 pot de 200 g de délice de brandade de morue
"Les Délices du Luberon"
- 6 tranches de pain de campagne grillées

PRÉPARATION :

- Prendre les tranches de pain de campagne grillées et recouvrir d'une couche de délice de tomates séchées, disposer harmonieusement sur la tomate deux belles boules de brandade de morue aplatir légèrement,
- Mettre au four environ 10 minutes,
- Servir tiède ou froid.

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN. (À PRÉPARER À L'AVANCE)

CUISSON : AUCUNE



Terrines de poivrons à la brousse et à la tapenade

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 210 g de tapenade noire
“Les Délices du Luberon”
- 2 poivrons
- 200 g de brousse
- poivre



PRÉPARATION :

- Ecraser la brousse et ajouter le poivre,
- Tapisser des ramequins avec du film alimentaire,
- Peler le poivron et le découper en lamelles,
- Disposer le poivron découpé en lamelles dans les ramequins et laisser dépasser,
- Poser une cuillère de brousse, puis une cuillère de tapenade noire et enfin une cuillère de brousse,
- Fermer avec le film alimentaire et tasser la préparation,
- Mettre au frais pendant une heure et demie à deux heures.

CONSEILS :

Vous pouvez remplacer la brousse par des Rocamadour.



Poivrons
Rouges grillés
à l'huile d'Olive

Olives
Noires
aux Herbes

Artichauts
au Basilic

To
Sé
au l



Les **Délices**
LUBERON

Délices de Recettes



11 idées de recettes
pour faire chanter le soleil
à votre table.



Découvrez nos produits sur :

