

Livret N° 6
DELICES DE RECETTES



Les Délices
DU LUBERON
PROVENCE - MÉDITERRANÉE



www.delices-du-luberon.fr



**Mouillettes, bouchées surprises, verrines,
tortillas, farcis...
Des idées simples pour chouchouter vos
invités et votre famille...**

11 recettes rapides voire très rapides pour colorier vos repas et qui sauront ressourcer les cuisinières et les invités !

Voilà l'idée de ce livret N°6, vous faire (re)découvrir les plaisirs culinaires simples, le goût des ingrédients, l'association des saveurs... Et utiliser autrement nos tartinables des Délices du Luberon.

Choisissez light ou plus calorique !

Des recettes pour tous les jours et pour des occasions spéciales, la cuisine qui vous procure du plaisir, plaisir des moments simples avant l'apéritif, plaisir en coupant vos légumes, en composant des associations inattendues ou décorant de belles tables colorées.

Faire de l'effet en proposant des « Tortillas sucrées-salées au poivron rouge » ou proposer, sous la tonnelle de simples « Roulés courgettes » ou encore servir avec un rosé frais quelques « Toast de confit d'oignons au chèvre ».

Bon appétit !



Sommaire



Caviar d'aubergines à la
mozzarella en mouillettes
- 2 -



Verrines de mousse de féta
au Délice d'artichauts
- 3 -



Verrines de la mer au Délice
de Tomates séchées
- 4 -



Bouchées surprises au samon
& Tapenade verte aux tomates
- 5 -



Roulé tout courgette !
- 6 -



Farcis à la morue
et piments rouges
- 7 -

Toasts de maquereaux
à la Rouille
- 8 -



Sardinade en toasts
et sa tomate
- 9 -



Tortilla sucrée-salée
au poivron rouge
- 10 -



Toast de Confit d'oignons
au chèvre
- 11 -



Dos de cabillaud à la brousse
& Confit de Tomates
- 12 -



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
CUISSON : AUCUNE

Caviar d'aubergines à la mozzarella en mouillettes



INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 210g de Caviar d'aubergines
« Les Délices du Luberon »
- 1 tranche de pain de campagne.
- 2 boules de mozzarella di buffala
- Basilic en feuille



PRÉPARATION :

- Prenez deux tranches de pain de campagne et toastez-les. Sortez les tranches croustillantes et les découper en mouillettes.
- Préparation de la verrine : coupez la mozzarella en cubes de taille égale.
- Les mélanger avec le Caviar d'Aubergines
- Taillez la moitié de vos feuilles de basilic et ajoutez-les à l'appareil.
- Disposez dans une verrine la préparation.
- Laissez reposer au frais une heure.
- Avant de servir, disposez vos mouillettes et décorez avec des feuilles de basilic.

A déguster avec un Coteaux du Languedoc rouge
ou d'un Côtes de Provence blanc.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
CUISSON : AUCUNE.

Verrines de mousse de féta au Délice d'artichauts

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 210g de Délice d'artichauts
« Les Délices du Luberon »
- Quelques olives noires grossièrement hachées
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive et un brin de roquette
- Oignon doux en lamelles
- 100g de féta
- Persil, sel, poivre



PRÉPARATION :

- Incorporez la crème fraîche à la féta.
- Mixez la roquette avec l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une huile aromatisée et légèrement colorée.
- Concassez les olives noires avec les fines lamelles d'oignon. Y ajouter du persil, assaisonnez à votre goût.
- Incorporez à l'huile d'olive à la roquette. Ajoutez le pot de Délice d'artichauts.
- Confection de la verrine : alternez couche de féta et appareil à base de Délice d'artichauts.
- Décorez de tomates cerises coupées en deux, ajoutez quelques feuilles de roquette et une pointe d'huile d'olive de Pays.

Laissez reposer au frais et servir accompagné d'un
Côtes du Ventoux rouge ou d'un vin blanc de Bourgogne.

POUR 5/6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
CUISSON : AUCUNE



Verrines de la mer au Délice de Tomates séchées

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 210g de Délice de Tomates Séchées « Les Délices du Luberon »
- 2 avocats
- 150g de saumon coupé en dés marinés au jus de citron et aneth
- 100g de crevettes décortiquées
- De la crème fraîche
- De l'échalote et une pointe de paprika



PRÉPARATION :

- Coupez les avocats en dés et disposez-les dans le fond des verrines.
- Assaisonnez d'une vinaigrette légère, et quelques lamelles d'échalote.
- Déposez une couche de Délice de Tomates séchées.
- Incorporez à la crème fraîche les dés de saumon marinés et disposez cet appareil au dessus du Délice de Tomates séchées.
- Décorez de crevettes décortiquées et saupoudrez de paprika en guise de décoration finale.

Servir glacé accompagné d'un vin blanc cépage Chardonnay.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : AUCUNE.

Bouchées surprises au saumon & Tapenade verte aux Tomates

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 90g de Tapenade aux olives vertes et tomates séchées « Les Délices du Luberon »
- 100g de fromage frais (type St Moret)
- 6 tranches fines de saumon sauvage
- 1 bouquet de ciboulette fraîche



PRÉPARATION :

- Hachez finement la ciboulette et incorporez-la au fromage frais
- Ajoutez la Tapenade aux olives vertes et tomates séchées au fromage frais.
- Divisez les tranches de saumon fumé en deux et déposez sur chacune des tranches un peu de mélange fromage frais/tapenade aux olives vertes.
- Repliez le saumon sur le fromage pour former un carré.
- Ficelez avec un brin de ciboulette.
- Disposez dans une cuillère cocktail.

Servir frais, accompagné d'un vin rosé
ou d'un blanc Côtes de Provence.

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
CUISSON : 1MIN.



Roulé tout courgette !

INGRÉDIENTS :

- 2 pots de 90g de Délice de Courgettes « Les Délices du Luberon »
- 1 courgette
- 50g de crabe
- Ciboulette et coriandre.



PRÉPARATION :

- À l'aide d'une mandoline, coupez de fines lamelles de courgette.
- Portez à ébullition de l'eau salée et y blanchir les lamelles de courgette une minute, refroidissez brutalement dans une eau avec des glaçons, les égoutter et réserver.
- Ciselez la ciboulette et la coriandre, les mélanger avec le Délice de Courgettes, incorporer le crabe.
- Enroulez les lamelles de courgettes autour de l'appareil.
- Les maintenir à l'aide d'un cure-dent, et réservez au frais.

Servez lors de l'apéritif sous la tonnelle !

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
CUISSON : 30 MIN.



Farcis à la morue et piments rouges

INGRÉDIENTS :

- 2 pots de 210g de Brandade de morue « Les Délices du Luberon »
- Huile d'olive
- 8/10 petits poivrons rouges (variez les plaisirs avec des poivrons verts, jaunes)
- Poivre de Cayenne et piment d'Espelette.



PRÉPARATION :

- Coupez en deux les poivrons et nettoyez-les. Conservez de côté les chapeaux.
- Salez l'intérieur puis versez un filet d'huile d'olive.
- Mélanger une pincée de piment d'Espelette et de poivre de Cayenne à la Brandade de morue.
- Farcir les poivrons à l'aide d'une cuillère à soupe. N'oubliez pas de remettre le chapeau.
- Maintenir au frais et enfourner 30 minutes à 180 °C avant dégustation.

À servir accompagné d'un vin blanc, cépage Sauvignon ou avec un Muscat sec de Beaumes de Venise.

POUR 5 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : 10 MIN.



Toasts de maquereaux à la Rouille

INGRÉDIENTS :

- 2 pots de 90g de Rouille
« Les Délices du Luberon »
- Pain de campagne
- 5 maquereaux frais grillés ou 1 boîte
de maquereaux au naturel
- Huile d'olive
- Ail



PRÉPARATION :

- Nettoyez les maquereaux et coupez-les dans la longueur.
- Divisez le pain de campagne en larges tranches, frottez une gousse d'ail et arrosez-les d'huile d'olive.
- Faites cuire les maquereaux au grill et dorez les tranches de pain.
- Retirez du feu les morceaux de pain, tartinez-les généreusement de Rouille et disposez les filets de maquereaux sur chaque tranche. Dégustez chaud et croustillant !

Accompagnez d'un vin blanc moelleux
Muscat de Beaumes de Venise
ou d'un Mâcon supérieur.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : 5 MIN.

Sardinade en toasts et sa tomate

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de 210g de Sardinade au piment d'Espelette AOC « Les Délices du Luberon »
- Pain de campagne tranché
- 2 tomates bien mûres
- Quelques feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Herbes de Provence.



PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Prenez les tranches de pain de campagne, et toastez-les.
- Découpez les tomates en lamelles, huilez-les et saupoudrez de quelques herbes de Provence.
- Tartinez chaque tranche de pain avec de la Sardinade et disposez une lamelle de tomate par-dessus.
- Enfournez la tartine 5 minutes à 200 °C.
- Décorez d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, finalisez avec quelques feuilles de basilic.

Accompagnez d'un vin blanc des Sables du Golfe du Lyon,
ou d'un vin rosé de Tavel.

Variante : Vous pouvez remplacer la Sardinade par notre Thoïnade
au piment d'Espelette, vous m'en direz des nouvelles !

POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : 15 MIN.

Tortilla sucrée-salée au poivron rouge

INGRÉDIENTS :

- 2 pots de 90g de Confit de poivrons rouges « Les Délices du Luberon »
- 6 œufs
- 750g de pommes de terre
- 2 oignons frais
- 25cl d'huile d'olive
- Noix de muscade, sel et poivre.

PRÉPARATION :

- Pelez les pommes de terre et les trancher.
- Hachez les oignons.
- Dans une poêle huilée, faire frire les oignons et les pommes de terre.
- Une fois cuites et dorées, les égoutter sur du papier absorbant.
- Battez les oeufs jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajoutez les pommes de terre et les oignons et mélanger délicatement.
- Incorporez 2 pots de Confit de Poivrons Rouges et mélanger.
- Faites cuire le tout dans une poêle peu profonde à feu modéré.
- Retournez la tortilla encore baveuse quelques minutes après le début de la cuisson.
- Servez chaud, accompagné d'un vin rouge Syrah du Pays d'Oc, d'un Côtes du Rhône Villages ou d'un vin blanc Côte de Provence.

Variante : N'hésitez pas à varier les plaisirs en remplaçant le Confit de poivrons rouges par un Confit de Tomates de Provence, de la Tapenade noire au basilic, du Caviar d'aubergine, Délice de Tomates séchées...



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : 4 MIN.



Toast de Confit d'oignons au chèvre

INGRÉDIENTS :

- 2 pots de 90g de Confit d'oignons
« Les Délices du Luberon »
- 1 pain de campagne
- 6 fromages de chèvre au lait cru
(type Rocamadour)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre noir et baies roses.



PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Prenez deux tranches de pain de campagne et toastez-les.
- Sortez-les et ajoutez un filet d'huile d'olive.
- Tartinez une cuillère à café de Confit d'oignons dessus.
- Divisez chaque fromage en deux, disposez sur un toast.
- Enfournes quelques minutes.
- Décorez d'un filet d'huile d'olive, d'une pincée de fleur de sel et de quelques grains concassés de poivre noir et de baies roses.
- Servez bien chaud sur une salade de roquette.
- Servir accompagnés d'un vin blanc du Luberon, d'un rosé de Sancerre ou d'un Saint Joseph ou même d'un Château-neuf du Pape blanc.

Note : Pour les amateurs de sucré-salé,
ajoutez une fine couche de miel en décoration.

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : AUCUNE

Dos de cabillaud à la brousse & Confit de Tomates



INGRÉDIENTS :

- 2 pots de 90g de Confit de Tomates de Provence « Les Délices du Luberon »
- 120g de brousse de brebis
- 100 g de dos de cabillaud
- De l'échalote et une pointe de paprika
- De l'huile d'olive et jus de citron vert
- Quelques zestes de citron
- 1 pied de basilic pourpre et 4 branches de persil frais
- Baies roses
- Sel et poivre.



PRÉPARATION :

- Cisaillez le basilic et le persil, puis incorporez au Confit de tomates de Provence.
- Dans un bol, battez la brousse de brebis, salez et poivrez et réservez au frais.
- Marinade : découpez en dés le dos de cabillaud. Badigeonnez d'huile d'olive, versez le jus de deux citrons verts et ajoutez quelques baies roses. Facultatif, pour les plus costauds, ajoutez quelques gouttes de Tabasco. Laisser mariner au frais une heure.
- Montez les verrines en alternant successivement une couche de cabillaud, brousse de brebis, Confit de tomates de Provence et finalement une dernière couche de cabillaud.
- Décorez du reste de basilic et d'un filet d'huile d'olive fruité vert.



www.delices-du-luberon.fr



Les **Délices**
LUBERON
PROVENCE - MÉDITERRANÉE



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

