

Les **Délices**
du LUBERON
PROVENCE - MÉDITERRANÉE

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



TERRENEUVE.COM

Livret N° 7
DELICES DE RECETTES

Les **Délices**
du LUBERON
PROVENCE - MÉDITERRANÉE



Le printemps est arrivé... Oh la belle saison ! comme le dit si bien la chanson...

Préparons la terrasse, la véranda, les abris piscine & barbecue.

Il est temps de sortir les meubles de jardin, les assiettes colorées et les nappes printanières...

Barbecue, plancha, canoune ramené du Maroc... tout doit être fin prêt, car au premier rayon de soleil, la gente féminine demande d'un air innocent « et si nous faisons un barbecue ? ».

Aussitôt l'idée séduit, elle est synonyme de convivialité et de beaux jours !!!

Les souvenirs des dernières vacances passées, en Espagne dans le sud ouest ou sur les bords de la Méditerranée, la grillade sur la plage avec les sarments glanés dans les vignes et qui salissent si bien le coffre de la voiture, le pastis merguez avec les copains, l'entretien des braises pour la côte de bœuf, clou de ce déjeuner ou dîner.

En plus, la cuisson est saine ! les aliments conservent leur texture moelleuse et les produits du terroir Provence Méditerranée des Délices du Luberon, avec les sélections d'olives, les huiles d'olives, la crème d'anchoïade, les délices de courgettes, la pulpe d'ail, l'harissa (sans oublier notre caviar d'aubergines) associent à merveille toutes ces saveurs. Sel, poivre, spatules, herbes de Provence, tapenades noires, vertes, délices de poivrons, d'artichaut et autres tartinables des Délices du Luberon resteront à portée de main durant cette belle saison.

Eh ! Maman ta salade, elle est prête ? On a faim !!!

Sommaire



Blancs de seiches à la tapenade
aux olives noires de Pays
- 2 -



Braise de lotte à la tapenade
aux olives vertes de Pays et tomates séchées
- 3 -



Plancha de cailles
au confit de tomates de Provence
- 4 -



Filet mignon de porc
au confit de poivrons
- 5 -



Tartina de chèvre frais
en papillote alu sur barbecue
- 6 -



Amuse-gueule plancha
de petites seiches à l'anchoïade
- 7 -



Tian de légumes
à la plancha
- 8 -



Dips and chips de légumes
à la plancha
- 9 -



Plancha de thon
à l'olivade de poivrons
- 10 -



Banon en papillote
cuisson BBQ
- 11 -



Poulet mariné aux herbes de Provence
en croûte de tapenade
- 12 -

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : 5 MIN.

Blancs de seiches à la tapenade aux olives noires de Pays

INGRÉDIENTS :

- 800 g de blancs de seiche
- 1 gousse d'ail
- persil plat
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 pots de 90g de tapenade aux olives noires de Pays
« Les Délices du Luberon »

(1 c. à soupe de tapenade par portion de seiche par convive.

1 c. à soupe rase de tapenade = 20g

ou 1 c. à soupe bombée de tapenade = 30g)

- 1/2 citron
- riz de Camargue

Sauce beurre citronnée :

1 citron, 100 g de beurre, 1 cuillère à soupe d'eau, sel, poivre.

PRÉPARATION :

- Détailler les blancs de seiches en lamelles.
- Les mettre à cuire sur la plancha dans un filet d'huile d'olive avec l'ail écrasé et le persil ciselé. La cuisson est très rapide, les seiches changent de couleur. Ne pas les cuire trop longtemps pour qu'elles restent tendres.
- Réserver dans un saladier en ajoutant 4 cuillères à soupe de tapenade aux olives noires de Pays et le jus de citron. Mélanger.

Préparation de la sauce :

- Dans une casserole, mettre le jus du citron, 1 cuillère à soupe d'eau, sel et poivre.
- Porter à ébullition, retirer du feu.
- Couper le beurre froid en petits morceaux, les incorporer petit à petit au fouet, la sauce va se lier.
- Servir avec des timbales de riz de Camargue. Verser la sauce au moment de servir sur le riz.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN.
MARINADE : 2H.
CUISSON : 20 MIN.

Braise de lotte à la tapenade aux olives vertes de Pays et tomates séchées



INGRÉDIENTS :

- 800 g de lotte
- 1 pot de 90g de tapenade aux olives vertes de Pays à la tomates séchées « Les Délices du Luberon »
- herbes de Provence
- 1 filet d'huile d'olive
- 750 g de pâtes

PRÉPARATION :

- Couper la lotte en cubes.
- Faire mariner pendant 2 heures au frigo avec de l'huile d'olive et des herbes de Provence.
- Faire bouillir une casserole d'eau jusqu'à ébullition.
- Verser les pâtes dans l'eau bouillante et faire cuire pendant 8 minutes.
- Pendant la cuisson des pâtes faire cuire sur une plancha vos cubes de lotte pendant 5 minutes.
- Dans un plat, mélanger la tapenade aux olives vertes de Pays et aux tomates séchées avec les cubes de lotte, (si besoin réchauffer le tout à feu doux ou au micro-onde).
- Ensuite verser le mélange sur les pâtes et déguster.

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



Plancha de cailles au confit de tomates de Provence

INGRÉDIENTS :

- 6 cailles
- 2 pots de 90g de confit de tomates de Provence « Les Délices du Luberon »

PRÉPARATION :

- Couper les cailles en deux.
- Enduire généreusement les cailles de confit de tomates de Provence.
- Faire cuire environ 10 minutes en retournant régulièrement.
- Servir les cailles bien dorées accompagnées du confit de tomates de Provence restant.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
CUISSON : 8 MIN.



Filet mignon de porc au confit de poivrons

INGRÉDIENTS :

- 2 petits filets mignons de porc
- 12 tranches de poitrine fumée
- 2 pots de 90g de confit de poivrons rouge au vinaigre balsamique « Les Délices du Luberon »
- herbes de Provence
- sel
- poivre

PRÉPARATION :

- Couper les filets en 12 médaillons assez épais.
- Parsemer d'herbes de Provence.
- Les enrouler avec une tranche de poitrine de porc fumée et les maintenir avec une pique de bois.
- Faire cuire les médaillons à la plancha 4 minutes de chaque côté.
- Saler et poivrer.
- Napper de confit de poivrons au vinaigre balsamique avant de servir.



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

Tartina de chèvre frais en papillote alu sur barbecue



INGRÉDIENTS :

- 6 fromages de chèvre frais du Luberon
- mesclun assaisonné selon votre idée
- 6 feuilles de papier aluminium
- verrines de 90g « Les Délices du Luberon » : pâte d'olive de Nyons, confit de tomates, confit de poivrons

PRÉPARATION :

- Découper vos chèvres frais en deux parties égales dans le sens de l'épaisseur.
- Enduire une tranche ainsi confectionnée du tartinable « Les Délices du Luberon » de votre choix.
- Recouvrir de l'autre morceau de fromage.
- Confectionner vos papillotes.
- Les poser et cuire le temps indiqué sur la grille du BBQ.
- Griller sur la braise de copieuses tranches de pain de campagne.
- Ouvrir les papillotes et enduire les tranches grillées.
- Poser la tartina sur un lit de mesclun préalablement assaisonné.
- Déguster.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN.
LAISSER REPOSER 2 H.
CUISSON : 10 MIN.

Amuse-gueule plancha de petites seiches à l'anchoïade



INGRÉDIENTS :

- 1 kilo de petites seiches
- le jus d'un citron
- 2 pots de 90 g crème d'anchoïade « Les Délices du Luberon »
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette en poudre
- huile d'olive

PRÉPARATION :

- Nettoyer les seiches et les mettre dans un plat, réserver.
- Dans un mixer verser le jus de citron et introduire la crème d'anchoïade « Les Délices du Luberon », mixer jusqu'à l'obtention de la pâte crémeuse.
- Verser l'appareil sur les seiches, bien mélanger à l'aide d'une spatule, réserver au frais pendant 2 heures.
- Verser le tout sur la plancha et procéder à la cuisson pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.
- A la fin de la cuisson, verser les seiches dans un plat, piquer les morceaux de seiches avec des cures dents.
- Récupérer la sauce sur la plancha et napper en les seiches.
- Saupoudrer le piment en poudre.
- Servir au moment de l'apéro, ce tapas bien chaud avec un vin blanc Côte du Rhône bien frappé.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN.
LAISSER REPOSER 4 H.
CUISSON : 10 MIN.

Tian de légumes à la plancha

INGRÉDIENTS :

- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 bouquet de basilic
- sel, poivre
- 2 pots de 90g d'olivade de poivron rouge, 2 pots de 90g de courgettes au parmesan, 2 pots de 90g de caviar aubergine « Les Délices du Luberon »

PRÉPARATION :

- Laver et essuyer les légumes.
- Equeuter les poivrons et les découper en larges lanières.
- Couper les aubergines et les courgettes en ristes dans le sens de la longueur.
- Faire cuire les légumes à la plancha compter 5 minutes par côtés.
- Tapisser le fond de votre tian de lamelles de courgettes, verser le contenu de vos pots de courgettes parmesan, alterner avec les lamelles de poivrons et enduire d'olivade de poivrons.
- Terminer par les tranches d'aubergines et napper avec le caviar d'aubergines.
- Alternier jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients.
- Bien tasser et couvrir et réserver au frais au moins 4 heures avant de servir.
- Découper et arroser les tranches de la terrine d'un filet d'huile d'olive, décorer le tranche de feuilles de basilic.



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
CUISSON : 10 MIN.

Dips and Chips de légumes à la plancha

INGRÉDIENTS :

- 2 pommes de terre (poissons)
- 2 navets (tapenade)
- 2 betteraves (rouille et aïoli)
- 2 carottes (brandade de morue)

Mais laissez libre cours à votre imagination...

- huile d'olive
- sel, poivre
- suggestion de tartinales en pots de 90g « Les Délices du Luberon » : tapenade noire aux olives de Pays, aïoli, rouille, thoionade, sardinade, brandade.

PRÉPARATION :

- Préparer vos chips à l'aide d'un économe peler les légumes et les découper en fines chips.
- Verser de l'huile d'olive sur la plancha bien chaude faites saisir les chips de légumes.
- Les retourner régulièrement.
- Dresser les chips dans un plat de service, laisser refroidir et les saler.
- Verser les sauces « Les Délices du Luberon » dans un petit bol ou plus simple ouvrir vos verrines et laisser vos convives plonger les chips dans la sauce de leur choix.



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



Plancha de Thon à l'olivade de poivrons

INGRÉDIENTS:

- 6 tranches de filet de thon
- 2 pots de 90g d'olivade de poivrons « Les Délices du Luberon »

PRÉPARATION:

- Faire cuire les tranches de thon pendant deux minutes.
- Les retourner et les enduire de l'olivade de poivron.
- Laisser cuire pendant 3 minutes.
- Décorer avec des olives noires hachées grossièrement.
- Servir accompagné d'un riz de Camargue.

1 FROMAGE PAR CONVIVE
PRÉPARATION : 5 MIN.
CUISSON : plus ou moins 5 MIN.
selon l'intensité de la braise



Banon en papillote cuisson BBQ



INGRÉDIENTS:

- un Banon
- une large feuille de papier aluminium
- 2 pots de 90g de tapenade noire aux olives de Pays
« Les Délices du Luberon »

PRÉPARATION:

- Ouvrir le banon en faisant attention de bien conserver les feuilles.
- Badigeonner le fromage de tapenade noire aux olives de Pays.
- Refermer les feuilles et les emballer dans un papier aluminium.
- Confectionner votre papillote en enveloppant de façon étanche le fromage.
- Plonger dans la braise la papillote ainsi confectionnée.
- Cuire le temps indiqué.
- Et déguster sur une tranche de baguette bien fraîche, accompagné d'une salade bien croquante.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN.
CUISSON : 30 MIN.
MARINADE : 1 NUIT

Poulet mariné aux herbes de Provence en croûte de tapenade

INGRÉDIENTS :

- poulet fermier (PAC)
- mélange provençal : confectionner vous-même, suivant votre goût, votre mélange herbes de Provence avec : ail, thym, origan
- 2 cuillères à soupe de moutarde forte de Dijon
- poivre
- 4 pots de 90g de tapenade noire aux olives de Pays « Les Délices du Luberon »
- fleur de sel (de Camargue)
- 1 citron
- huile d'olive

PRÉPARATION :

- Couper le poulet en morceaux.
- Saler et frotter les morceaux de poulet avec les gousses d'ail pelées.
- Mettre le poulet dans un plat.
- Dans un bol verser : 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, le mélange provençal, la moutarde et introduire, tout en mélangeant, les pots de tapenade jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.
- Badigeonner les morceaux de poulet avec la pâte obtenue,
- Couvrir d'un film plastique le plat et laisser mariner une nuit au réfrigérateur.
- Faire cuire à la plancha ou au BBQ pendant une demi-heure en retournant régulièrement les morceaux.
- Servir le poulet bien grillé.

