

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Passeport santé de l'olive

Famille : oléacées

Origine : région méditerranéenne, mais l'olivier est né en Asie Mineure au XII^e millénaire avant notre ère.

Poids : 2,5 grammes en moyenne par olive

Récolte: octobre à février

Principaux pays producteurs : Espagne, Italie et Grèce.

Bon à savoir

- * L'olive est le seul fruit non consommable en l'état car il est trop amer.
- * Les olives verte et noire sont en réalité le même fruit, mais récoltées à des degrés de maturité différents.
- * L'olive fait partie intégrante de la culture du sud. Signe de force et sagesse durant l'antiquité, elle symbolise aussi la paix ou la victoire. Une couronne de branches d'olivier était en effet offerte aux vainqueurs des Jeux Olympiques.

Caractéristiques

- * riche en acides gras mono-insaturés
- * riche en calories, l'olive est un fruit oléagineux
- * riche en vitamine E
- * source d'antioxydants, contribuant à la protection du système cardio-vasculaire
- * pauvre en calories car elle contient très peu de glucides.



L'olive, la star de l'apéritif



Incontournable à l'heure de l'apéritif, la tapenade est obtenue par un mélange d'olives, de câpres et d'anchois.

A ne pas confondre avec la tartina de l'olive, qui elle ne contient que de l'olive.

Si vous la faites maison, vous pouvez rajouter des tomates séchées, des fruits secs...

Lorsque l'on pense au cake, on l'associe souvent aux olives. Traditionnel et efficace, le cake aux olives plait autant aux enfants qu'aux adultes. Envie de changement ? Rajoutez du fromage : feta, comté, camembert, emmental...



Plaisir des yeux avec ses mignons et gourmands pingouins composés d'olives, mozzarella et carottes. Les enfants vont adorer !



Echangez le feuilleté saucisse pour de délicieux feuilletés aux olives façon escargot ou palmier. Croustillant et gourmand à souhait !

Explosion de saveurs avec de délicieux sablés aux olives et parmesan. Vous pouvez troquer le parmesan par des tomates séchées.



Madeleines aux deux olives



Liste des ingrédients pour une vingtaine de madeleines :

- 100 g de farine
- 2 œufs
- 3 cuillères à café de levure chimique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de lait
- 35 g d'olives vertes
- 35 g d'olives noires

Mélanger bien le lait et l'huile d'olive.
Ajouter la farine, la levure et le sel en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.
Ajouter les œufs un par un en mélangeant.
Ajouter le beurre fondu.
Ajouter les olives coupées en rondelles.
Verser la pâte dans les moules beurrés, ou en silicone : remplir à ras bord pour que les madeleines gonflent bien.
Laisser reposer la pâte au frigo au moins 30 minutes, une astuce pour avoir de belles bosses.
Faire cuire 10 min à 180°C.

Idée de repas express

Deux à trois madeleines aux deux olives

Salade de mâche vinaigrette

Un yaourt nature avec une cuillère de miel

Une à deux tranches de melon

Un morceau de pain complet

Ceci, est une olive verte !

Comme nous l'avons déjà expliqué, la couleur de l'olive dépend de sa maturité. L'olive verte n'est pas mûre, d'où sa couleur. Sa peau est lisse et ferme tandis que l'olive noire sera plus tendre et plus douce, car récoltée à maturité.



Là où Dame Nature met plusieurs mois pour que les olives passent du vert au noir, les industriels y parviennent en quelques jours seulement ! Pour cela, il plongent l'olive verte dans un bain de soude pour la rendre plus tendre, puis dans un bain de saumure pour enlever l'amertume et enfin un bain de gluconate ferreux ! Un gain de temps et de profit qui laisse forcément perplexé...

Par ailleurs, ne vous fiez pas à l'appellation « olives noires confites ». Si vous prêtez attention à la liste des ingrédients, vous allez lire : gluconate ferreux ou bien E579.

On ne le répétera jamais assez, la liste des ingrédients est une mine d'informations sur le produit et permet de consommer en toute connaissance de cause.

Mini-jeu

Pour chaque cycle de l'olivier, retrouvez le bon mois.



FLEURS

A



PETITS FRUITS

B



GROSSISSEMENT DU FRUIT

C



FRUITS VERTS

D



VÉRAISON*

E



FRUITS NOIRS

F



RÉCOLTE

G

1 - Oct à fév

2 - Oct à Janv

3 - Octobre

4 - Septembre

5 - Juill et Août

6 - Juin

7 - Mai-début juin

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juillet et août 2020 - N°66



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr