

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

— ☀ —
EXTRAITÉ À FROID

MOULIN SAINT-MICHEL



PETITES EXPLICATIONS
SUR NOS DIFFÉRENTES HUILES
ET RECETTES ADAPTÉES
AUX DIFFÉRENTS GOÛTS

—  — 
MOURIÈS,
PROVENCE



Depuis 1744, à Mouriès, dans la Vallée des Baux-de-Provence, notre Moulin reçoit la récolte des oléiculteurs des Alpilles. Amoureux du “fruité vert” (olives ramassées “tournantes” et travaillées au moulin aussitôt), nous effectuons une première et unique extraction à froid pour toujours obtenir une qualité classée vierge extra. Nous composons nos huiles en rassemblant les principales variétés d’olives de la Vallée des Baux-de-Provence : la Grossane, la Salonenque, la Verdale et la Berrugnette, afin qu’elles subliment les saveurs des plats auxquels elles sont destinées. Dans chaque goutte de nos huiles d’olive, il y a un morceau de notre pays, une parcelle de notre cœur et de notre passion.

Christian et Laurence Rossi

LI MESTRE DOU MOULIN

MOULIN SAINT-MICHEL



*Découvrez, dégustez
nos huiles d'olive...*



AOC Vallée des Baux-de-Provence

Fruitée

Picho'



GÉOGRAPHIE



La Vallée des Baux se situe dans le massif des Alpilles. Le paysage est constellé d'olivettes qui alternent avec les champs de vignes, les haies de cyprès, les amandiers, les forêts de chênes et de genévriers. Ici, la nature est magnifiée...

Sans l'ingéniosité, l'obstination et le courage des hommes, les Alpilles seraient restées un territoire aride et hostile. Il n'est pas si loin le temps où le Village des Baux n'était qu'une cité morte, aux murs croulants rongés par les intempéries. Il n'est pas si loin le temps où l'irrigation n'avait pas encore apporté son lot de bienfaits et tout simplement la vie. Une oasis est sortie de terre.

Aujourd'hui, avec environ 420 000 oliviers, notre Vallée est le premier bassin oléicole français. On recense plusieurs variétés d'olives dont la salonenque, l'aglandau (ou bérugnette), la verdale des Baux, la grossane. Elles donnent naissance à l'huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence qui bénéficie

d'une Appellation d'Origine Contrôlée (AOC), réputée auprès de nombreux gourmets, sur tous les continents.

Ici, toute une vie s'organise autour de l'olivier, de l'olive et de l'huile d'olive. Le Conseil National des Arts Culinaires a décerné en 1995 à la Vallée des Baux le label "site remarquable du goût" pour son oliveraie. Venez découvrir nos paysages...



L'OLIVIER



L'olivier ne fait rien comme les autres. Rustique, majestueux, caméléon du paysage, l'olivier aime la terre, joue avec le vent, cherche le soleil, s'allie avec le froid... Excentricité sublime, il nous offre son fruit au plus fort de l'hiver. Probablement originaire de l'Asie mineure, l'olivier a été introduit et cultivé sur tout le pourtour de la Méditerranée. Il est le symbole accompli de notre territoire, le chef d'orchestre de ses multiples partitions culinaires. Sans lui, nous ne serions rien...

L'olivier est le seul arbre au monde dont le fruit, simplement pressé, donne une huile immédiatement comestible, un pur jus de fruit naturel.

L'année, chez nous, est rythmée par la taille, la cueillette, les labours et les multiples soins qu'exige l'olivier. Et chaque année, au début de l'hiver, nos arbres nous offrent ce nectar que nous consommons toute l'année.

Chez nous, la cueillette des diverses variétés d'olives destinées "à l'huile" commence dès la fin du mois de novembre et peut se poursuivre jusqu'en février. Mais l'arbre est capricieux, et la production n'est pas constante, d'année en année. La pluie, la neige, le gel, le vent, le soleil... influencent chaque récolte.



Un peu de botanique...

L'olivier appartient à la famille des oléacées, parmi lesquelles on trouve entre autres le jasmin, le lilas, le troène, le forsythia. Sa taille varie entre 4 et 10 m de haut. On peut recueillir de 5 à 30 kg d'olives par arbre et par an. La production des fruits est marquée par une alternance biennale, l'olivier produisant une année exclusivement du bois, l'année suivante essentiellement des fruits.

L'oliveraie française est la plus septentrionale au monde. Aussi, chez nous, les rendements ne sont pas comparables à ceux des principaux pays producteurs du bassin méditerranéen.



L'HUILE D'OLIVE



**Un jus de fruit de l'hiver. Une gourmandise.
Une tradition. Un monument de passion.**

Les olives sont ramassées à partir du mois de novembre dans les oliveraies de la Vallée des Baux. Les oléiculteurs nous apportent leur récolte. Le moulin est en effervescence.

Partons du fruit... L'huile est contenue dans de minuscules poches situées dans les cellules des olives. Pour pouvoir la "récupérer", il faut briser la paroi de ces poches et donc tout d'abord celle des cellules des olives. Cette opération est appelée "le broyage".

On obtient ainsi une pâte qui a une consistance plus ou moins liquide selon les variétés d'olives et l'époque de la cueillette. Pour libérer le maximum d'huile, un "malaxage" est appliqué à la pâte. Celle-ci contient de la matière solide (débris de noyaux, d'épidermes, de parois cellulaires...) et des fluides (huile et eau de végétation, c'est-à-dire l'eau contenue dans les cellules de l'olive). Il faudra donc

séparer la partie solide (appelée grignon) de la partie fluide puis séparer l'huile de l'eau de végétation (appelée margine). Cette dernière étape se nomme la "décantation".

Notre mode de fabrication, caractérisé par une seule extraction à froid et sans filtration, confère à l'huile sa saveur si particulière, tout en préservant ses qualités incomparables.

Mais suivant le moment de la récolte et les variétés d'olives utilisées dans l'assemblage, nous sommes en mesure de proposer à nos consommateurs des goûts différents, allant du fruité vert au fruité mûr.

Les gourmets qui connaissent l'huile d'olive dans sa diversité savent que chaque huile peut s'accorder idéalement avec certains mets.

Au Moulin Saint-Michel, à force d'entendre les uns et les autres dire que telle ou telle huile se révèle idéalement dans tel ou tel plat... nous avons eu envie de vous proposer quelques recettes. Neuf recettes pour trois de nos huiles...

NOS HUILES D'OLIVE ET NOS RECETTES



Le goût de l'huile d'olive varie. Comme pour le vin, on doit retrouver dans un flacon toute l'histoire du fruit, de l'arbre, de la région, du terroir, du moulin et du savoir-faire des hommes. Nous vous proposons trois goûts différents qui s'accordent idéalement avec une large palette de mets.

• La **FRUITÉE**

• **L'A.O.C.**

*Appellation Huile
d'Olive de la Vallée
des Baux de
Provence Contrôlée*

• *La Pichó'*



**Nous vous proposons ici 9 recettes
pour vous permettre de les sublimer...**

Avec la Fruitée

SALADE DE PETITS ARTICHAUTS VIOLETS CRUS

• pour 4 personnes •

2 bouquets d'artichauts violets, 1 citron, parmesan, pignons de pin grillés, 15 cl de fruitée du Moulin Saint-Michel, sel et poivre. Préparer la marinade avec l'huile d'olive, le jus d'un citron, le sel et le poivre. Parer vos petits artichauts violets pour ne garder que les cœurs et les extrémités des feuilles tendres. Couper les artichauts en tranches très fines, les verser aussitôt dans la marinade. Servir frais avec des copeaux de parmesan et des pignons de pin grillés.

SALADE DE TOMATES ET MOZZARELLA

• pour 4 personnes •

8 tomates (grappe), 2 boules de mozzarella fraîche, vinaigre balsamique, basilic, ciboulette, 15 cl de fruitée du Moulin Saint-Michel, sel et poivre.

Préparer votre assaisonnement à l'avance pour que tous les arômes infusent dans l'huile d'olive. Verser l'huile dans un bol avec 2 cuillères à café de vinaigre balsamique, 3 feuilles de basilic, 2 à 3 brins de ciboulette ciselés, sel et poivre du moulin. Dans une grande assiette, couper les tomates en tranches fines, ainsi que la mozzarella. Alternner une tranche de tomate, une de mozzarella... pour former une belle rosace. Verser votre assaisonnement, parsemer de fleur de sel de Camargue.

SALADE D'AGRUMES

• pour 4 personnes •

6 oranges, 4 pamplemousses, 6 cl de fruitée du Moulin Saint-Michel, 2 cuillères à soupe de sucre. Peler les oranges et les pamplemousses pour ne garder que les quartiers. Verser dans un saladier l'huile d'olive et le sucre, puis ajouter les quartiers de fruits. Cette salade constitue un succulent dessert, mais vous pouvez aussi la proposer en entrée, en ajoutant de fines tranches d'avocat.

Avec l'A.O.C.

RAGOÛT DE POMMES DE TERRE AUX OLIVES CASSÉES

• pour 4 personnes •

8 grosses pommes de terre, 200 g d'olives cassées AOC de la Vallée des Baux-de-Provence, 2 oignons, 4 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe d'AOC du Moulin Saint-Michel, un verre de vin blanc, sel et poivre.

Éplucher les pommes de terre, les couper en tranches épaisses (environ 1 cm). Couper les oignons en tranches fines et peler les gousses d'ail. Dans une grande marmite, ranger les tranches de pommes de terre, l'oignon et l'ail. Ajouter l'huile d'olive, le sel, le poivre, le vin blanc, puis couvrir d'eau. Faire cuire à feu moyen pendant environ 30 minutes. Au 3/4 de la cuisson, ajouter les olives cassées.

POISSON EN PAPILOTE

• pour 4 personnes •

4 beaux filets (loup, dorade, saumon ou rouget),

1 poireau, 2 carottes, 1 oignon, 4 cuillères à soupe d'AOC du Moulin Saint-Michel, 4 cuillères à soupe de vin blanc, sel et poivre.
Demander à votre poissonnier de détailler vos poissons en filets. Couper en julienne le poireau, les carottes et émincer un oignon bien fin. Couper des carrés de papier aluminium (vous pouvez aussi utiliser des feuilles de Brick). Saler et poivrer les filets de poisson. Sur chaque carré, déposer un peu d'oignon, carotte et poireau, poser le filet de poisson, verser un bon filet d'huile d'olive et une cuillère à soupe de vin blanc. Fermer les papillotes. Cuire les papillotes 10 à 12 minutes (four préchauffé à 150°). Vous pouvez servir de l'aïoli avec ce plat.

TARTE À LA TOMATE



• pour 4 personnes •

4 disques de pâte feuilletée, 6 tomates mûres, 10 cl d'AOC du Moulin Saint-Michel, thym, sel, poivre et sucre.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole, préparer un grand saladier d'eau très fraîche (avec des glaçons). Choisir de belles tomates

assez grosses (par exemple une variété allongée comme la Roma), faire une croix sur chacune. Pocher vos tomates dans l'eau frémissante 10 secondes, puis les plonger aussitôt dans l'eau froide. Enlever la peau, couper les tomates en 4, les ranger côte bombé sur une plaque. À l'aide d'un pinceau, huiler toutes les tomates, émietter du thym, saler, poivrer et sucrer légèrement les tomates. Faire cuire 3/4 d'heure au four à 100°. Préparer des disques de pâte feuilletée, disposer les tomates séchées, un carré de mozzarella. Chauffer le four à 220°. Cuire les tartes 6 à 7 minutes. Arroser d'un filet d'huile d'olive et décorer avec des feuilles de basilic ou de la ciboulette.

MOULIN SAINT-MICHEL



Avec la Picho'

FRISÉE À L'AIL

• pour 4 personnes •

Une salade frisée, une gousse d'ail, 6 cl de Picho' du Moulin Saint-Michel, 2 cuillères à café de vinaigre balsamique, sel et poivre.

Dans un saladier, gratter la gousse d'ail épluchée au bout d'une fourchette. Ajouter le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Verser l'huile d'olive, émulsionner en fouettant. Ajouter la salade au dernier moment. À déguster avec des tranches de pain grillé.

AÏOLI

• pour 4 personnes •

3 jaunes d'œufs, 15 à 20 cl de Picho' du Moulin Saint-Michel, 4 gousses d'ail, sel et poivre.

Tous les ingrédients doivent être à la température ambiante. Dans un saladier, mettre les jaunes d'œuf, le sel et le poivre. Remuer au fouet tout doucement et

commencer à verser l'huile d'olive. Remuer sans cesse, vous constaterez que, petit à petit, l'aïoli épaisse. L'huile d'olive doit couler en petit filet régulier. À la fin, ajouter les gousses d'ail hachées finement. Redonner un tour de fouet. Réserver au frais. À consommer avec des légumes vapeur (carottes, pommes de terre), du poisson, des œufs durs, des escargots...

PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE



• pour 4 personnes •

500 g de pommes de terre, 25 cl de lait, 10 cl de crème fraîche liquide, 10 cl de Picho' du Moulin Saint-Michel, sel et poivre.

Faire cuire les pommes de terre épluchées dans une marmite d'eau froide salée. Dans une casserole, faire chauffer le lait et la crème fraîche. Passer les pommes de terre au moulin à légumes. Verser petit à petit le mélange lait et crème chaud sur les pommes de terre. Remuer, assaisonner. Ajouter au dernier moment l'huile d'olive.

QUELQUES REPÈRES



Chaque récolte confère aux huiles d'olive des goûts, des couleurs, des arômes différents, créant ainsi un caractère typique et original pour chacune d'elles. Terroirs, assemblages, savoir-faire des mouliniers dans la technique de travail de l'olive... les huiles offrent des goûts différents.

Trois grands types d'huiles sont à distinguer :

- *Le **fruité vert** peut présenter des arômes d'artichaut, de pomme verte, de poire ou d'amande, mais les arômes évoquant la verdure ou la feuille d'olivier sont toujours importants.*
- *Le **fruité mûr** présente des arômes évoquant plutôt des fruits jaunes ou rouges, ou des arômes floraux : prune, fruits exotiques, amande fraîche, pomme mûre, tilleul, poire, fruits rouges...*
- *Le **fruité noir** révèle plutôt des notes de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confits et fait disparaître l'amertume. Une très légère ardeur peut cependant subsister.*

TROIS HUILES D'OLIVE DU MOULIN SAINT-MICHEL



Déclinaisons autour du goût “fruité vert”

- Douce et élégante avec de délicates tonalités de petits fruits verts, notre **huile A.O.C. Vallée des Baux** offre une palette aromatique d'une exceptionnelle finesse.
- Avec son goût plus prononcé, une attaque assez franche et une petite pointe ardente en fond de bouche, notre **huile fruitée** dévoile des saveurs puissantes.
- Notre **Picho'** est une gourmandise produite en petite quantité, issue uniquement de la trituration d'olives de variété Picholine. Sa typicité s'exprime par l'alliance originale de saveurs ardentes et onctueuses.



MOULIN SAINT-MICHEL



*Cours Paul Revoil
13890 Mourières, Provence*

Tél. 04 90 47 50 40, Fax 04 90 47 58 72



contact@moulinsaintmichel.com
www.moulinsaintmichel.com

