



A sa seule évocation on entend les dernière cigales de la journée.
on sent une brise légère dans les platanes et le bruit des glaçons...

... Un moment que seul la Provence et le Languedoc peut offrir.
Elle rehausse également les saveurs de nos plats d'été, de nos toasts, de nos tartines, ses variantes (noire, verte, végétarienne, healthy ...) accompagnent vos viandes, du poissons, légumes farcis, feuilletés entrées ou apéritifs, en apportant ces saveurs uniques et typées.

Elle bénéficie d'une dénomination commerciale «Tapenade» qui l'oblige quant à sa composition.

Son nom viendrait de la racine occitane «Tapen ou Tapena» voire «tapenado ou taperado» comme l'appelait Frédéric Mistral, qui

veut dire «Câpre» (le bouton floral du câprier), cet ingrédient indispensable et primordial à sa réalisation.

Ce mélange broyé au pilon et lié au fouet aurait été créée par le Chef Meynier du restaurant «la Maison Dorée» à Marseille pour garnir des moitiés d'oeufs durs et composé comme tel : 200 grammes d'olives, 200 grammes de câpres et 100 grammes d'anchois. Le tout est broyé, puis monté à l'huile comme l'aioli.

Son apport en valeurs nutritives, les ingrédients qui entrent dans sa composition en font un pilier de la cuisine méditerranéenne, avec tous les bienfaits que l'on lui connaît.



Gastronomie & Patrimoine



Ingrédients...

Olives noires
Câpres
Huile d'olives
Filets d'anchois
Ail
Citron
Herbes de Provence
Sel, poivre, épices

Quelles que soient les recettes, les variantes, voici les ingrédients qui entrent tout ou en partie dans les recettes de la tapenade. Les mêmes proportions s'appliquent à la recette de la tapenade verte, avec et selon les goûts, d'ajouter quelques gouttes de jus de citron et de poudre d'amande ou pignons de pin.

La recette dite originale:

200 grammes d'olives,

200 grammes de câpres

100 grammes d'anchois.

ail, épices /herbes de Provence, sel poivre ...

Le tout est broyé, puis monté à l'huile comme l'aïoli.



La tapenade est un concentré de bienfaits :

Riche en minéraux, en acides gras mono-saturés, en potassium, magnésium et phosphore, la tapenade noire peut aider à favoriser le système cardio-vasculaire et digestif, posséder des propriétés antioxydantes et augmenter le bon cholestérol. Vertes comme noires, les olives possèdent des quantités très intéressantes d'hydroxytyrisol, un phénol antioxydant des plus bénéfiques pour la santé.

LES HUILES ET OLIVES AOP D'ICI

L'huile d'olive, les olives vertes cassées et les olives noires de la Vallée des Baux-de-Provence AOP
L'huile d'olive d'Aix-en-Provence AOP
Les olives vertes et l'huile d'olive de Nîmes AOP
L'huile d'olive de Provence AOP
L'huile d'olive du Languedoc AOP
L'AOP Lucques du Languedoc

! Méfiez-vous des imitations ... voire des arnaques ! surtout en période estivale (Marchés, foires, stands...)

Le Code des «Pratiques Loyales» pour les olives de table en définit strictement les ingrédients. Ils servent notamment aux services de la Direction Générale de la Consommation, de la Concurrence et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) pour évaluer la conformité des étiquetages et des produits. La tapenade est définie comme une pâte composée des ingrédients obligatoires et de certains ingrédients facultatifs tels que précisés dans le tableau ci-après, tous ces ingrédients étant finement broyés.

Pour la tapenade, le mélange olives noires / olives vertes est interdit.

La tapenade issue de l'agriculture biologique peut ne pas contenir d'anchois.

COMPOSITION MINIMUM:

de 70% d'olives noires

de 3 à 5 % de câpres

de 0,5 à 1% d'anchois

de très peu d'ail et du poivre du moulin

d'huile d'olive (exclusivement de l'huile d'olive)

Et au maximum 5% d'aromates finement broyées