



APÉRO



4 PERSONNES



25 MIN

OLIVES DE BOHÊME GRILLÉES AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

- Olives de Bohême
- 3-4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 c. à café de cumin
- 1/2 c. à café de piment
- 2 c. à soupe de sel

Notes : Attention aux noyaux. Cette espèce est envahissante, veillez à les jeter à la poubelle.

ÉTAPES

1. Mettez les olives de Bohême nettoyées dans une poêle et faites-les revenir sur le feu pour les torréfier. Attendez qu'elles prennent une couleur légèrement marron.
2. Ajoutez toutes les épices, le sel et l'huile, puis mélangez pour bien enrober les olives.
3. Répartissez ensuite les olives de Bohême sur une plaque de four et enfournez-les pendant 10 minutes à 180 °C pour les faire sécher.
4. Laissez les olives refroidir, puis dégustez.

Bonne dégustation !



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU

VITAL
BASSIN DE THAU
Valorisation des Invasives par la Transformation
Alimentaire Locale



LES RECETTES VITAL DE LA CAPECHADE

La Capéchade, le Foodlab du Bassin de Thau, s'associe à l'ADENA et d'autres acteurs locaux pour porter le projet VITAL (Valorisation des Invasives par la Transformation Alimentaire Locale). Ce projet audacieux vise à allier gastronomie et préservation de la biodiversité en explorant des solutions culinaires pour certaines espèces exotiques envahissantes, telles que l'écrevisse de Louisiane, le ragondin, ou encore l'olivier de Bohême.

Pourquoi VITAL ? Ces espèces, bien qu'envahissantes, possèdent un potentiel culinaire parfois méconnu. En valorisant ces ressources, nous cherchons à compléter les opérations de gestion tout en enrichissant notre patrimoine gastronomique.

Les recettes proposées sont le fruit de bénévoles investis et curieux. Elles reflètent l'esprit de La Capéchade : simples, accessibles et respectueuses de l'environnement. Ces créations, testées lors de nos ateliers culinaires, mettent à l'honneur des saveurs nouvelles et inattendues.

Envie d'en savoir plus ou de participer à cette aventure ? Retrouvez-nous lors de nos événements, ateliers ou sur nos réseaux sociaux. Ensemble, réinventons la cuisine pour un avenir plus durable et savoureux !

Plus d'infos et adhésion : foodlab@lacapecshade.org -

Tel 07 50 68 06 16

La Capéchade, Foodlab du Bassin de Thau, 1 avenue de la Marine, 34340 Marseillan

SOUTENU PAR :

