

OvIVE

CARNET DE RECETTES

OvIVE & Jean Imbert



POUR UNE CUISINE

*savoureuse, responsable
et accessible*



C'est avec beaucoup de joie que je vous présente le nouveau livret de recettes « Carnet de recettes Ovive & Jean Imbert ». Élaboré en partenariat avec la marque française Ovive®, ce feuillet conjugue des valeurs qui me sont chères : plaisir, simplicité, durabilité et produits français.

Au fil des pages, vous découvrirez une sélection d'entrées et de plats faciles à reproduire à la maison, soulignant la délicatesse et le goût unique des produits Ovive®. Que vous soyez novice en cuisine ou amateur passionné, vous y trouverez de nombreuses idées recettes, toutes réalisées à base de truite fumée ou d'œufs de truite travaillés avec des produits frais, locaux et de saison. Convaincu que les meilleurs ingrédients ne sont pas toujours les plus coûteux, j'opte ici pour une approche reposant sur l'expérimentation et le choix de produits de qualité.

Bonne lecture et à vous de jouer !

Jean Imbert



Le mot D'OVIVE®



En plus d'offrir des expériences gustatives qui sortent de l'ordinaire, ces recettes sont parfaites pour ceux qui cherchent à explorer de nouvelles façons de cuisiner tout en respectant leur budget.

Pour chaque recette, Ovive® vous propose une sélection d'astuces anti-gaspi et éco-gestes pour vous guider vers des pratiques plus durables en cuisine.

La **truite fumée** est un délice de tous les instants. Sa texture et son goût raffinés s'accordent parfaitement avec une grande variété de produits pour une créativité sans limite. Délicats et croquants sous la dent, les **œufs de truite Ovive®** rehaussent les plats en apportant une touche originale et iodée à de nombreuses recettes. Petit bijou culinaire, cet ingrédient subtil regorge de surprises et de qualités nutritives.

SOMMAIRE

BILLES APÉRITIVES <i>à la truite fumée</i>	4
TRUITE FUMÉE, <i>concombre & fenouil</i>	6
MILLE-FEUILLES <i>de truite fumée</i>	8
MAKIS <i>à la truite fumée</i>	10
LASAGNES <i>à la truite fumée</i>	12
RAVIOLES <i>à la truite fumée</i>	14
BAGNAT TRUITE FUMÉE <i>et chèvre frais</i>	16
QUINOA, AVOCAT <i>et truite fumée</i>	18
QUICHE <i>à la truite fumée, jus de carotte et mesclun</i>	20
CROQ' <i>truite fumée</i>	22
RIGATONI FARCIS <i>à la truite fumée, épinard et parmesan</i>	24
PIZZA <i>à la truite fumée, mozzarella et pesto</i>	26

BILLES APÉRITIVES

à la truite fumée

MOINS DE
4,48 €*
PAR PERSONNE

POUR  DIFFICULTÉ 

TEMPS DE PRÉPARATION
25 minutes

LES INGRÉDIENTS

**3 tranches de truite
fumée Ovide**

1 citron vert

200 gr de raisin blanc

200 gr de chèvre frais
à tartiner

LA PRÉPARATION

- 1 Épépinez les raisins en effectuant une légère incision sur le côté à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 2 Utilisez une épingle pour enlever les pépins plus facilement.
- 3 Enfilez des gants et prenez le chèvre frais que vous allez rouler dans votre main autour de chaque raisin jusqu'à obtenir des billes rondes et uniformes.
- 4 Recouvrez ensuite les billes de truite fumée avant de les mettre au frais sous film étirable.
- 5 Laissez 15 minutes au frais.
- 6 Agrémentez vos billes apéritives, en nappant avec un peu de citron vert.



L'astuce anti-gaspi



DU CHEF

*Envie de fraîcheur ? Placez vos écorces dans des bacs à glaçons et congelez-les.
Vous aurez des glaçons aromatisés pour vos boissons !*



TRUITE FUMÉE

concombre & fenouil

MOINS DE
3,04€*
PAR PERSONNE

POUR  | DIFFICULTÉ 

TEMPS DE PRÉPARATION
30 minutes

LES INGRÉDIENTS

Pour la chantilly de fenouil

1 bulbe de fenouil

10 cl de crème liquide

2 cl d'huile d'olive

1 jus de citron jaune

Pour la garniture

1 concombre

1 citron vert

2 cl d'huile d'olive

4 tranches de truite fumée Ovide

Pour le montage

1 fenouil

30 gr d'œufs de truite Ovide

4 verrines

LA PRÉPARATION

1 Lavez le bulbe de fenouil, émincez-le finement et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive. Faites-le cuire jusqu'à ce que le fenouil soit fondant, mixez le tout puis réservez cette purée.

2 Montez la crème liquide avec un fouet ou un batteur, puis mélangez la purée de fenouil et la crème montée. Terminez par ajouter le jus de citron, bien assaisonner.

3 Épluchez le concombre, enlevez les pépins puis le tailler en petits dés. Coupez également la truite fumée en lamelles. Mélangez la truite fumée et le concombre puis ajoutez le zeste d'un citron vert.

4 Dans la verrine, déposez la chantilly de fenouil, puis disposez le mélange truite fumée et concombre. Avec une mandoline, de préférence, faire de fins copeaux de fenouil puis les insérer dans la garniture pour donner du relief. Ajoutez les œufs de truite sur le dessus pour finir.



L'astuce anti-gaspi

DU CHEF

Avec les épluchures, les pépins de concombre et les chutes de fenouil vous pouvez faire un gaspacho. Ajoutez-y une branche de céleri branche, un peu de melon, du sel, du poivre et quelques herbes fraîches. Mixez le tout avec de l'huile d'olive.



MILLE-FEUILLES

de truite fumée

MOINS DE
3,10 €*
PAR PERSONNE

POUR  DIFFICULTÉ 

TEMPS DE PRÉPARATION
25 minutes

LES INGRÉDIENTS

6 tranches de truite fumée Ovide

3 feuilles de brick

2 aubergines

50 gr de beurre

5 gr de curry

5 gr de piment d'Espelette

1 botte de persil plat

LA PRÉPARATION

- 1 Coupez les tranches de truite fumée en petits rectangles.
- 2 Posez une feuille de brick à plat, badigeonnez-la de beurre fondu et ajoutez-y le curry et le piment d'Espelette.
- 3 Placez une seconde feuille de brick et répétez l'opération 2 fois.
- 4 Coupez le tout en rectangles de la même taille que les rectangles de truite fumée puis mettez au four pendant 5 minutes entre 2 plaques afin d'obtenir un croustillant.
- 5 Coupez les aubergines en tranches d'1/2 cm d'épaisseur et en rectangles de la même taille que les rectangles de truite fumée, puis faites-les revenir à la poêle sur un lit d'huile d'olive à feu très fort. Une fois saisies, faites-les confire dans un four à 150 °C pendant 15 minutes.
- 6 Montez vos mille-feuilles en intercalant aubergine, croustillant et truite fumée.
- 7 Blanchissez la botte de persil plat dans une eau salée pendant 2 à 3 minutes puis faites-la refroidir dans un bol de glaçons.
- 8 Mixez la botte refroidie jusqu'à obtention d'un coulis de persil plat.
- 9 Saucez vos mille-feuilles avec le coulis, servez.

L'astuce anti-gaspi

DU CHEF

Transformez vos peaux d'aubergine en tapenade ! Mixez 200 gr de peau d'aubergine avec 5 filets d'anchois, quelques câpres, une gousse d'ail et un peu d'huile d'olive.



MAKIS

à la truite fumée



MOINS DE
4,07 €*
PAR PERSONNE

POUR



DIFFICULTÉ



TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

LES INGRÉDIENTS

**3 tranches de truite
fumée Ovide**

100 gr de riz noir
(riz venere)

1 concombre

10 cl de vinaigre de riz

5 gr de sucre glace

LA PRÉPARATION

1 Faites cuire le riz noir très lentement et le double du temps habituel de cuisson jusqu'à obtention d'un riz compact. Assaisonnez-le avec un peu de vinaigre de riz et de sucre glace afin d'obtenir une pâte de riz.

2 Étalez la pâte de riz sur toute la surface de vos tranches de truite fumée et placez-y des bâtonnets de concombre.

3 Roulez le tout et coupez dans la longueur.



L'astuce anti-gaspi



DU CHEF

L'eau de cuisson du riz est riche en vitamine B, potassium, magnésium, fer et zinc, parfaite pour arroser vos plantes ! Veillez cependant à saler et assaisonner votre riz qu'une fois dans votre assiette.



LASAGNES

à la truite fumée



MOINS DE
5,17 €*
PAR PERSONNE

POUR



DIFFICULTÉ



TEMPS DE PRÉPARATION

50 minutes

LES INGRÉDIENTS

**6 tranches de truite
fumée Ovive**

100 gr de quinoa

Thym, ail, laurier

Huile d'olive

Citron vert

2 tomates

Persil, coriandre
et estragon

LA PRÉPARATION

1 À l'aide d'un emporte-pièce, découpez 6 disques (3 par lasagne) sur chaque tranche de truite fumée et mettez de côté.

2 Faites cuire le quinoa dans une eau portée à ébullition et salée jusqu'à bonne cuisson (15 à 20 minutes). Ajoutez un peu de thym, d'ail et de laurier.

3 Égouttez le quinoa et assaisonnez-le avec un peu d'huile d'olive, de citron vert, de persil, de coriandre et d'estragon hachés.

4 Ajoutez-y de petits dés de tomate afin d'obtenir un taboulé de quinoa.

5 Montez vos lasagnes en intercalant les disques de truite fumée et le taboulé de quinoa.

L'astuce anti-gaspi

DU CHEF

L'acide citrique présent dans le zeste de citron a des propriétés antibactériennes. Pour garder vos planches à découper très propres : nettoyez-les d'abord, puis essuyez-les avec du zeste de citron, côté coupé en contact avec votre planche. Laissez agir quelques minutes, puis rincez.



RAVIOLES

à la truite fumée

MOINS DE
3,49 €*
PAR PERSONNE

POUR  | DIFFICULTÉ 

TEMPS DE PRÉPARATION
40 minutes

LES INGRÉDIENTS

6 tranches de truite fumée Ovide

200 gr de ricotta

10 cl de crème liquide
35 % de matière grasse

1 radis vert

1 botte de cresson

Huile d'olive

LA PRÉPARATION

1 À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre, découpez des petits disques dans les tranches de truite fumée (3 ravioles par assiette, 1 raviole est égale à 2 mini-disques) qui constitueront les ravioles. Mettez de côté.

2 Coupez les restes de truite fumée en petits dés. Ajoutez-y la ricotta afin d'obtenir une farce.

3 Farcissez les disques de truite fumée et disposez-les sur l'assiette.

4 Placez sur chaque raviole une julienne de radis vert.

5 Coupez la botte de cresson de manière à ne garder que le vert et blanchissez-la dans une eau salée pendant 2 à 3 minutes.

6 Faites revenir les tiges de cresson à l'huile d'olive puis crèmez-les.

7 Mélangez le cresson blanchi avec les tiges de cresson puis émulsionnez jusqu'à obtention d'une mousse légère.

8 Versez la mousse sur les ravioles pour un effet chaud/froid. Servez.



L'astuce anti-gaspi



DU CHEF

En manque d'inspiration pour l'apéritif ? La truite fumée non utilisée sera parfaite pour faire vos rillettes maison ! Retrouvez la recette sur notre site internet.



BAGNAT

truite fumée et chèvre frais

MOINS DE
4,91€*
PAR PERSONNE

POUR  DIFFICULTÉ 

TEMPS DE PRÉPARATION
10 minutes

LES INGRÉDIENTS

1 pain bagnat acheté
chez un boulanger
ou en commerce

Pour l'appareil chèvre

1 échalote
80 gr de chèvre frais
5 cl de crème liquide
1 botte de ciboulette
Sel / poivre
Piment d'Espelette

Pour la garniture

**2 tranches de truite
fumée Ovide**

20 gr de riquette
ou roquette

LA PRÉPARATION

- 1 Ouvrez le pain bagnat, à l'aide d'un couteau.
- 2 Hachez le plus finement possible l'échalote, ainsi que la ciboulette.
- 3 Mélangez le chèvre frais avec la crème liquide.
- 4 Incorporez le reste des ingrédients.
- 5 Faites chauffer le pain bagnat au four quelques minutes à 180 °C.
- 6 Garnissez le pain de l'appareil chèvre, disposez les tranches de truite fumée, ainsi que la riquette.



L'astuce anti-gaspi



DU CHEF

S'il vous reste un peu de riquette, vous pouvez l'utiliser également légèrement cuite à la poêle, elle perdra un peu de puissance et accompagnera idéalement un poisson.



QUINOA

avocat et truite fumée

MOINS DE
5,88 €*
PAR PERSONNE

POUR  DIFFICULTÉ 

TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes

LES INGRÉDIENTS

4 tranches de truite
fumée Ovive

20 gr d'œufs de
truite Ovive

1 citron confit

1 citron jaune

1 citron vert

10 gr de pousses d'épinard

Pour la garniture

1 avocat

100 gr de quinoa

1 échalote

1/4 de botte de persil plat

1/4 de botte de ciboulette

1/4 de botte d'aneth

Pour la purée de citron

La pulpe de citron
du citron confit

3 cl d'huile d'olive

3 cl d'eau

Sel / poivre

LA PRÉPARATION

1 Coupez le citron confit en quatre. Enlevez la pulpe et taillez finement la peau.

2 Mixez la pulpe avec un peu d'eau, à l'aide d'un mixeur plongeant, jusqu'à l'obtention d'une pâte, puis montez à l'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre.

3 Épluchez et taillez le plus finement possible l'échalote.

4 Lavez et hachez les herbes.

5 Faites cuire le quinoa pendant 10 minutes. Réservez et ajoutez le citron confit, l'échalote, les herbes hachées, la purée de citron et l'huile d'olive.

6 Enlevez le noyau de l'avocat, le couper en six et le faire griller à la poêle.

7 Disposez le quinoa assaisonné, dans une assiette. Dressez, sur le dessus, les tranches de truite fumée, les morceaux d'avocat, quelques pousses d'épinard et finir avec quelques œufs de truite.

8 Râpez du citron jaune et du citron vert sur le tout et dégustez !



L'astuce anti-gaspi



DU CHEF

Placez un couvercle sur votre casserole au moment de faire bouillir de l'eau vous permet de la chauffer bien plus rapidement et de faire des économies d'énergie ! Selon l'ADEME, cela permettrait d'économiser 25 % d'énergie à chaque fois.



QUICHE À LA TRUITE FUMÉE

jus de carotte et mesclun

MOINS DE
4,51 €*
PAR PERSONNE

POUR  DIFFICULTÉ 

TEMPS DE PRÉPARATION
25 minutes

LES INGRÉDIENTS

1 pâte brisée

1 salade mesclun

Pour l'appareil à quiche

8 œufs

44 cl de crème liquide

6 gr de sel fin

2 gr de poivre noir moulu

1 gr de noix de muscade

Pour la garniture

100 gr de comté

200 gr de grosses feuilles
d'épinards

**6 tranches de truite
fumée Ovide**

10 cl de jus de carotte

LA PRÉPARATION

1 Préchauffez le four à 180 °C.

2 Étalez la pâte brisée dans un moule puis la piquer à l'aide d'une fourchette.

3 Mettez tous les éléments nécessaires à la préparation de l'appareil à quiche dans un saladier et mixez à l'aide d'un mixeur.

4 Déposez les feuilles d'épinards et le comté taillé en dés dans le fond de la pâte brisée.

5 Ajoutez la truite fumée Ovide, au préalable coupée en lamelles.

6 Versez l'appareil dans le fond de quiche.

7 Enfournez la quiche dans le four chaud pendant 45 à 50 minutes.

8 Laissez refroidir la quiche et versez le jus de carotte préalablement passé au chinois et réduit.

9 Accompagnez la quiche d'un bol de mesclun et dégustez.

L'astuce anti-gaspi DU CHEF

Si vous avez une centrifugeuse, vous pouvez faire votre jus de carotte maison.

Il vous faudra 4 carottes, mais ne jetez rien !

Faites bouillir 15 minutes les épluchures bien lavées, la chair des carottes qui vous restent dans la centrifugeuse ainsi qu'un oignon coupé, dans 500 ml d'eau salée. Mixez le tout pour obtenir une soupe réconfortante ! Ajoutez de la crème ou un peu d'eau jusqu'à ce que la consistance vous convienne.



CROQ'

truite fumée



MOINS DE

5,98 €*

PAR PERSONNE

POUR



DIFFICULTÉ



TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

LES INGRÉDIENTS

3 tranches de pain de mie

2 tranches de truite fumée Ovide

10 gr d'œufs de truite Ovide

Une salade mesclun ou de la mâche

Pour le guacamole d'avocat

1 avocat

1 citron jaune

Sel /poivre

Citron

Pour la mayonnaise curry

1 jaune d'œuf

1 cuillère à café de moutarde fine et forte

10 cl d'huile de pépins de raisin

1 cuillère à café de curry

1 citron jaune

Sel /poivre

LA PRÉPARATION

1 Coupez en deux l'avocat, retirez le noyau. Bien l'écraser avec une fourchette. Pressez le citron jaune et l'ajoutez à la préparation.

2 Mettez le jaune d'œuf dans un bol, ajoutez la moutarde, ainsi que le curry.

3 Fouettez les ingrédients et incorporez petit à petit, l'huile de pépins de raisin.

4 Disposez le guacamole d'avocat sur une tranche de pain de mie, recouvrez d'une tranche de truite fumée.

5 Sur une autre tranche de pain de mie, disposez la mayonnaise au curry et une nouvelle tranche de truite fumée.

6 Recouvrez le tout avec la 3e tranche de pain de mie.

7 Dans une poêle, faites colorer le croq' des deux côtés, avec un peu de beurre.

8 Coupez votre croq en tranches puis ajoutez les œufs de truite Ovide, sur le dessus.

9 Dégustez avec du mesclun ou de la mâche en accompagnement.



L'astuce anti-gaspi



DU CHEF

Ne jetez pas le blanc d'œuf! Conservez-le pour votre dessert. En ajoutant une pointe de sucre, vous obtiendrez une délicieuse meringue en moins d'1 heure.



RIGATONI FARCIS

à la truite fumée, épinard
et parmesan

MOINS DE
4,90 €*
PAR PERSONNE

POUR  DIFFICULTÉ 

TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes

LES INGRÉDIENTS

20 rigatoni

**10 gr d'œufs de
truite Ovive**

Des copeaux de parmesan

Pour la farce des rigatoni

100 gr de grosses
feuilles d'épinard

**4 tranches de truite
fumée Ovive**

Pour la crème parmesan soja

20 cl de crème liquide

30 gr de parmesan
en poudre

2 cl de sauce soja

Sel

LA PRÉPARATION

1 Lavez les feuilles d'épinard, les cuire avec un peu de beurre, réservez puis hachez finement.

2 Découpez la truite fumée en petits morceaux, ajoutez les épinards.

3 Mettez le tout dans une poche à douille, afin de pouvoir farcir les rigatoni.

4 Mélangez la crème et le parmesan, dans une casserole. Faites réduire le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance nappante, ajoutez la sauce soja.

5 Dans de l'eau bouillante salée, cuire 7 minutes les rigatoni, les réserver sans les laisser refroidir, ajoutez de l'huile d'olive.

6 Farcissez les rigatoni, un à un.

7 Faites-les réchauffer dans la crème réduite parmesan. Réservez une partie de la crème.

8 Disposez durant 2 à 3 minutes dans un four à 200 °C les rigatoni recouverts des copeaux de parmesan pour gratiner.

9 Avec le reste de la crème réduite, ajoutez les œufs de truite, et nappez les rigatoni.

L'astuce anti-gaspi DU CHEF

Plutôt que de jeter l'eau de cuisson dans l'évier, profitez-en pour désherber les allées. Une méthode simple et naturelle pour éliminer les mauvaises herbes indésirables, puisque les plantes n'aiment ni l'amidon, ni le sel présents dans l'eau de cuisson des pâtes.



PIZZA

à la truite fumée, mozzarella et pesto

MOINS DE

2,98 €*

PAR PERSONNE

POUR



DIFFICULTÉ



TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

LES INGRÉDIENTS

300 gr de pâte à pizza

Pour les pickles d'oignon rouge

1 oignon rouge

20 gr de sucre

4 cl de vinaigre de xérès
ou vin rouge

6 cl d'eau

10 graines de coriandre

Pour la garniture

1 cuillère à soupe
de sauce tomate

1 boule de mozzarella
de 125 gr

**4 tranches de truite
fumée Ovive**

**20 gr d'œufs de
truite Ovive**

5 gr de pickles
d'oignon rouge

1 cuillère de câpres

2 feuilles de basilic

LA PRÉPARATION

1 Épluchez, coupez l'oignon en deux et émincez-le.

2 Faites chauffer le sucre, le vinaigre, l'eau, ainsi que les graines de coriandre, dans une casserole.

3 Disposez dans un bocal, l'oignon émincé. Versez le liquide chaud, refermez et utilisez au minimum trois jours après. Une fois ouvert, conservez le bocal au frigo.

4 Mettez la pâte à pizza dans un moule. Étalez une cuillère à soupe de sauce tomate, coupez la mozzarella en gros dés.

5 Enfourez dans un four chaud à 250 °C pendant 10 minutes.

6 Sortez la pizza, ajoutez les tranches de truite fumée, les pickles d'oignon, les câpres ainsi que les œufs de truite.

7 Finissez en ajoutant les feuilles de basilic.



L'astuce anti-gaspi



DU CHEF

Les tomates, comme tous les légumes ont une saison, achetez-les l'été, en pleine saison puis transformez-les en soupe ou sauce tomate que vous pourrez stocker ou congeler pour en profiter toute l'année.



OVIVE



Marque N°1 de la truite fumée, OVIVE affiche la volonté de proposer un poisson fumé de grande qualité 100 % ORIGINE FRANCE.

Pour préparer ses truites fumées et œufs de truite, OVIVE s'appuie sur des piscicultures familiales, intégrées dans leur milieu naturel où coule une eau d'une qualité exceptionnelle. Aquitaine, Pyrénées, Charentes, les truites naissent et grandissent dans une nature préservée et bénéficient de conditions d'élevage et d'alimentation optimales, garanties d'une grande fraîcheur et de saveurs la fois subtiles et délicates.