



< retour

Epicerie

Tapenade



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Poids moyen : 90g

La tapenade est un met à base d'olives. C'est un hors-d'œuvre provenant tout droit du Midi de la France. La tapenade est une purée d'anchois, d'olives et de câpres.

Ne pas ajouter de sel sur la tapenade, les anchois sont déjà très salés. Elle est utilisée sur des toasts à l'apéritif ou peut servir de farce dans des feuilletés.

Tapenade d'olives noires : Tapenades réalisées à partir d'olives noires broyées, d'anchois et de câpres.

Tapenade d'olives vertes : Tapenades réalisées à partir d'olives vertes broyées, d'anchois et de câpres.

COMMENT CHOISIR ?

L'olive, ingrédient principal de la tapenade, s'achète en vrac, en pots ou en conserve.

S'assurer que les olives en vrac sont manipulées et conservées avec soin. La tapenade se trouve également en pot.

QUE FAIRE AVEC ?

La tapenade accompagne les crudités, les œufs durs, les poissons et les viandes grillées. Elle se sert aussi comme tartinaie sur du pain grillé.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver la tapenade dans un bocal en la recouvrant d'huile d'olive.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'olive est très riche en matières grasses, de 12 à 30%, selon la période de l'année et la variété (on en tire d'ailleurs une huile d'une saveur remarquable). L'olive verte contient un peu plus de matières grasses et de calories que l'olive noire. L'olive contient également quelques vitamines et minéraux, surtout à l'état de traces. L'olive noire contient du fer. Les feuilles de l'olivier ont des propriétés astringentes, hypotensives et hypoglycémiantes.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
252 kcal	1,40 g	3,57 g	25,10 g	20,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
63,00 mg	1 020,00 mg	3,66 g	1,60 mg	23,00 mg
sucré	fibre	cuivre	zinc	fer
3,56 g	3,00 g	0,15 mg	0,40 mg	4,30 mg

manganèse

0,05
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit de l'olivier, arbre d'une longévité exceptionnelle, l'olive est un des plus anciens fruits cultivés; on ne connaît pas exactement la période où l'olivier sauvage fut cultivé pour la première fois, toutefois des fouilles archéologiques amènent certains historiens à penser que la culture a commencé de 5 000 à 3 000 ans avant notre ère en Crète puis se serait déplacée vers l'Égypte, la Grèce, la Palestine et l'Asie Mineure. L'histoire de l'olivier se confond avec celle de l'agriculture et du bassin méditerranéen; on fait déjà mention du rameau de l'olivier dans l'histoire du Déluge. Dès le iii^e millénaire avant notre ère, les moulins à huile ont fait partie du paysage. Symbole mondial de paix et de sagesse, l'olivier occupe une place importante dans la mythologie; Égyptiens, Grecs et Romains le vénèrent. À la Renaissance, les Espagnols et les Portugais implantèrent l'olivier en Amérique. L'olivier permit à des populations entières de se nourrir de ses fruits et de son huile, de s'éclairer et de se traiter avec son huile. Encore aujourd'hui, l'économie de plusieurs pays méditerranéens repose en bonne partie sur la culture de l'olive. Ainsi l'Italie et l'Espagne fournissent environ 50% de la production mondiale d'olives et d'huile d'olive. La Grèce, la Turquie, la Syrie, le Maroc, la Tunisie, le Portugal et les États-Unis sont les principaux producteurs d'olives de table.

Suprême de volaille à la tapenade en croûte de sésame [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Asperges vertes gratinées à la tapenade [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Croissants feuilletés à la tapenade d'olive et anchois [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Soupe de tomates caramélisées, croutons de tapenade [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15862>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15862>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/supreme-de-volaille-la-tapenade-en-croute-de-sesame>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/asperges-vertes-gratinees-la-tapenade>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/croissants-feuilletes-la-tapenade-dolive-et-anchois>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-tomates-caramelisees-croutons-de-tapenade>