

# Cannelés

aux Lucques noires de l'Oulibo,  
chèvre de Combebelle et chorizo

1 Porter le lait à ébullition. Rajouter l'huile d'olive de picholine. Dans un saladier, fouetter la farine avec un oeuf jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2 Verser le mélange lait et huile d'olive dans la pâte et incorporer pour obtenir une pâte lisse. Mettre au frais pendant une heure.

3 Préchauffer le four à 210° C

Rajouter dans la pâte le chorizo, le fromage de chèvre et les olives noires préalablement hachées. Saler et poivrer.

4 Remplir les moules à cannelés au 2/3. Faire cuire 45 minutes environ. Laisser tiédir avant de démouler.

*Astuce : vous pouvez mettre le chorizo, le fromage de chèvre et les olives noires dans les moules puis recouvrir de pâte, vous serez ainsi sûr d'une répartition de la garniture.*

## Ingrédients

- 50cl de lait,
- 25g d'huile d'olive de picholine Oulibo,
- 100g de farine,
- 2 oeufs,
- 150g de chèvre de Combebelle,
- 50g de chorizo en dès,
- 50g de lucques noires dénoyautées Oulibo
- Sel, poivre du moulin.

## L'olivier et ses bienfaits

L'olive et l'huile sont la base de l'alimentation méditerranéenne et du régime crétois. Les bienfaits de l'huile d'olive ne sont plus à démontrer.

Elle facilite le transit intestinal.

Elle fortifie les os car elle aide à fixer le calcium.

Elle réduit les accidents cardio-vasculaires.

Symbole de paix et de sagesse, l'olivier est un arbre rustique qui ne craint que le froid. Sur la commune de Bize, certains sujets de la variété olivière ont résisté aux différents gels, leur âge est estimé à 300 ans.

Au fil des années, la culture de l'olivier s'est développée dans le canton de Ginestas, notamment pour l'olive de table avec la variété Lucques.

Petit à petit, Bize est devenu la capitale de l'olive Lucques.



CRÉDITS IMAGE : ARTOOKOM, L'OLIBO, FREEPK, SHUTTERSTOCK  
IMPRESSION ARTOOKOM VERSION 06/2019

TRAVAUX ARTISTIQUES DENIS BICHET ET FANNY PASIN

28  
juillet  
2019

# fête de l'OLIVIER

BIZE MINERVOIS

fEstà  
de  
l'Oliu

MERCAT DEL TERRADOR

art et artisanat - concours d'oli

Repas et Concert

SPECTACLE SON ET LUMIERE