

GALETTES DE SARRASIN

pour la Chandeleur



Crédit photo : Agence BIO



PLAT
BIO

140 g de farine de sarrasin
40 g de farine de riz complet
30 g de farine de châtaignes
500 ml de boisson végétale au riz
2 œufs
Huile d'olive
500 g de purée de potimarron
200 g de champignons de Paris lavés et émincés en lamelles

PRÉPARATION

Mélangez les 3 farines ensemble. Ajoutez le lait de riz et les œufs. Continuez à mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène. Vous pouvez utiliser un fouet ou un mixeur à vitesse minimum.

Ajoutez une pincée de sel et une c. à café d'huile d'olive. Laissez reposer la pâte au minimum 30 minutes.

Dans une poêle bien chaude, versez un peu d'huile d'olive afin de la graisser. Aidez-vous d'une feuille de sopalin afin d'absorber l'excédent de graisse.

Versez l'équivalent d'un louche dans la poêle, et faites-la pencher de tous les côtés, afin que la pâte se répartisse de manière homogène dans la poêle.

Une fois que la première face est cuite (2 à 4 minutes), **retournez** la galette à l'aide d'une spatule, et attendez que la 2^e face cuise (elle cuit plus rapidement). Continuez ainsi jusqu'à utiliser toute la pâte.

Pour la garniture : **faites revenir** vos lamelles de champignons dans un petit faitout huilé, quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement.

Assemblez vos galettes : versez un peu de purée de potimarron sur votre galette, et étalez-la à l'aide d'une cuillère. Ajoutez quelques lamelles de champignons. Refermez votre galette en pliant les 4 bords vers le centre. N'hésitez pas à varier avec les garnitures de votre choix (jambon, gruyère, œuf, fromage de chèvre, oignon...).

Recette proposée
par Mely,
bloggeuse culinaire
<http://www.chaudron-pastel.fr>

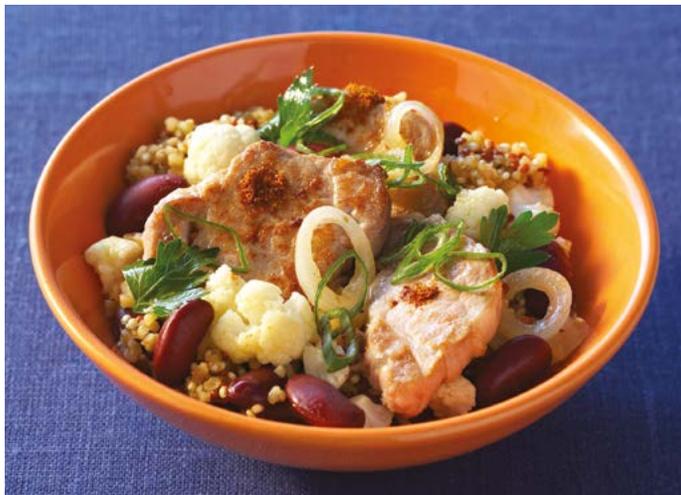
Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur www.agencebio.org
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



WOK MIGNON

de porc



Crédit photo : INTERBEV / Laurent Rouvrais



PLAT
BIO

PRÉPARATION : 30 minutes
CUISSON : 30 minutes

600 g de filet mignon
de porc
450 g de fleurettes de
chou-fleur
1 oignon jaune
1 bouquet de persil plat
200 g de quinoa
1 boîte de haricots
rouges
1 c. à soupe de paprika
2 c. à soupe d'huile
Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

Faites tremper le quinoa dans un bol d'eau tiède avec le paprika.

Chauffez l'huile dans un wok, faites blondir l'oignon coupé en rondelles puis faites revenir la viande émincée.

Ajoutez le chou-fleur puis les haricots rouges égouttés et le quinoa avec son eau de trempage. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 10 minutes.

Servez le wok mignon parsemé de persil plat.

ALTERNATIVE VIANDE : Le filet mignon peut être remplacé par du filet ou de la grillade.

Bon appétit !

Recette proposée par
INTERBEV

CONSEIL

Accompagnement : AOP Saint Julien

Retrouvez toutes les recettes Bio sur www.agencebio.org
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



CAMPAGNE FRANÇAISE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE
ET DE LA FRANCE



CARROT CAKE



Crédit photo : Agence BIO



DESSERT
BIO

3 œufs
150 g de sucre blond
120 g de poudre d'amandes
30 g d'huile d'arachide
50 g de fécule de maïs
30 g de farine de sarrasin
40 g de farine de riz
10 g de levure sans phosphate
1 pincée de sel
300 g de carottes
1 poignée de raisins secs
1 tasse de thé chaud
2 poignées d'amandes concassées
Le zeste d'une orange
½ c. à café de chaque épice : cannelle, gingembre, cardamome, poivre de sichuan

Pour le glaçage :
Le jus d'une orange
1 c. à soupe de purée d'amande blanche
1 c. à soupe de beurre mou
2 c. à soupe de miel

CONSEIL

Accompagnement : Cidre brut fermier / AOP Saint Péray

PRÉPARATION

Faites tremper les raisins dans le thé chaud. Préchauffez le four à 180 °C / thermostat 6.

Concassez les amandes et faites-les torréfier dans une poêle.

Battez les œufs avec le sucre. Ajoutez-y les carottes râpées, l'huile, et le zeste de l'orange râpée.

A part, **mélangez** les farines avec la fécule, la levure, la poudre d'amandes, le sel et les épices, puis incorporez-les au mélange précédent.

Terminez en ajoutant les raisins égouttés et les amandes.

Répartissez dans de petits moules individuels ou un moule à cake, et cuire à four chaud jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés et la pointe d'un couteau ressorte sèche (20 minutes pour des moules individuels, 45 minutes pour un gros gâteau).

Préparez le glaçage en mélangeant bien tous les ingrédients. Badigeonnez la surface des gâteaux démolés, et laissez prendre au réfrigérateur.

Recette proposée
par Veronique
Bourfe-Rivière

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur www.agencebio.org
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



CAMPAGNE FRANÇAISE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE
ET DE LA FRANCE

