

# MES RECETTES BIO

Pour manger bio  
tout au long de l'année !



Printemps

Été

Automne

Hiver

Toute  
l'année



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



# SOMMAIRE

Printemps



## APÉRITIF

- Champignons farcis au fromage frais p 7
- Concombre Tzatziki p 8
- Eau de concombre p 9
- Pesto de fanes p 10

## ENTRÉE

- Mini-brochettes de veau, sauce curry p 11
- Duo de chou-fleur et brocoli p 12
- Duo de lentilles et petits pois croquants p 13
- Galette de fanes de carottes p 14
- Salade de quinoa au yaourt et petits légumes p 15

## PLAT

- Artichaut farci p 16
- Bavarois d'asperges aux petits légumes, algues et vinaigre balsamique p 17
- Brochettes de bœuf p 18
- Côtes d'agneau au thym et vinaigrette à la menthe p 19
- Couscous aux légumes du printemps p 20 
- Croque chèvre, épinard et jambon p 21
- Escalopines de veau en salade de céleri p 22
- Goulasch de tofu aux champignons p 23 
- Tournedos de gigot aux légumes verts à la menthe p 24

## DESSERT

- Financiers gourmands aux framboises p 25
- Gâteau roulé à la gelée de cassis p 26
- Smoothie et milkshake aux petits fruits rouges p 27



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



Été

### APÉRITIF

Amuse-bouche niçois : pissaladière	p 28
Antipasti	p 29
Cake brocolis, comté, lardons	p 30
Sorbet au melon	p 31
Verrines de fromage blanc aux légumes	p 32

### ENTRÉE

Brochettes de crevettes aux mirabelles	p 33
Carpaccio de betterave	p 34
Gaspacho	p 35
Purée de betteraves et truite fumée	p 36
Roulés de courgettes	p 37
Salade de haricots verts	p 38
Salade de haricots beurre	p 39

### PLAT

Filet mignon de porc à la tomate	p 40
Papillote de saumon	p 41
Pistou de bœuf	p 42
Rôti de bœuf froid, salade de brocolis et pommes de terre	p 43
Roulés d'aubergine à la mozzarella et au bœuf	p 44
Spaghetti aux zestes de citron et d'orange	p 45



### DESSERT

Crêpes aux myrtilles	p 46
Crumble de pêches	p 47
Figue surprise	p 48
Milkshake poire/framboise	p 49
Panna cotta abricot	p 50
Tarte aux reines-claudes	p 51



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



Automne

## APÉRITIF

Amuse-bouche niçois :  
barba juan p 52

Brochettes  
de boudin blanc p 53

Tartinade  
carottes-noisettes p 54

Sablés comté et noix p 55

## ENTRÉE

Duo de veloutés colorés  
et leur poêlée de champignons p 56

Gratin de poires  
au roquefort p 57

 Nems de butternut  
aux amandes p 58

Salade avocat fenouil  
et oranges p 59


Soupe de lait châtaignes  
et fenouil p 60

Velouté de potimarron  
au lait de coco p 61

Velouté de potimarron  
au gingembre p 62

## PLAT

 Chou farci sur un confit  
de potimarron p 63

 Confit de veau  
et d'oignons, pommes  
croquettes à la duxelle  
de champignons p 64

Filet de truite à la russe p 65

Gâteau de légumes  
au curry, chutney  
et riz au gingembre p 66



Pâtes au pesto de blettes p 67

Poulet fermier Maryland  
sauce curry p 68

Quiche aux blettes  
et poireaux p 69

Saumon en croûte de sel  
accompagné de raves confites p 70



Tajine de veau à l'ananas p 71



Tartare asiatique de bœuf p 72

## DESSERT

Carrot cake & noisettes  
aux quatre épices p 73

Charlotte aux pommes,  
châtaignes et fruits secs p 74

Délice aux noix p 75

Fruits et purées de fruits  
à l'agar-agar p 76

Gâteau de pommes,  
sauce caramel p 77



Gâteaux poire chocolat p 78

Hiver


## APÉRITIF

- Barquettes d'endive p 79
- Beurre cannelle  
raisins secs noisettes  
et zeste d'orange p 80
- Canapés  
au beurre de cresson p 81
- Tartinade avocat orange p 82

## ENTRÉE

- Bouchée de chou  
au maroilles p 83
-  Cake d'avoine  
aux légumes d'hiver p 84
- Coleslaw  
aux raisins sultanine p 85
- Feuilles d'endives  
à la crème de céleri p 86
-  Flan de pois cassés  
et tombée de poireaux  
à la crème de soja p 87
- Salade de racines tièdes  
aux graines croquantes p 88
- Velouté cressonnière p 89

## PLAT

- Brochettes aux 3 volailles p 90
- Chou-fleur soufflé  
aux graines d'orge p 91
-  Epaulé d'agneau rôti  
façon méchoui p 92
- Filet de bœuf  
en croûte de moutarde  
et petits légumes p 93
- Flamiche au maroilles p 94
- Fricassée de volaille p 95

Galettes de sarrasin  
pour la Chandeleur p 96

Navet glacé et purée  
de céleri-rave aux noisettes p 97

Paleron braisé au vin rouge,  
crozets aux carottes p 98

Petite oie farcie  
aux pommes, châtaignes  
et sa tatin d'échalotes p 99 

Risotto au persil tubéreux p 100

Roulés de poulet bio  
sucré-salé, émincé de chou  
croquant & sarrasin bio p 101 

Spaghetti  
et julienne de légumes p 102

Terrine de queue  
et joue de bœuf p 103 

Travers de porc  
mariné au miel et aux épices p 104

Wok de mignon  
de porc p 105

## DESSERT

Beurre croquant  
aux amandes, spéculoos  
et chocolat p 106

Bûche chocolat  
clémentines, gingembre  
confit et nougatine de sésame p 107 

Carrot cake p 108

Lait de poule p 109

Smoothie hivernal p 110

Tarte aux citrons  
de Menton p 111



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


Agence  
**BIO**  
www.agencebio.org



**AB**  
AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE

Toute  
l'année

## APÉRITIF

Amuse-bouche niçois : panisse	p 112
Beurre d'olive	p 113
Blinis	p 114
Bouchées de saumon	p 115
Brochettes de boudin noir à la pomme	p 116
Cookies cantal et olive	p 117
 Crème de saumon au fenouil et fromage blanc	p 118
Crème de sésame	p 119
Gougères	p 120
Pruneaux au lard	p 121
Rillettes de truite fumée	p 122

## ENTRÉE

Bouchée à la reine	p 123
Crème de lentilles à la badiane et au gingembre	p 124
Tarte au bleu et poireaux	p 125
Truite de mer au gingembre et citron vert	p 126

## PLAT

Filet de bœuf laqué au gingembre, riz de Camargue et rubans de légumes	p 127
Galette de maïs et bananes panées	p 128
Hachis de bœuf aux olives et aux noix	p 129

Longe de porc façon gibier	p 130
Mousseline de carotte doudou	p 131
Nuggets de poulet	p 132
Steak de bœuf haché à notre façon	p 133
Tajine d'agneau	p 134
Travers de porc caramélisés au miel	p 135
Wok de poulet coco	p 136

## DESSERT

Brochette de fruits enrobée de chocolat	p 137
Clafoutis aux pruneaux	p 138
Crêpes coco	p 139
Délice pomme amande	p 140
Gâteau choco dur	p 141
Poêlée de fruits aux épices	p 142
Tuiles à l'anis	p 143



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# CHAMPIGNONS FARCIS

## au fromage frais



Credit photo : European Commission



APÉRITIF  
BIO

**12 champignons**  
**100 g de brousse de vache ou de brebis**  
**100 g de fromage frais**  
**1 c. à café d'herbes de Provence**  
**2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**Sel et poivre du moulin**

### PRÉPARATION

**Retirez** les pieds des champignons. Faites-les colorer 5 minutes dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile puis posez-les à l'envers sur du papier absorbant.

**Mélangez** la brousse avec l'huile restante et les herbes de Provence. Salez et poivrez au moulin. Remplissez généreusement les champignons.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Philippe Asset

### CONSEIL

**Accompagnement :** IGP Pays d'Oc Chardonnay

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODIGES  
AUTREMENT



# CONCOMBRE TZATZIKI



Credit photo : Anthony Vaisin



APÉRITIF  
BIO

1 concombre long  
200 g de fromage blanc  
20%  
1 bouquet d'aneth  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Coupez** les concombres en rondelles à l'aide d'une mandoline et laissez-les dégorger.

**Ciselez** l'aneth.

Dans un saladier, **mélangez** les concombres, le fromage blanc et l'aneth.

**Salez et poivrez** à votre goût.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Gil Casamia



# EAU DE CONCOMBRE



Credit photo : Karen Chevallier



APÉRITIF  
BIO

2 concombres  
1 citron  
3 branches de menthe  
verte  
500 ml d'eau de source

## PRÉPARATION

**Lavez** les concombres. Coupez-les en gros cubes avec la peau.

**Zestez** le citron et pressez le jus.

**Lavez** la menthe.

**Mettez** dans le blender les cubes de concombres, le zeste et le jus du citron, les feuilles de menthe et l'eau et mixez 1 minute à pleine puissance.

**Filtrez** la préparation à l'aide d'un tamis.

**Servez** frais avec des glaçons comme entrée légère ou comme apéritif.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC LE SOUTIEN  
DE L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# PESTO de fanes



Credit photo : Olivier Degorce



APÉRITIF  
BIO

**Les fanes d'une botte  
de radis**  
**Quelques feuilles de  
basilic**  
**50 à 80 g de parmesan  
(ou poudre d'amandes)**  
**4 à 6 c. à soupe d'huile  
d'olive**  
**2 gousses d'ail**  
**Sel**

Indispensable au parfum de la cuisine méditerranéenne, le pesto version « française » se prépare tout simplement dès qu'une botte de radis apparaît dans notre cuisine. Quelques feuilles de basilic, de l'ail, du parmesan... et hop !

## PRÉPARATION

**Lavez** les fanes de radis et les feuilles de basilic et essorez-les. Epluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Râpez le parmesan.

**Mixez** très finement les fanes avec l'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte humide. Salez. Ajoutez au parmesan.

**Mélangez** bien et conservez dans un petit bocal en verre en tassant bien le pesto de manière à ce qu'une fine couche d'huile le recouvre.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Amandine Geers  
et Olivier Degorce,  
extraite du livre  
"Je Cuisine Les Fanes",  
aux éditions  
Terre Vivante

## CONSEIL

**Variante :** délicieux bien sûr avec des pâtes, mais aussi du riz ou des légumes cuits.

**Accompagnement :**  
AOP Beaujolais Villages / AOP  
Fleurie

# MINI-BROCHETTES DE VEAU, sauce curry



Credit photo : INTERBEV / Jean-François Mallet



ENTRÉE  
BIO

PRÉPARATION : 15 minutes  
CUISSON : 5 minutes

- 4 escalopes de veau de 100 g chacune
- 5 petits oignons nouveaux avec leur tige
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 yaourts nature
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de curry en poudre
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Epluchez** et hachez l'ail puis mélangez-le avec les yaourts et une cuillère à soupe de curry, salez, poivrez et conservez au réfrigérateur. Epluchez et lavez les oignons puis découpez-les en petits tronçons (tige comprise) d'environ 4 cm.

**Taillez** la viande en petits cubes puis montez des petites brochettes en intercalant des morceaux de viande et d'oignon. Salez, poivrez et saupoudrez de curry, saisissez-les à l'huile d'olive chaude, dans une grande poêle puis cuisez-les 4 à 6 minutes à feu doux en les retournant.

**Dégustez** les brochettes accompagnées de la sauce au yaourt.

Recette à déguster chaude, tiède ou froide.

**Variante** : Ajoutez des petits morceaux de mangue.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par INTERBEV

## CONSEIL

Accompagnement : Saumur blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# DUO DE CHOU-FLEUR et brocoli



Credit photo: Adocom



ENTRÉE  
BIO

**1 chou-fleur**  
**2 têtes de brocoli**  
**1 gousse d'ail nouveau**  
**½ botte de persil plat**  
**Huile d'olive**  
**Vinaigre de cidre**  
**Sel et poivre**

## PRÉPARATION

**Faites cuire** à la vapeur les fleurettes de chou-fleur et brocoli. Elles doivent rester croquantes.

**Réservez**-les au froid pendant ½ heure.

**Faites** une vinaigrette avec huile d'olive, vinaigre de cidre, ail et persil hachés.

**Mélangez** les choux et la vinaigrette, salez et poivrez à votre goût.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Gil Casamia

## CONSEIL

**Accompagnement :** Côtes du Lubéron

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# DUO DE LENTILLES

## et petits pois croquants



Credit photo : Anthony Voisin



ENTRÉE  
BIO

250 g de lentilles  
250 g de petits pois  
1 cube de bouillon de légumes  
1 gros oignon  
25 cl de vin blanc sec  
1 feuille de laurier  
Sel et poivre

### PRÉPARATION

**Faites cuire** vos lentilles, avec le cube de bouillon de légumes et la feuille de laurier, selon les instructions du paquet.

Dans une poêle, **faites revenir** les oignons émincés dans de l'huile d'olive, salez et poivrez et déglacez au vin blanc.

**Faites cuire** les petits pois 3 minutes dans de l'eau bouillante et les refroidir dans de l'eau glacée.

**Mélangez** le tout, assaisonnez selon votre goût, réservez 1h30 au réfrigérateur.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Gil Casamia

### CONSEIL

Accompagnement : AOP Savennières

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# GALETTES

## de fanes de carottes



Credit photo : Olivier Degorce



ENTRÉE  
BIO

**1 grand bol de fanes de carottes**

**1 petit verre de flocons d'azukis (ou pois chiches, lentilles, etc.)**

**1 verre de lait de soja**

**1 gros œuf**

**2 gousses d'ail**

**1 ou 2 oignons fanes**

**2 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 c. à café du cumin**

**Sel et poivre**

### PRÉPARATION

Dans un saladier, **battez** l'œuf énergiquement avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le cumin.

**Epluchez** les gousses d'ail, dégermez-les et pressez-les avant de les ajouter dans le saladier. Ajoutez le lait, les flocons, les fanes ciselées, et l'oignon émincé. Mélangez le tout soigneusement. Vous obtiendrez un appareil qui n'est pas homogène, ni liquide, mais qui se « tiendra » à la cuisson grâce à l'œuf.

**Huilez** une poêle légèrement. Déposez 3 ou 4 cuillères à soupe de pâte et aplatissez-les légèrement pour former plusieurs petites galettes. Attendez que le fond soit bien cuit avant de retourner les galettes. Laissez cuire environ 3 ou 4 minutes de chaque côté.

**Faites cuire** toutes les galettes. Dégustez chaud ou froid avec une salade verte.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Amandine Geers  
et Olivier Degorce,  
extraite du livre  
"Je Cuisine Les Fanés",  
aux éditions  
Terre Vivante

# SALADE DE QUINOA

## au yaourt et petits légumes



Credit: photo : A. Beauvais - S. Thommeret / cercles culinaires de France



ENTRÉE  
BIO

PRÉPARATION : 15 minutes  
CUISSON : 12 minutes

250 g de quinoa  
1 yaourt brassé  
1 courgette  
100 g de pousses  
d'épinards  
6 brins de ciboulette  
6 brins de persil  
1 citron  
Sel et poivre du moulin

### PRÉPARATION

**Rincez** le quinoa à l'eau froide.

**Faites-le cuire** 12 minutes dans l'eau bouillante salée. Laissez-le refroidir.

**Lavez** et râpez la courgette. Lavez et essorez les épinards.

**Lavez** et hachez finement les herbes.

Dans un saladier, **mélangez** le yaourt, le jus et le zeste du citron finement râpé, les fines herbes, salez et poivrez.

**Ajoutez** les légumes et le quinoa, mélangez et servez bien frais.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par le CNIEL

### CONSEIL

Accompagnement : Costières-de-Nîmes rosé

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# ARTICHAUT FARCI



Credit photo : Karen Chevallier



PLAT  
BIO

4 artichauts  
4 tomates  
2 œufs  
50 g de comté  
100 g de mozzarella  
Sel

## PRÉPARATION

**Lavez** les artichauts, cassez la queue. Enlevez environ  $\frac{1}{3}$  des feuilles sur la hauteur et mettez les artichauts dans une cocotte d'eau bouillante salée. Laissez cuire 40 minutes.

**Ebouillantez** les tomates, pelez-les et épépinez-les. Réservez.

**Coupez** le comté en dés, ainsi que la mozzarella égouttée.

Dans le bol d'un robot muni d'une lame en S, **mettez** les tomates, cassez les deux œufs par-dessus, ajoutez les fromages et une pincée de sel.

**Mixez** pendant 2 minutes cette préparation.

**Préchauffez** votre four thermostat 6 ou 180 °C.

**Laissez** refroidir les artichauts, ôtez les feuilles du cœur ainsi que le foin en dessous. Mettez les artichauts dans un plat allant au four et remplissez-les de la préparation à la tomate.

**Faites** cuire au four pendant 20 minutes.

**Sortez** du four. Vous pouvez servir chaud.

L'intérieur est encore liquide, trempez les feuilles dans la sauce à la tomate et dégustez.

## CONSEIL

Accompagnement : AOP Menetou Salon

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>



# BAVAROIS D'ASPERGES

aux petits légumes, algues  
et vinaigre balsamique



Credit photo : Adocom



**500 g d'asperges bien vertes**

**Pour le velouté :**

**30 g de beurre**

**50 g de blanc de poireaux**

**50 g d'oignons**

**1 gousse d'ail**

**10 g de céleri**

**1 bouquet garni avec sarriette**

**30 g de farine**

**½ c. à café de miso**

**6 g d'agar-agar**

**150 g de crème fraîche fouettée**

**Pour la sauce :**

**4 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 c. à soupe de vinaigre balsamique**

**Sel et poivre du moulin**

## PRÉPARATION

Triez et coupez chaque asperge à 13 cm de la pointe. Lavez les asperges. Faites cuire al dente les pointes dans une eau salée à vive ébullition. Gardez l'eau de cuisson pour le mouillage du velouté et rafraîchissez rapidement les asperges. Emincez le restant des asperges avec les épluchures.

**POUR LE VELOUTÉ :** Emincez tous les légumes et mettez-les à suer dans une casserole avec le beurre pendant environ 10 minutes en remuant avec une spatule en bois. Ajoutez 30 g de farine et faites cuire 5 minutes au four à 180° C. Versez ¾ de litre de la cuisson des asperges et mélangez avec un fouet jusqu'à ébullition, ajoutez le bouquet garni et l'ail. Assaisonnez avec le sel, une demi-cuillère à café de miso et quelques tours de poivre du moulin.

**Ajoutez** environ 300g de queues d'asperges émincées. Faites cuire 20 minutes à petit feu puis passez au chinois fin en foulant énergiquement. Diluez l'agar-agar en poudre dans ⅓ de verre d'eau, incorporez cette dilution au velouté d'asperge et amenez à ébullition en mélangeant avec un fouet. Retirez du feu et incorporez les asperges précédemment cuites émincées. Prélevez une louche de cette préparation dans un saladier.

**Laissez refroidir** à température ambiante le reste de la préparation et incorporez la crème fouettée. Moulez rapidement et réservez au réfrigérateur.

**POUR LA SAUCE :** Mixez dans la préparation prélevée dans un saladier l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

**Assaisonnez** de sel et poivre du moulin.

## CONSEIL

**Accompagnement :** Saumur blanc

Recette proposée par  
Jean Montagard

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



# BROCHETTES DE BŒUF



Credit photo : Karen Chevallier



PLAT  
BIO

600 g de faux-filet  
300 ml de sauce tamari  
200 ml d'huile d'olive  
Une douzaine de  
feuilles de coriandre  
8 grains de coriandre  
8 grains de poivre  
2 pincées de piment  
d'Espelette  
2 gousses d'ail  
3 oignons nouveaux

## PRÉPARATION

**Prévoyez** 4 brochettes par personne façon yakitori. Coupez le faux-filet en petits morceaux. Réservez.

Dans un récipient assez profond **versez** la sauce tamari et l'huile d'olive.

**Pilez** les feuilles de coriandre avec les grains de coriandre et de poivre. Ajoutez-les à la marinade. Ajoutez le piment d'Espelette.

**Epluchez** les gousses d'ail et pressez-les, ajoutez-les également. Epluchez les oignons, hachez-les finement et ajoutez-les.

**Plongez** les morceaux de viande dans la marinade. Couvrez le récipient et mettez-le au frais pour une nuit.

Le lendemain **façonnez** les brochettes en enfilant les morceaux de viande sur un bâtonnet.

**Faites cuire** à la poêle rapidement sur feu vif, de chaque côté. Servez aussitôt avec un riz basmati.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Bergerac rouge / AOP Lussac Saint Emilion

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# CÔTES D'AGNEAU AU THYM

## et vinaigrette à la menthe



Crédit photo : INTERBEV / Laurent Rouvrais



**PLAT  
BIO**

**PRÉPARATION : 30 minutes  
CUISSON : 10 minutes**

8 côtes d'agneau  
500 g de jeunes pommes de terre  
250 g de carottes  
500 g de poireaux  
1 gousse d'ail coupée en deux  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique  
25 g de beurre  
2 c. à soupe de thym frais haché  
2 c. à soupe de ciboulette hachée  
½ bouquet de menthe fraîche hachée  
Sel et poivre du moulin

### PRÉPARATION

**Préparez** une vinaigrette avec la menthe, 3 cuillères à soupe d'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.

**Grattez** les pommes de terre, faites-les bouillir 20 minutes environ à l'eau salée et épluchez-les. Lavez les carottes, en gardant 4 à 5 cm de fanes. Nettoyez soigneusement les poireaux.

**Faites cuire** les légumes à la vapeur 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pendant ce temps, **frottez** les côtes d'agneau avec les demi-gousses d'ail. Badigeonnez-les d'huile et saupoudrez-les de thym avant de les faire griller.

**Mélangez** délicatement les carottes, les poireaux et les pommes de terre avec la ciboulette et le beurre.

**Servez** les côtes d'agneau accompagnées des légumes. Présentez la vinaigrette dans une saucière.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par INTERBEV

### CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Cairanne / AOP Côteaux du Languedoc

# COUSCOUS

## aux légumes du printemps



PLAT  
BIO

### Garniture Légumes :

2 c. à soupe d'huile d'olive  
200 g d'oignons  
200 g de poireaux  
50 g de céleri branche  
200 g de carottes  
150 g de chou vert frisé  
250 g de courgettes  
50 g d'ail  
200 g de courge (potimarron ou butternut)  
150 g de patate douce  
100 g de navets  
200 g de tomates concassées  
4 Artichauts  
Bouquet garni avec queues de persil, sauge, sarriette, thym et laurier  
Sel marin  
20 g de miso d'orge  
Cumin, coriandre, raz-el-hanout, piment d'Espagne, herbes de Provence, zeste citron poudre

### Garniture pois chiche :

100 g de pois chiche  
30 g d'oignons, 30 g de carottes, 10 g de céleri branche, 50 g de poireaux, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni avec sauge et sarriette, 2 clous de girofle

### Semoule de couscous :

1 dl d'huile d'olive  
1 kg de semoule de couscous  
¾ de litre d'eau,  
1 c. à café de miso, sel  
80 g de raisins secs  
80 g de pignons

### Appareil à croquettes :

100 g Tofu  
100 g Seitan  
1 Œuf  
50 g Farine de pois chiches  
50 g Chapelure  
50 g Levure alimentaire maltée  
30 g Farine  
Sel marin, macis, cumin, coriandre, herbes de Provence, raz-el-hanout, fénugrec

### Pour la présentation :

12 petites branches de menthe fraîche  
12 petites branches de coriandre fraîche

### PRÉPARATION

**Mettez à tremper** la veille les pois chiches (bien recouvrir d'eau froide).

**Faites partir** la cuisson à l'eau froide, écumez puis ajoutez tous les éléments aromatiques.

**Faites cuire** à petit feu jusqu'à ce que les pois chiches soient très tendres.

### POUR LA GARNITURE LÉGUMES :

**Epluchez** tous les légumes et taillez-les en mirepoix.

**Faites rissoler** avec l'huile d'olive, oignons, poireaux, céleri, choux, carottes avec les herbes de Provence pendant environ 5 minutes.

**Ajoutez** l'ail haché et toutes les épices. Faites rissoler quelques minutes.

**Ajoutez** les courgettes, la patate douce, la courge et les navets. Mélangez bien puis ajoutez la tomate concassée avec 1 dl d'eau, le miso et le sel. Incorporez les pois chiches cuits (sans la garniture).

**Faites cuire** avec un rond de papier, à petit feu 8 à 10 minutes.

### POUR LA CUISSON DE LA SEMOULE :

**Faites chauffer** l'huile d'olive dans un récipient à fond très épais, versez la semoule, mélangez bien pour nacrer le couscous, ajoutez ¾ d'eau bouillante avec le miso dilué et le sel. Donnez une ébullition et couvrez d'un rond de papier, retirez du feu et laissez la semoule gonfler 15 minutes.

**Egrainez** avec une fourchette en incorporant raisins secs et pignons torréfiés.

### POUR LES CROQUETTES :

**Mélangez** au robot mixeur le tofu et le seitan avec tous les ingrédients et les épices qui les composent. Façonnez des boulettes et faites frire avant de les servir avec le couscous.

**Servez** avec feuilles de menthe et feuilles de coriandre fraîches.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

# CROQUE CHÈVRE, EPINARD & JAMBON



Crédit photo : Karen Chevallier



PLAT  
BIO

**8 tranches de pain de mie complet**  
**1 bûche de fromage de chèvre**  
**4 tranches de jambon**  
**Une trentaine de belles feuilles d'épinards**

## PRÉPARATION

Étalez vos tranches de pain de mie sur le plan de travail.

Commencez par mettre des rondelles de bûche de chèvre sur la moitié des tranches de pain de mie.

Ensuite, mettez quelques feuilles d'épinards, puis une demi-tranche de jambon, puis encore des épinards et finissez par une demi tranche de jambon.

Fermez les croques avec les 4 autres tranches de pain de mie.

Faites cuire 3 minutes avant de servir avec une belle salade verte.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Côtes-du-Frontonnais rosé / AOP Cour-Cheverny blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# ESCALOPINES DE VEAU

en salade de céleri



Crédit photo : INTERBEV / Jean-François Mallet



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 15 minutes  
CUISSON : 5 minutes

2 escalopes de veau de 200 g chacune

2 branches tendres de céleri avec les feuilles (découpées au centre et de couleur jaune)

10 tomates cerise

2 c. à soupe de pignons de pin grillés

4 c. à soupe d'huile d'olive

4 c. à soupe de sauce soja

Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Découpez** la viande en lamelles, salez-les et poivrez-les.

**Effeuillez** le céleri, pelez les branches et émincez-les, lavez et découpez les tomates en tranches fines puis mélangez tous les légumes avec les pignons de pin et réservez.

**Chauffez** l'huile d'olive dans une grande poêle, saisissez la viande puis faites-la cuire 5 minutes à feu doux. Hors du feu, ajoutez la sauce soja puis versez le tout sur les légumes et servez aussitôt.

Recette à goûter chaude, tiède ou froide.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par INTERBEV

## CONSEILS

**Astuce :** Pour être plus festif, ajouter des copeaux de jambon Sérano ou de chorizo et des noisettes grillées.

**Accompagnement :** AOP Bourgueil / AOP Beaujolais Villages

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC LE SOUTIEN  
DE L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# GOULASCH DE TOFU

## aux champignons



Crédit photo : Anthony Vaisin



PLAT  
BIO

½ dl d'huile d'olive  
 500 g d'oignons  
 4 gousses d'ail  
 500 g de blancs de poireaux  
 150 g de céleri branche  
 300 g de carottes  
 500 g de concombres  
 1 bouquet garni  
 2 pains de tofu de 500 g  
 500 g de champignons de Paris  
 40 g de miso d'orge  
**Pour le kasha :**  
 ½ dl d'huile d'olive  
 50 g de paprika  
 100 g de cèpes secs  
 100 g de crème d'orge ou de riz  
 25 cl de crème de soja  
 1 chou vert frisé  
 300 g d'oignons  
 20 g de paprika  
 Sel  
 1 kg de kasha  
 30 g de miso

### CONSEIL

Accompagnement : Bordeaux Entre-deux-mers

### PRÉPARATION

**Détaillez** tous les légumes en petite mirepoix, faites rissoler avec un peu d'huile d'olive, les oignons et l'ail. Incorporez les cèpes réhydratés. Ajoutez ensuite les poireaux, le céleri et les carottes.

Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, **faites rissoler** le tofu détaillé comme les légumes.

Ajoutez-le dans la préparation. Faites la même chose avec les champignons frais.

**Blanchissez** les concombres et ajoutez-les à la préparation.

**Poudrez** de paprika, salez et versez 1 litre d'eau dans laquelle vous aurez dilué le miso, ajoutez le bouquet garni et laissez mijoter à petit feu 20 minutes.

Puis liez avec la crème d'orge diluée avec un petit peu d'eau. Laissez cuire 5 minutes et finir avec la crème de soja.

Pour le kasha : **ciselez** les oignons, taillez en paysanne le chou. Rissoler oignons et chou avec l'huile d'olive, narez le kasha, ajoutez le paprika et mouillez avec un bouillon de miso (1 litre d'eau et 30 g de miso). Salez, amenez à ébullition avec un rond de papier.

**Laissez cuire** 15 minutes à feu très doux.

Recette proposée par  
Jean Montagard

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org) et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODIGES  
D'AUTREMENT



# TOURNEDOS DE GIGOT

aux légumes verts à la menthe



Crédit photo : INTERBEV / Laurent Rouvrais



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 10 minutes  
CUISSON : 20 minutes

4 tranches de gigot d'agneau  
8 tranches de lard fumé  
400 g de flageolets écosés surgelés  
100 g de pois gourmands  
1 botte d'oignons nouveaux  
2 gousses d'ail  
12 feuilles de menthe  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Lavez** la menthe. Pelez et coupez en deux les oignons. Pelez, dégermez et émincez les gousses d'ail.

**Faites cuire** les flageolets 5 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez.

**Faites chauffer** doucement l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les flageolets, les pois gourmands, les oignons et l'ail. Salez, poivrez. Laissez mijoter à couvert. En fin de cuisson, ajoutez les feuilles de menthe hachées.

**Bardez** les tranches de gigot avec le lard. Maintenez-les fermées en les ficelant comme des paupiettes. Saisissez-les sur un grill bien chaud 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez, poivrez.

**Servez** les tournedos de gigot accompagnés de la poêlée de légumes.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par INTERBEV

## CONSEIL

Accompagnement : AOP Côtes du Rhône Villages



# FINANCIERS GOURMANDS

## aux framboises



Crédit photo : Agence Bio



DESSERT  
BIO

100 g de beurre  
2 c. à café de miel  
45 g de farine type T55  
45 g de poudre  
d'amande  
120 g de sucre glace  
1 pincée de poudre à  
lever  
3 à 4 blancs d'œufs  
Arôme : eau de fleur  
d'oranger, thé macha,  
vanille...  
Garniture : 25 à 30  
framboises fraîches

### PRÉPARATION

**Préchauffez** le four à 180 °C, thermostat 6.

**Coupez** le beurre en petits morceaux et faites-le fondre dans une casserole à feu moyen. Il doit fondre et devenir noisette. Passez-le ensuite dans une passoire fine pour enlever la mousse. Versez-le dans un bol préparé au préalable avec le miel. Mélangez et réservez à température ambiante.

**Tamisez** le sucre glace et la farine. Mélangez toutes les poudres (sucre, farine, levure, amandes en poudre) avec un fouet afin d'obtenir un aspect bien poudreux de l'ensemble. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et ajoutez doucement les blancs au mélange précédent. Il est possible de battre légèrement les blancs pour les rendre mousseux si on le souhaite.

**Ajoutez** le mélange beurre-miel et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Si vous souhaitez réaliser des financiers avec des arômes et des garnitures différentes, séparez l'appareil dans différents bols. Eventuellement différenciez-les en les cuisant dans des moules de formes différentes. Ajoutez à l'appareil (pâte) votre arôme (épice) éventuel. Mélangez. Mettez la pâte dans une poche à douille. Choisissez un diamètre d'embout très petit car la pâte est liquide et coule vite. Remplissez les moules de pâte. Placez 1 à 2 framboises par emplacement.

**Faites cuire** environ 12 minutes à 180 °C / thermostat 6 afin d'obtenir une jolie couleur dorée caramélisée. Présentez les financiers dans une assiette avec quelques fruits frais, éventuellement un coulis, quelques sommités de menthe fraîche et un soupçon de sucre glace pour les enneiger joliment !

### CONSEIL

Accompagnement : AOP Jurançon mœlleux

Recette proposée  
par Dounia Soulem

[www.doo-eat.fr](http://www.doo-eat.fr)

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# GÂTEAU ROULÉ

## à la gelée de cassis



Credit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

100 g de sucre de  
canne blond  
4 œufs  
100 g de farine de blé  
T 80  
2 c. à café de poudre à  
lever  
20 g de poudre  
d'amande  
2 c. à soupe de boisson  
amande  
½ pot de gelée de  
cassis

### PRÉPARATION

**Préchauffez** votre four thermostat 8 ou 220 °C.

Pour préparer la génoise : **mélangez** le sucre et les œufs à l'aide d'un batteur, ils doivent devenir mousseux et le mélange doit gonfler et blanchir.

**Ajoutez** la farine, la poudre à lever et la poudre d'amande, mélangez.

**Ajoutez** la boisson amande. Mélangez une dernière fois.

**Versez** la préparation sur une plaque à pâtisserie munie de rebords. Faites cuire au four 5 minutes en surveillant la cuisson.

Une fois la génoise cuite, **démoulez**-la sur un papier cuisson. Tartinez toute la surface de la génoise avec de la gelée de cassis.

Enfin, **roulez** le gâteau. Vous pouvez saupoudrer de sucre glace et déguster froid.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

### CONSEIL

Accompagnement : AOP Montlouis blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# SMOOTHIE & MILKSHAKE

## aux petits fruits rouges



Credit photo : Anthony Voisin



DESSERT  
BIO

250 g de fraises,  
framboises, mûres au  
choix

Lait frais

Quelques feuilles  
de menthe fraîche  
(facultatif)

Sucre ou miel  
(facultatif : si les fruits  
sont peu mûrs ou  
vraiment acidulés)

### PRÉPARATION

**POUR LA VERSION MILKSHAKE**, mettre tous les fruits dans un blender/mixeur.

**Ajoutez** le lait bien frais à hauteur mais plutôt au fur et à mesure pour éviter que la préparation soit trop liquide la première fois.

**Mixez**.

**Goûtez** et ajustez le sucre si besoin. Il est possible d'ajouter un peu de vanille.

Dégustez bien frais pour le goûter ou le petit déjeuner !

**EN VERSION SMOOTHIE**, mixez simplement les fruits entre eux jusqu'à obtention d'une sorte de jus assez épais. Si ça l'est trop, ajoutez éventuellement un peu d'eau ou de jus de fruits juste pour obtenir une texture à boire.

Il est possible de remplacer les fruits frais par du sorbet au fruit, ou d'en ajouter en plus pour un côté glacé.

Essayez par exemple le milkshake sorbet fraise & lait vanillé, ou la même chose avec un peu de banane fraîche en plus !

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Dounia Soulem  
[www.doo-eat.fr](http://www.doo-eat.fr)

# Amuse-bouche niçois : PISSALADIÈRE



Credit photo : Vincent Cremlillet



APÉRITIF  
BIO

## Pour la pâte :

500 g farine

10 g sel marin

10 g sucre semoule

180 g d'eau tiède

30 g levure de  
boulangier

100 ml d'huile d'olive

## Pour la garniture :

30 ml d'huile d'olive

1 kg oignons

Sel, hot pepper, herbes  
de Provence

Bouquet garni avec  
sarriette et sauge

100 g d'olives noires  
« niçoise »

## PRÉPARATION

### POUR LA PÂTE :

**Diluez** la levure avec l'eau tiède.

**Réunissez** dans la farine tous les ingrédients et mélangez de façon très homogène.

**Faites lever** à température ambiante 1 heure avec un linge humide sur le récipient pour éviter à la pâte de sécher.

La pâte va doubler de volume, travaillez-la et réservez au réfrigérateur ou l'abaissez pour utilisation immédiate.

### POUR LA GARNITURE :

**Emincez** finement les oignons et faites-les rissoler à feu très vif dans l'huile d'olive, ajoutez sel et aromates, couvrir d'un rond de papier et cuire à petit feu.

**Abaissez** la pâte sur ½ cm d'épaisseur et recouvrez-la d'oignons, parsemez d'olives, d'un filet d'huile d'olive et de quelques fleurs de thym.

**Faites lever** la pâte à température ambiante 30 minutes.

**Cuire** 40 minutes à 180 °C / thermostat 6.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Alsace Riesling / AOP Côtes de Provence rosé

Recette proposée par  
Jean Montagard

# ANTIPASTI



Credit photo : Anthony Voisin



APÉRITIF  
BIO

6 aubergines  
6 poivrons multicolores  
25 cl d'huile d'olive  
25 cl d'huile de tournesol  
25 cl de vinaigre balsamique  
250 g de sucre de canne  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Coupez** les aubergines en fines tranches et les poivrons en gros cubes.

**Mélangez** les deux huiles, le vinaigre, le sucre, 4 cuillères à café de sel et 1 cuillère à café de poivre.

Dans un plat à gratin, **déposez** vos tranches d'aubergines, et dans un autre plat les poivrons.

**Répartissez** la vinaigrette dans les 2 plats.

**Mélangez** bien et enfournez 1h à 145 °C ou thermostat 5.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Gil Casamia

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Sancerre rosé / AOP Les Baux de Provence rosé

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# CAKE BROCOLIS, COMTE & LARDONS



Credit photo : Karen Chevallier



APÉRITIF  
BIO

100 g de farine de petit  
épeautre T150  
100 g de farine de  
kamut®  
1 sachet de poudre à  
lever  
3 œufs  
100 ml de boisson  
noisette  
100 ml d'huile d'olive  
150 g de brocolis  
100 g de lardons  
100 g de comté

## PRÉPARATION

**Préchauffez** votre four thermostat 6 ou 180 °C.

**Mélangez** la farine de petit épeautre et la farine de kamut® dans un récipient. Ajoutez la poudre à lever.

**Faites** un puits et cassez les œufs au centre. Commencez à mélanger la pâte en y ajoutant petit à petit la boisson noisette et l'huile d'olive.

**Mélangez** jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**Lavez** les brocolis et coupez-les très finement.

**Ajoutez** à la pâte les brocolis, les lardons, le comté coupé en dés. Mélangez en soulevant la préparation à l'aide d'une maryse.

**Versez** la préparation dans un moule à cake beurré et fariné, mettez au four 45 minutes.

Se déguste tiède ou froid accompagné d'une salade verte.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Crémant du Jura / AOP Crémant d'Alsace

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# SORBET AU MELON



Crédit photo : Karen Chevallier



APÉRITIF  
BIO

1 gros melon (ou 2  
petits)  
Une douzaine de  
feuilles de basilic  
Sel

## PRÉPARATION

La veille, **coupez** le melon en 4, ôtez les pépins et la peau. Coupez en cubes d'environ 1,5 cm de côté.

Sur une plaque allant au congélateur, **étalez** le melon et mettez-le à congeler toute la nuit.

C'est une recette minute à préparer juste avant de servir et qui ne nécessite pas de sorbetière.

Au moment de servir, **mettez** les dés de melon congelés dans le bol d'un robot muni d'une lame en S, ajoutez 200 ml d'eau, les feuilles de basilic et une pincée de sel.

**Faites** tourner le robot au début sur puissance minimum et ensuite puissance maximum pour réduire le melon en sorbet. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

**Servez** aussitôt. Vous pouvez le servir avec une tranche de jambon de Bayonne ou de pays.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Banyuls ambré / AOP Pacherenc de Vic Bilh

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# VERRINES DE FROMAGE BLANC aux légumes



Credit photo : Adocom / Philippe Asset



APÉRITIF  
BIO

PRÉPARATION : 10 minutes

500 g de fromage blanc  
2 tomates  
1 poivron jaune  
1 courgette  
½ concombre  
1 oignon blanc  
1 citron  
Coriandre ou herbes fraîches  
Huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

## PRÉPARATION

**Lavez** soigneusement les légumes sous l'eau fraîche et taillez-les en petits dés sans les éplucher. Pelez l'oignon. Ciselez finement la coriandre.

**Fouettez** le fromage blanc dans une jatte en ajoutant 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus du citron. Salez et poivrez généreusement. Ajoutez la moitié des légumes et les herbes fraîches.

**Versez** ce mélange dans 4 coupes individuelles et parsemez avec le restant des légumes et des herbes. Servir bien frais.

La coriandre peut être remplacée par du persil, de la ciboulette ou de l'origan selon les goûts.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Philippe Asset



# BROCHETTES DE CREVETTES

## aux mirabelles



Credit photo : Karen Chevallier



ENTRÉE  
BIO

16 mirabelles  
24 crevettes  
4 c. à soupe de sauce  
tamari  
Une douzaine de  
feuilles de coriandre

### PRÉPARATION

**Lavez** les mirabelles, coupez-les en deux, ôtez le noyau. Réservez.

**Décortiquez** les crevettes, réservez.

**Prenez** des petites piques à brochettes, commencez par une demi-mirabelle, puis une crevette et ainsi de suite pour finir par une demi-mirabelle. Vous aurez en tout 3 crevettes et 2 mirabelles par brochette, comptez 2 brochettes par personne.

**Versez** la sauce tamari sur les brochettes.

**Ciselez** la coriandre et mettez-la sur les brochettes.

**Faites cuire** rapidement à la poêle sur feu moyen et servir aussitôt.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

### CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Alsace Riesling / AOP Côtes de Provence rosé

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# CARPACCIO DE BETTERAVE



Credit photo : Karen Chevallier



ENTRÉE  
BIO

- 3 betteraves
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de purée de noisettes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 branches de persil
- 20 g de parmesan
- 1 pincée de sel

## PRÉPARATION

**Choisissez** des betteraves petites et bien fermes. Lavez-les et épluchez-les. Coupez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline.

**Préparez** la sauce qui va les accompagner, pressez une gousse d'ail dans un bol, ajoutez le vinaigre balsamique, la purée de noisettes et mélangez. Ajoutez le sel et l'huile d'olive. Réservez.

**Lavez** le persil, effeuillez-le et hachez-le.

Dans les assiettes de service **déposez** les rondelles de betterave, versez la sauce dessus, et parsemez de persil haché.

Enfin **râpez** un peu de parmesan au-dessus de chaque assiette et servez.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Fitou / AOP Minervois

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# GASPACHO



Crédit photo : Karen Chevallier



ENTRÉE  
BIO

6 tomates  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
½ concombre  
½ courgette  
1 gousse d'ail  
2 oignons nouveaux  
1 pincée de piment d'Espelette  
2 feuilles de sauge (ou en poudre à défaut)  
4 brins de persil plat  
6 feuilles de laitue  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel

## PRÉPARATION

**Ebouillantez** les tomates, pelez-les, épépinez-les et mettez-les dans un blender.

**Lavez** les poivrons, ôtez le pédoncule et les graines, coupez-les en morceaux et ajoutez-les dans le blender.

**Epluchez** le demi-concombre et la demi-courgette. Coupez-les en morceaux et déposez-les dans le blender.

**Epluchez** la gousse d'ail, dégermez-la et ajoutez-la aux autres légumes. Faites de même pour les oignons : épluchez-les, coupez-les en 4 et ajoutez-les.

**Ajoutez** dans le blender le piment, les feuilles de sauge, le persil préalablement lavé et effeuillé, les feuilles de laitue lavée, l'huile d'olive et une bonne pincée de sel.

**Ajoutez** ½ litre d'eau de source et mixez à pleine puissance pendant 2 minutes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

**Gardez** au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Le gazpacho se déguste bien frais.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Côtes du Roussillon rosé

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# PURÉE DE BETTERAVES & truite fumée



Credit photo : Veronique Bourfe-Rivière



ENTRÉE  
BIO

PRÉPARATION : 20 minutes

2 belles betteraves  
cruées  
100 g de truite ou de  
saumon fumé  
100 g de crème fraîche  
3 c. à soupe de câpres  
au vinaigre  
Vinaigre de cidre  
Huile de colza  
2 c. à soupe de graines  
de pavot  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Brossez** les betteraves pour enlever la terre, épluchez uniquement la partie proche des feuilles qui serait marron et épaisse.

**Découpez** en cubes et faites cuire à la vapeur (dans un cuit-vapeur ou couscoussier) jusqu'à ce que les betteraves soient tendres, comptez 15 minutes.

Lorsqu'elles sont cuites et refroidies, **mixez** les betteraves avec le vinaigre de cidre, sel et poivre, un peu de crème fraîche (ou végétale). Goûtez, rectifiez, le mélange doit être assez relevé.

**Mélangez-y** ensuite les câpres égouttées.

**Préparez** une crème aigre en mélangeant le reste de crème fraîche, 1 ou 2 c. à soupe de vinaigre, du poivre. Ajoutez-y la truite (ou saumon) fumée hachée en lanières (en garder quelques-unes pour la décoration) et 1 grosse cuillère à soupe de pavot. Mélangez bien.

**Servez** la purée en quenelle, et la crème à part dans une verrine, ou en cordon autour. On peut alors rajouter un peu de salade (mâche, endive) assaisonnée avec du vinaigre balsamique et une huile assez neutre en goût (colza, tournesol, carthame).

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

## CONSEIL

Accompagnement : Reuilly blanc

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# ROULÉS DE COURGETTE



Credit photo : Karen Chevallier



ENTRÉE  
BIO

1 botte de ciboulette  
200 g de fromage de chèvre frais  
4 c. à soupe d'huile de noix  
Une douzaine de noix  
2 petites courgettes

## PRÉPARATION

**Lavez** la ciboulette et ciselez-la.

Dans un récipient, **mélangez** le fromage de chèvre frais avec la ciboulette. Ajoutez l'huile de noix et mélangez.

**Cassez** les noix et pilez les cerneaux grossièrement à l'aide d'un pilon. Ajoutez-les au mélange chèvre/ciboulette et mélangez. Réservez.

**Lavez** les courgettes. A l'aide d'une mandoline, faites des tranches dans la longueur de 2 mm.

Dans chaque tranche de courgette, **mettez** une cuillère à café de la préparation au fromage, roulez et faites tenir grâce à un cure dent.

Les roulés se servent en entrée ou comme apéritif dînatoire.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Gaillac blanc / AOP Corse «Calvi» blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# SALADE DE HARICOTS VERTS et échalotes



Credit photo : Anthony Voisin



ENTRÉE  
BIO

500 g de haricots verts  
½ cube de bouillon de légumes  
2 échalotes  
Huile d'olive  
Vinaigre de cidre  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Faites cuire** les haricots verts dans de l'eau bouillante avec le bouillon de légumes pendant 8 minutes.

**Réservez-les** au froid pendant 30 minutes.

Faites une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et l'échalote ciselée.

**Mélangez** les haricots verts et la vinaigrette, salez et poivrez à votre convenance.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Gil Casamia

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Pouilly Fuissé / AOP Alsace Pinot Noir

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# SALADE DE HARICOTS BEURRE



Crédit photo : Karen Chevallier



**ENTRÉE  
BIO**

250 g de haricots  
beurre (ou vert)  
4 tomates cerise  
1 botte de persil plat  
2 échalotes  
**Pour la sauce :**  
1 c. à soupe de vinaigre  
de cidre  
1 c. à café de moutarde  
1 c. à soupe d'huile de  
lin  
2 c. à soupe d'huile de  
noix  
Sel

## PRÉPARATION

**Lavez** les haricots, équeutez-les et faites-les cuire à la vapeur 15 minutes.

**Lavez** les tomates cerise, réservez-les.

**Lavez** le persil et effeuillez-le. Epluchez les échalotes. Hachez le persil et les échalotes ensemble, réservez.

Dans un saladier, **préparez** la sauce : commencez par une pincée de sel, ajoutez le vinaigre et mélangez. Ajoutez la moutarde et mélangez. Versez les deux huiles et mélangez.

**Ajoutez** les haricots dans le saladier, ainsi que le persil et les échalotes hachées. Mélangez bien.

**Servez** et ajoutez une tomate cerise sur chaque part pour la déco.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Chablis

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC LE SOUTIEN  
DE L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE



# FILET MIGNON DE PORC

à la tomate



Credit photo : Karen Chevallier



PLAT  
BIO

- 1 oignon
- 6 tomates grappe
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet mignon de porc
- 3 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de poivre
- 1 bouillon cube de légumes
- 1 c. à soupe de féculé de pomme de terre
- Sel

## PRÉPARATION

**Epluchez** l'oignon et coupez-le en lamelles, puis réservez. Ebouillantez les tomates, pelez-les et épépinez-les. Réservez aussi.

Dans une cocotte, **faites chauffer** un filet d'huile d'olive. Une fois l'huile chaude ajoutez l'oignon et faites-le suer.

**Ajoutez** le filet mignon et faites-le dorer de tous les côtés, puis salez-le. Ajoutez le thym et le laurier, ainsi qu'une pincée de poivre. Ajoutez les tomates, mélangez.

**Diluez** le bouillon cube dans ½ litre d'eau bouillante. Ajoutez ce mélange dans la cocotte. Laissez cuire à couvert pendant 20 minutes.

**Délayez** la féculé de pomme de terre dans un petit verre d'eau froide. Ajoutez la féculé dans la cocotte et mélangez aussitôt.

**Faites** encore cuire 5 minutes à découvert tout en mélangeant. Servez bien chaud avec des tagliatelles !

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

Accompagnement : AOP Médoc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »





# PAPILLOTE DE SAUMON



Credit photo : Karen Chevallier



PLAT  
BIO

4 dos de saumon  
4 branches d'aneth  
20 tomates cerise  
8 graines de coriandre  
4 c. à café de jus de citron  
4 c. à café d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
Sel

## PRÉPARATION

**Préchauffez** votre four thermostat 6 ou 180 °C.

**Préparez** 4 feuilles pour vos papillotes. Rincez les dos de saumon sous l'eau, essuyez-les et déposez-les chacun dans leur papillote.

**Ajoutez** une branche d'aneth effeuillée dans chaque papillote, ensuite 5 tomates cerise coupées en deux, puis 2 graines de coriandre.

**Ajoutez** ensuite une cuillerée à café de jus de citron par papillote et une cuillerée d'huile d'olive.

**Pressez** une demi-gousse d'ail dans chaque papillote, salez et fermez à l'aide de ficelle.

**Mettez** au four 20 minutes. Au moment de servir, ouvrez la papillote et découpez le surplus de papier.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Givry blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# PISTOU DE BŒUF



Crédit photo : INTERBEV / Laurent Rouvrais



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 30 minutes

4 steaks de 150 g  
chacun  
4 courgettes  
Persil  
100 g de petites olives  
noires  
Sel et poivre du  
moulin  
Quelques tomates  
séchées pour la  
décoration  
**Pistou :**  
4 gousses d'ail  
écrasées  
Basilic effeuillé  
Feuilles de coriandre  
Huile d'olive

## PRÉPARATION

**Préparez** le pistou en passant tous les ingrédients au mixeur (réserver les queues de basilic). Faites mariner la viande dans le pistou.

Avec un couteau économe, **taillez** les courgettes en lanières sur toute leur longueur puis faites les cuire à la vapeur avec un hachis de persil et de queues de basilic, du sel et du poivre.

**Égouttez** la viande puis saisissez-la rapidement dans une poêle antiadhésive. Laissez-la reposer quelques minutes sous une feuille de papier aluminium.

**Mixez** la marinade puis chauffez-la dans la poêle de cuisson de la viande avec les olives.

**Servez** la viande accompagnée des courgettes et du pistou.

Recette proposée  
par INTERBEV

*Bon appétit !*

## CONSEILS

**Variante :** Les morceaux conseillés sont : le rumsteck, le tende de tranche, la poire, le merlan, le rond de tranche ou le mouvant.

**Accompagnement :**  
AOP Bandol / AOP Coullioure

# RÔTI DE BŒUF FROID

## salade de brocolis & de pommes de terre



Credit photo : European Commission



PLAT  
BIO

- 1 rôti de bœuf d'1,2 kg
- 1 oignon rouge (ou 3 échalotes)
- 8 pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 2 têtes de brocolis
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

**Cuisez** le rôti traditionnellement au four : préchauffez le four à 220 °C. Déposez le rôti bardé dans un plat, salez et poivrez généreusement.

**Laissez cuire** 30 minutes (15 minutes pour la 1<sup>re</sup> livre, 10 minutes par livre supplémentaire). Sortez le rôti du four et laissez-le reposer avec couvercle ou feuille d'aluminium pour que la viande se détende et refroidisse lentement.

**Faites chauffer** de l'eau dans un cuit-vapeur. Pendant ce temps brossez les pommes de terre sous l'eau, coupez-les en gros morceaux, déposez-les dans le panier du cuit-vapeur avec la gousse d'ail non épluchée. Laissez cuire environ 15 minutes (testez la cuisson à la pointe d'un couteau).

**Lavez** les brocolis, prélevez les fleurettes, épluchez les tiges et coupez les cœurs (les plus riches en vitamine C) en gros morceaux. Ajoutez-les dans le panier du cuit-vapeur, laissez cuire environ 10 minutes.

Lorsque les légumes sont cuits, **plongez** les brocolis dans l'eau froide pour arrêter la cuisson et conserver leur couleur verte. Egouttez.

**Epluchez** les pommes de terre. Dans un saladier, écrasez la gousse d'ail, ajoutez moutarde, sel, poivre, vinaigre, mélangez. Versez l'huile. Emulsionnez bien. Ajoutez l'oignon si possible rouge épluché et coupé en fines lunes. Versez dessus les pommes de terre encore chaudes, les brocolis. Mélangez bien.

**Servez** le rôti froid avec la salade tiède ou froide.

*Bon appétit !*

### CONSEIL

Accompagnement : Anjou rouge

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

# ROULÉS D'AUBERGINE

à la mozzarella et au boeuf



Credit photo : Karen Chevallier



PLAT  
BIO

2 aubergines  
2 tomates  
3 oignons nouveaux  
1 filet d'huile d'olive  
2 steaks hachés  
4 c. à soupe de pesto  
250 g de mozzarella  
70 g d'emmental râpé  
Sel

## PRÉPARATION

**Lavez** les aubergines et ôtez-leur le pédoncule. À l'aide d'une mandoline, faites des tranches de 0,5 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur.

**Faites cuire** les tranches d'aubergine 10 minutes à la vapeur. Réservez.

**Ebouillantez** les tomates, pelez-les, épépinez-les. Réservez.

**Lavez** les oignons, hachez-les. Réservez.

Dans une cocotte, **faites chauffer** l'huile d'olive, ajoutez les oignons hachés, faites-les suer. Ajoutez les tomates et mélangez.

**Coupez** les steaks hachés en petits morceaux, ajoutez-les dans la cocotte. Salez et mélangez.

**Ajoutez** 3 cuillères à soupe de pesto, mélangez et couvrez, laissez cuire 10 minutes.

**Coupez** la mozzarella en fine tranches.

Préparez un grand plat allant au four pour y mettre les rouleaux d'aubergine.

**Prenez** une tranche d'aubergine, mettez une cuillerée à café de préparation à la viande, une tranche de mozzarella et roulez.

**Faites** de même avec toutes les tranches d'aubergine, et mettez les rouleaux dans le plat allant au four.

**Saupoudrez** les rouleaux d'aubergines avec l'emmental râpé. Mettez au four 12 minutes thermostat 6 ou 180 °C pour faire fondre le fromage.

**Sortez** du four et dégustez aussitôt.

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Les Baux de Provence rouge / AOP Corse rouge

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



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



# SPAGHETTI

## aux zestes de citron et d'orange



Credit photo : Anthony Vaisin



PLAT  
BIO

### Pour les spaghetti :

Huile d'olive  
Laurier, sauge, thym et  
sarricette  
1 kg de spaghetti

### Pour la tomate concassée :

1 dl d'huile d'olive  
250 g d'oignons  
Ail, bouquet garni, herbes de  
Provence, sel, hot pepper,  
sucre et tamari  
1 kg de tomates

### Garniture :

2 dl d'huile d'olive  
300 g de fenouil  
400 g Courge rouge  
200 g Céleri branche  
400 g Courgettes  
300 g Champignons de Paris

### Sauce aux zestes de citrons et d'oranges :

300 g Crème fraîche  
100 g Parmesan à râper  
200 g Citrons  
200 g Oranges  
200 g Echalotes  
1/4 litre Vin blanc  
30g Miso d'orge

## PRÉPARATION

Pour réaliser une tomate concassée, **faites rissolez** sans coloration les oignons ciselés avec l'huile d'olive, ajoutez l'ail juste avant de mettre la tomate mondée, épépinée et concassée.

**Assaisonnez** de sel, sucre et de hot pepper. Ajoutez les herbes de Provence et le bouquet garni ainsi qu'une cuillère à soupe de tamari. Faites cuire 20 minutes à petit feu avec un rond de papier en remuant de temps en temps.

**Détaillez** en julienne tous les légumes et faites-les cuire à l'anglaise ou avec un corps gras et rond de papier (attention ils doivent rester al dente). Retirez le zeste des agrumes, émincez-les en julienne puis faites-les blanchir.

**Ciselez** les échalotes et faites les réduire avec le vin blanc, ajoutez le jus d'un citron et de deux oranges, faites réduire de moitié, incorporez la tomate concassée, le miso et les juliennes d'agrumes blanchies.

**Faites cuire** à petit feu 10 minutes. Ajoutez la crème fraîche dans la préparation à la tomate.

**Faites cuire** les spaghetti al dente, égouttez-les et liez-les avec la sauce et le parmesan râpé.

## CONSEIL

Accompagnement : Condrieu

Recette proposée par  
Jean Montagard

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# CRÊPES AUX MYRTILLES



Crédit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

## Pour la garniture :

125 g de myrtilles

3 c. à soupe de sucre de canne blond

3 c. à soupe de crème fraîche épaisse

## Pour la pâte :

100 g de farine de blé T80

50 g de farine de pois chiche

3 œufs

400 ml de boisson amande

Sel

## PRÉPARATION

**Préparez** la garniture : lavez les myrtilles et mettez-les dans une casserole avec le sucre de canne et 100 ml d'eau de source. Mettez un couvercle et faites chauffer à feu doux pendant 15 minutes.

Lorsque les myrtilles ont éclaté et perdu de leur jus dans l'eau de cuisson, **mélangez** et ajoutez la crème fraîche. Réservez au frais.

**Préparez** la pâte à crêpes, dans un récipient mettez la farine de blé et la farine de pois chiche. Faites un puit et cassez les œufs au centre.

**Commencez** à mélanger petit à petit en ajoutant la boisson amande.

**Ajoutez** une pincée de sel, mélangez une dernière fois et laissez reposer une demi-heure.

Au moment du dessert, **faites cuire** les crêpes 2 minutes sur chaque face et servez-les avec le coulis de myrtille.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** Cidre brut fermier de Bretagne

# CRUMBLE DE PÊCHES



Crédit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

## Pour la garniture :

6 pêches jaunes

1 c. à soupe de miel  
liquide

## Pour la pâte :

100 g de farine de blé  
T80

40 g de sucre de canne  
blond

100 g de purée  
d'amande

20 g de poudre  
d'amande

3 c. à soupe d'huile  
d'olive

Sel

## PRÉPARATION

**Ebouillantez** les pêches pendant 20 secondes, pelez-les. Coupez-les en morceaux. Dans une casserole, faites-les cuire à feu doux avec le miel liquide. Quand elles sont tendres, répartissez-les dans les ramequins.

**Préchauffez** votre four thermostat 6 ou 180 °C.

Pour préparer la pâte du crumble, **mettez** la farine avec le sucre dans un récipient. Ajoutez la purée d'amande ainsi que la poudre d'amande. Ajoutez enfin l'huile d'olive et une pincée de sel.

**Mélangez** la pâte du bout des doigts, le mélange doit être sableux et former des petits paquets. Répartissez la pâte sur les pêches dans les ramequins.

**Mettez** au four pendant 20 minutes. Surveillez la cuisson : le crumble doit dorer mais ne pas noircir. Il se déguste tiède.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** IGP Côtes de Gascogne Sémillon

# FIGUE SURPRISE



Crédit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

½ l de vin rouge  
½ citron  
1 c. à café de cannelle en poudre  
1 c. à café de gingembre en poudre  
1 c. à café de vanille en poudre  
1 étoile de badiane  
1 clou de girofle  
3 grains de cardamome  
150 g de sucre de canne complet  
6 figues  
6 tranches de pain d'épices

## PRÉPARATION

Dans une casserole **versez** le vin rouge, puis ajoutez le jus d'½ citron.

**Ajoutez** la cannelle, le gingembre, la vanille en poudre, l'étoile de badiane, le clou de girofle et les grains de cardamome.

**Ajoutez** le sucre de canne, mélangez et portez à ébullition.

**Pochez** les figues 8 minutes dans le vin rouge. Réservez.

**Filtrez** le vin, remettez sur le feu pour que l'eau s'évapore dans le but d'obtenir un sirop épais.

Au moment de servir, **déposez** une tranche de pain d'épices dans l'assiette de service, puis une figue pochée par dessus et 2 cuillérées à soupe de sirop au vin.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Maury

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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





# MILKSHAKE

## poire/framboise



Crédit photo : Philippe Asset



DESSERT  
BIO

**1 l de lait entier**  
**2 poires bien mûres ou**  
**500 g de framboises**  
**2 c. à soupe de sucre**  
**blond de canne**

### PRÉPARATION

Pour les deux parfums, la méthode est la même :  
**versez** 1 litre de lait dans le bol du "blender" avec  
 5 à 6 glaçons.

**Ajoutez** le sucre et les fruits : épluchés et coupés  
 en morceaux pour la poire, simplement lavés pour  
 les framboises.

**Mixez** 1 minute environ, afin d'obtenir une  
 consistance crémeuse et mousseuse. Servez  
 aussitôt dans de jolis verres avec des pailles.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Philippe Asset

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
 et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# PANNA COTTA ABRICOT



Crédit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

250 ml de crème liquide  
50 ml de lait  
2 g d'agar-agar  
1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger  
2 c. à soupe de sucre de canne blond  
5 abricots  
3 c. à soupe de sirop d'agave

## PRÉPARATION

Dans une casserole, **mettez** la crème liquide, le lait, l'agar-agar et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien et portez à ébullition pendant 30 secondes.

**Versez** dans les plats de service et laissez refroidir. Quand la préparation sera bien froide, elle se solidifiera.

**Faites** bouillir de l'eau, mettez les abricots dans un saladier et versez de l'eau bouillante par dessus. Laissez-les tremper une dizaine de minutes. Ensuite, passez-les à l'eau froide.

**Retirez** la peau des abricots et les noyaux. Mettez la chair dans un blender, avec le sirop d'agave. Mixez 30 secondes à pleine puissance. Réservez le coulis au réfrigérateur.

Quand la panna cotta sera bien gélifiée (environ 2 heures au réfrigérateur), vous pourrez verser le coulis d'abricot par-dessus et servir.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Clairette de Die / AOP Alsace Gewurtztraminer

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# TARTE AUX REINES-CLAUDES



Crédit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

- 1 pâte feuilletée
- 70 g de poudre d'amande
- 20 reines-cluses
- 300 ml de boisson amande
- 3 c. à soupe de sucre de canne complet
- 1 œuf
- 1 c. à café d'extrait de vanille

## PRÉPARATION

**Préchauffez** votre four thermostat 6 ou 180 °C.

**Étalez** la pâte feuilletée, placez-la dans un moule et saupoudrez-la de poudre d'amande.

**Lavez** les reines-cluses, coupez-les en deux, ôtez le noyau. Disposez-les régulièrement, peau côté pâte, sur la poudre d'amande.

Dans un récipient, **versez** la boisson amande, ajoutez le sucre et mélangez. Cassez l'œuf dans la préparation et battez. Ajoutez l'extrait de vanille.

**Versez** cette préparation sur les reines-cluses et enfournez pendant 30 minutes.

**Surveillez** la cuisson. Sortez du four et laissez refroidir avant dégustation.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Jurançon moelleux

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



[www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)



# Amuse-bouche niçois : **BARBA JUAN**



Crédit photo : Agence BIO



APÉRITIF  
BIO

## Pour la pâte

500 g farine  
10 g sel marin  
10 g sucre semoule  
180 g d'eau tiède  
30 g levure de  
boulangier  
100 ml d'huile d'olive

## Pour la garniture :

500 g poireaux  
1 kg de vert de blettes  
150 g pignons  
50 g parmesan râpé  
50 ml d'huile d'olive  
Herbes de Provence,  
sel, tamari et hot  
pepper

## CONSEIL

Accompagnement : Cidre brut

## PRÉPARATION

### POUR LA PÂTE :

**Diluez** la levure avec l'eau tiède.

**Réunissez** dans la farine tous les ingrédients et mélangez de façon très homogène.

**Faites lever** à température ambiante 1 heure avec un linge humide sur le récipient pour éviter à la pâte de sécher.

La pâte va doubler de volume, **travaillez-la** et réservez au réfrigérateur ou abaissez-la pour utilisation immédiate.

### POUR LA GARNITURE :

**Blanchissez** les verts de blettes.

**Détaillez** en fine paysanne les poireaux. Torréfiez les pignons. Faites suer dans l'huile d'olive les poireaux, puis ajoutez les blettes hachées au couteau et bien mélanger. Laissez mijoter 3 minutes puis ajoutez pignons, parmesan, herbes de Provence et assaisonnement.

**Laissez refroidir** et garnissez avec une cuillère à café des petites abaisses de pâte, mouillez les bords, refermez en formant de petits chaussons.

**Cuisson** en grande friture dans l'huile à 200 °C.

Recette proposée par  
Jean Montagard

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# BROCHETTES DE BOUDIN BLANC à la figue violette



Credit photo : European Commission



APÉRITIF  
BIO

1 boudin blanc  
1 figue  
15 g de beurre  
Sel  
Poivre du moulin

## PRÉPARATION

**Faites dorer** le boudin blanc dans une poêle avec 15 g de beurre, salez, poivrez, puis détaillez en 16 fines rondelles.

**Coupez** la figue en 8. Intercalez 2 rondelles de boudin et un quartier de figue sur 8 petites brochettes.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Philippe Asset

## CONSEIL

Accompagnement : Cidre brut

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# TARTINADE

## carottes - noisettes



Credit photo : Anthony Voisin



APÉRITIF  
BIO

3 carottes  
2 c. à soupe de purée  
de noisettes  
1 ou 2 jus de citron  
1 filet de sauce soja  
1 c. à café de crème  
fraîche liquide  
1 bouquet d'herbes  
fraîches (estragon,  
persil, cerfeuil)  
Poivre

### PRÉPARATION

**Mélangez** la sauce soja, la purée de noisettes, la crème, le jus de citron, le poivre.

**Râpez** les carottes crues, incorporez-les à la préparation. Mixez fin, ajoutez les herbes hachées. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

**Servez** la tartinaDE sur du pain grillé ou des blinis.

*Bon appétit !*

### CONSEIL

Accompagnement : Chinon rosé

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

# SABLÉS

## comté et noix



Credit photo : Anthony Voisin



APÉRITIF  
BIO

60 g de noix hachées  
100 g de farine de  
sarrasin  
100 g de comté  
un œuf

### PRÉPARATION

**Mélangez** tous les ingrédients, aplatissez la pâte au rouleau, découpez au couteau ou à l'emporte-pièce.

Pour un effet de brillance, **passez** un peu de lait ou un jaune d'œuf battu au pinceau sur les sablés avant de les cuire au four chaud 15 minutes sur une plaque avec du papier de cuisson. Laissez refroidir.

**ASTUCE** : On peut ajouter quelques râpures de fromage ou petits morceaux de noix sur le dessus avant de cuire.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# DUO DE VELOUTÉS COLORES

## & leur poêlée de champignons



Crédit photo : Véronique Bourfe-Rivière



**ENTRÉE  
BIO**

### Velouté de potimarron

**1 potimarron (750g)**  
**1 oignon**  
**¾ l d'eau ou de bouillon**  
**1 bonne pincée de « quatre-épices »**  
**Sel et poivre**  
**1 poignée de graines de courge ou de potiron**

### Velouté de panais

**300 g de panais**  
**1 petit blanc de poireau**  
**Huile de tournesol**  
**½ l de lait entier**  
**Sel et poivre**

### Poêlée de champignons

**150 g de champignons de Paris**  
**1 belle échalote**  
**Coriandre moulue**  
**Huile d'olive**  
**Vinaigre balsamique**  
**Sel et poivre**

### PRÉPARATION

**Lavez et brossez** le potimarron, coupez-le en 2 avec un bon couteau, ôtez les pépins, coupez en dés avec la peau. Faites revenir dans un peu de graisse de canard (ou huile d'olive), avec l'oignon haché, et un peu de quatre-épices.

**Couvrez** avec 0,70 l d'eau chaude ou de bouillon, salez, poivrez et mixez. Rectifiez la quantité d'eau pour avoir une consistance idéale (moins épaisse qu'une purée, mais pas trop liquide).

**Faites griller** des graines de courge dans une poêle (sèche), hachez-les rapidement au couteau, parsemez sur le velouté au moment de servir.

**Lavez et brossez**-le ou les panais, épluchez les parties qui semblent fibreuses ou abimées, découpez en dés et faites revenir à l'huile de tournesol avec le blanc de poireau haché. Prélevez un peu de poireau pour la décoration avant de mixer les légumes avec du lait chaud (éventuellement lait d'amande), ajoutez sel et poivre.

Parsemez quelques lamelles de poireaux sur le velouté.

**Coupez** le bout terreux des champignons. Frottez chapeau et pied à l'eau vinaigrée (pour tuer les éventuelles bactéries) sans les y faire tremper (les champignons absorberaient l'eau et seraient moins bons), taillez-les en lamelles puis recoupez dans l'autre sens.

**Faites revenir** l'échalote avec un peu de sel et de coriandre moulue, ajoutez les champignons, puis quand ils ont sué, déglacez au vinaigre balsamique. Servez les veloutés dans de petites verrines avec les champignons à part dans un ramequin.

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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





# GRATIN DE POIRES

## au roquefort



Crédit photo : Véronique Bourfe Rivière



**ENTRÉE  
BIO**

**3 poires**  
**3 c. à soupe d'amandes en poudre**  
**3 c. à soupe de roquefort**  
**6 c. à soupe de crème fraîche liquide**  
**Poivre**

### PRÉPARATION

Faites chauffer le four à 180 °C, thermostat 4.

**Epluchez** les poires et coupez-les en lamelles, citronnez-les si on prépare le plat à l'avance. Disposez-les dans de petits plats à gratin individuels.

Dans un saladier, écrasez le roquefort à la fourchette, ajoutez la crème fraîche et la poudre d'amande, poivrez légèrement. Répartissez le mélange sur les poires dans chaque plat.

**Faites** cuire 15 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

**Servez** avec une salade verte assaisonnée de vinaigre balsamique et d'une bonne huile vierge de première pression à froid.

**ASTUCE :** Attention, le roquefort est assez salé naturellement, ne rajoutez pas de sel dans le mélange !

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

### CONSEIL

**Accompagnement :** Sauternes

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# NEMS DE BUTTERNUT

## aux amandes



ENTRÉE  
BIO

PRÉPARATION : 45 minutes

12 petites feuilles de riz

300 g de courge  
butternut

50 g de céleri-rave

1 oignon

30 g d'amandes

30 g de feta

1 petit bouquet de persil

Huile d'olive

Coriandre en grains

Sel et poivre

### Pour la sauce :

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de vinaigre  
de riz

½ c. à soupe de purée  
d'amandes complètes

3 c. à soupe d'eau

### PRÉPARATION

**LA FARCE :** Lavez la courge butternut, prélevez-en un morceau d'environ 300 g. Enlevez les pépins, détaillez en dés sans enlever la peau. Epluchez le céleri-rave, découpez-le en tout petits dés.

**Faites chauffer** de l'eau dans un cuit-vapeur (ou couscoussier). Lorsque l'eau bout, mettez-y à cuire la courge et le céleri pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, hachez grossièrement les amandes et faites les torréfier quelques minutes dans une poêle sèche, réservez-les.

**Epluchez** l'oignon, faites-le fondre doucement à la poêle dans un peu d'huile d'olive, avec une pincée de sel (qui fera rendre l'eau de l'oignon et évitera la caramélisation) et quelques pincées de coriandre moulue. Ajoutez la courge et le céleri, laissez revenir 5 minutes. En fin de cuisson, poivrez, ajoutez le persil. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Coupez la feta en tout petits dés (4-5 mm).

**LA SAUCE :** Dans un petit bol, diluez le miel avec le vinaigre de riz, ajoutez la purée d'amandes, homogénéisez bien avant de diluer avec l'eau. On peut épicer un peu si on aime.

**LES NEMS :** Préparez un torchon humide à plat sur le plan de travail, et à portée de main le mélange de légumes, les amandes, la feta. Huilez légèrement une assiette dans laquelle on déposera les nems en attente de cuisson.

**Faites chauffer** de l'eau dans une poêle. Dès qu'elle frémit, trempez-y une feuille de riz quelques secondes de façon à la ramollir. Attention à ne pas se brûler, évitez que les bords de la feuille ne se referment.

**Posez** la feuille de riz à plat sur le torchon. Déposez un cordon de légumes au centre de la partie basse du cercle, à 2-3 cm du bord inférieur. Répartissez quelques morceaux d'amandes et de feta, puis repliez le bas de la feuille sur la farce. Repliez ensuite les côtés vers le centre. On obtient une sorte de bande, il ne reste plus qu'à rouler la farce jusqu'en haut. Déposez les nems sur l'assiette huilée en prenant garde qu'ils n'adhèrent pas entre eux.

**Faites chauffer** de l'huile d'olive, au moins 1 cm, dans une poêle. Lorsque l'huile est bien chaude, déposez-y les nems. Retournez-les plusieurs fois pour qu'ils dorent uniformément. Egouttez-les avant de les servir avec la sauce froide.

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

### CONSEIL

Accompagnement : Alsace Riesling

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



# SALADE AVOCAT

## fenouil & oranges



Crédit photo : Véronique Bourfe-Rivière



**ENTRÉE  
BIO**

**PRÉPARATION : 25 minutes**  
**CUISSON : 50 minutes**

**1 avocat mûr à point**  
**1 belle orange**  
**1 petit bulbe de fenouil**  
**1 oignon blanc ou rose (le plus doux possible)**  
**1 poignée d'olives noires**  
**200 g de mâche**  
**Le jus d'un demi-citron**  
**3 c. à soupe d'huile d'olive**  
**Poivre et cumin**  
**Sel**

### PRÉPARATION

Dans un saladier, **déposez** la mâche bien lavée et ajoutez-y les autres ingrédients au fur et à mesure de leur préparation. Coupez le fenouil cru en petits morceaux (environ 0,5 x 0,5 cm).

**Pelez** l'avocat, coupez-le en dés et citronnez-les pour éviter l'oxydation.

**Pelez** l'orange. Si vous avez un peu de temps, enlevez la petite peau. Sinon, tranchez l'orange dans le sens horizontal avec un couteau bien affûté pour obtenir de belles rondelles, puis redécoupez-les en quatre. Pelez l'oignon, découpez-le en anneaux fins.

**Dénoyotez** les olives, détaillez-les en petites tranches. Ajoutez du cumin fraîchement moulu, sel, poivre, arrosez d'huile d'olive.

**Servez** frais, à l'assiette ou en verrine.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

### CONSEIL

**Variante :** On peut parsemer d'amandes grillées ou de graines de tournesol torréfiées pour rajouter du croquant. Pour une préparation à l'avance, mettre

la mâche à part et ne préparer l'avocat qu'au dernier moment.

**Accompagnement :**  
Lirac blanc

# SOUPE DE LAIT

## châtaignes et fenouil



Crédit photo : N. Carnet


**ENTRÉE  
BIO**
**PRÉPARATION : 10 minutes**  
**CUISSON : 15/20 minutes**

75 cl de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé  
 1 bulbe de fenouil  
 1 oignon  
 15 g de beurre  
 250 g de châtaignes en bocal  
 1 c. à soupe de miel liquide  
 Fleur de sel  
 Poivre du moulin  
 Huile d'olive

### PRÉPARATION

**Epluchez** l'oignon. Lavez le bulbe du fenouil. Emincez finement l'oignon et le fenouil (en petits carrés d' $\frac{1}{2}$  cm de côté environ).

Dans une cocotte (en fonte, sinon une grande casserole à fond épais fera l'affaire), **faites chauffer** le beurre et un généreux filet d'huile, puis versez dessus l'oignon et le fenouil. Laissez cuire à feu doux à moyen environ 10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon et le fenouil deviennent légèrement translucides et dorés.

**Ajoutez** alors, le lait, le miel, les châtaignes et laissez frémir doucement 5 à 10 minutes de plus.

Avant de servir, **poivrez** et salez, puis dégustez tant que c'est bien chaud.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par le CNIEL

### CONSEIL

**Accompagnement :** Crozes Hermitage blanc

# VELOUTÉ DE POTIMARRON

## au lait de coco



Crédit photo : Adocom



**1 potimarron vert (variété Okaido) ou un potimarron classique**

**1 boîte de lait de coco**

**1 c. à soupe d'huile de coco**

**1 c. à café de mélange quatre épices**

**1 c. à café de sel et coriandre en grains écrasés ensemble**

### PRÉPARATION

**Brossez** le potimarron, enlevez les parties de la peau abîmées. Coupez-le en morceau, épépinez-le.

Dans un faitout, **faites** fondre l'huile de coco, ajoutez le potimarron, le mélange quatre épices et le sel à la coriandre.

**Recouvrez** les légumes d'eau chaude à hauteur. Laissez cuire à couvert.

Au moment de mixer, **ajoutez** le lait de coco. Emulsionnez bien, goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

*Bon appétit !*

Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière

### CONSEIL

**Accompagnement :** Meursault

# VELOUTÉ DE POTIMARRON

## au gingembre



Crédit photo : Agence BIO


**ENTRÉE  
BIO**

**3 c. à soupe d'huile  
d'olive**  
**200 g d'oignons**  
**30 g de céleri branche**  
**4 gousses d'ail**  
**1 kg de potimarron**  
**20 g de miso**  
**20 g de gingembre frais**  
**250 g de crème fraîche**  
**Sel, herbes de  
Provence, thym et  
laurier**

### PRÉPARATION

**Détaillez** en grosse Mirepoix (cubes 1 cm de côtés) les oignons, épluchez l'ail, émincez le céleri, le potimarron et le gingembre.

Dans une grande marmite **chauffez** l'huile d'olive et faites rissoler les oignons et l'ail.

**Ajoutez** le céleri, le potimarron et le gingembre.

**Versez** 1 litre d'eau et le miso, amenez à ébullition tout en ajoutant le sel, les herbes de Provence, le thym et le laurier.

**Cuisez** 30 minutes.

**Retirez** le bouquet d'herbes, mixez l'ensemble, passez au chinois étamine et ajoutez la crème fraîche, mixez et rectifiez l'assaisonnement.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Jean Montagard

### CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Touraine Sauvignon / AOP Saint Joseph blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODIGES  
AUTREMENT



# CHOU FARCI

## sur un confit de potimarron



PLAT  
BIO

### Choux farcis :

½ dl d'huile d'olive  
 250 g d'oignons  
 250 g de poireaux  
 60 g de céleri branche  
 1 kg de choux verts frisés  
 100 g de riz demi complet  
 150 g de pois cassés  
 125 g de pain au levain  
 60 g de parmesan  
 1 c. à soupe de sauge fraîche hachée  
 1 c. à soupe de persil plat haché  
 160 g de Tofu frais  
 1 c. à soupe de Miso d'orge  
 ½ c. à café d'herbes de Provence  
 ½ c. à café de thym haché très fin  
 Sel marin fin  
 1 rouleau de papier film  
 1 bobine de ficelle de cuisine

### Confit :

½ dl Huile d'olive  
 400 g d'oignons  
 60 g d'ail  
 1 kg de potimarron  
 500 g de butternut  
 1 kg de citrouille  
 Sel, herbes de Provence, poivre du moulin

### PRÉPARATION

#### LE CHOU FARCI :

**Retirez** les feuilles du chou et conservez le cœur. Blanchissez et rafraîchissez les feuilles retirées.

**Faites cuire** séparément à l'anglaise (dans de l'eau bouillante salée) le riz et les pois cassés, jusqu'au ¾ de la cuisson.

**Détaillez** en paysanne les oignons, les poireaux, le céleri et le cœur du chou.

**Mettez** le pain à tremper dans de l'eau tiède.

Dans une cocotte à fond épais, **faites chauffer** l'huile et compotez tous les légumes émincés.

**Mixez** le tofu avec le pain égoutté très pressé.

Quand les légumes sont bien tendres, **retirez** la cocotte du feu et incorporez le riz et les pois cassés bien égouttés, le tofu et le pain mixé, la sauge, le persil, le parmesan râpé, les herbes de Provence et le thym. **Rectifiez** l'assaisonnement en sel.

Sur un rectangle de papier film de 20 cm, **posez** au milieu une feuille de chou blanchie sans la côte, garnissez d'une grosse cuillère à soupe de farce, rabattez les extrémités de la feuille de chou vers le centre et maintenez très serré le papier film avec deux tours de ficelle nouée.

**Plongez** les boules de chou dans un rondelle rempli au ¾ d'eau bouillante et faites cuire à petite ébullition avec un couvercle ¾ d'heure.

**Egouttez** en fin de cuisson avec une écumoire, coupez avec des ciseaux la ficelle et dégagez la feuille de chou farcie du papier film en la glissant sur le confit de potimarron.

#### LE CONFIT :

**Détaillez** en paysanne tous les légumes (le potimarron ne s'épluche pas). Hachez l'ail.

**Faites rissoler** avec une légère coloration dans l'huile d'olive les oignons puis ajoutez l'ail, les variétés de courges et l'assaisonnement (herbes de Provence, sel et poivre du moulin). Couvrez d'un rond de papier et faites compoter à petit feu.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

### CONSEIL

Accompagnement : Corbières, Cornas

# CONFIT DE VEAU

## et d'oignons, pommes croquettes à la duxelle de champignons



PLAT  
BIO

**1,5 kg de veau à braiser**

**Huile d'olive**

**200 g de céleri branche**

**600 g de carottes**

**1 oignon**

**70 g d'ail**

**Herbes de Provence**

**60 cl de vin blanc**

**70 cl de fond de veau  
lié (diluer 50 g de fond  
en poudre avec 0,6 l  
d'eau et amener à  
ébullition)**

**Hot pepper**

**Sel**

**700 g de pommes  
duchesse**

**80 g de beurre**

**5 jaunes d'œufs**

**100 g d'échalotes  
ciselées**

**500 g de champignons  
de Paris**

**80 g de cèpes secs  
réduits en poudre**

**Macis en poudre**

**60 g de flocons  
mousseline**

**100 g de farine**

**250 g de chapelure**

### PRÉPARATION

**Faites colorer** au four les morceaux de viande à 300 °C, thermostat 8, 10 minutes d'un côté et 10 minutes de l'autre. Détaillez en petite mirepoix les céleris branches, les carottes et les oignons.

**Colorez** vivement dans une sauteuse les mirepoix avec l'huile d'olive. Epluchez les gousses d'ail. Quand les viandes sont bien colorées, versez les légumes et l'ail.

**Amenez** à ébullition ensemble le fond de veau brun, le vin blanc avec le hot pepper, le sel et les herbes de Provence. Répartissez sur les viandes. Cuisson 1 heure 30 avec couvercle au four 170 °C, thermostat 5.

**Décantez** la viande, réservez au chaud au bain-marie et tranchez à la commande. Réunissez le fond de cuisson et légumes dans un bain-marie pour napper les tranches de viande au moment du service.

**Faites** rissoler sans coloration, les échalotes avec le beurre 5 minutes, puis ajoutez les champignons hachés afin de bien les sécher, remuez fréquemment environ 20 minutes. Incorporez la poudre de cèpes aux champignons et cuire 10 minutes.

**Réalisez** la pomme duchesse en passant au moulin à légume les pommes cuites à l'anglaise (cuisson dans de l'eau bouillante salée).

Versez la pomme purée dans la cuve du batteur et incorporez avec le crochet le beurre en pommade et les jaunes d'œufs.

**Mélangez** la duxelle de champignons à la pomme duchesse dans la cuve du batteur, ajoutez le sel, le macis et le hot pepper. Incorporez les flocons mousseline pour épaissir la pomme duchesse.

**Passez** la pomme dans la farine pour former des croquettes, puis dans l'anglaise, puis dans la chapelure.

**Faites** frire dans une grande friteuse 200 °C.

**Présentez** sur l'assiette une tranche de viande, nappez de sauce avec sa garniture, ajoutez des croquettes.

**Décorez** de 2 brins de ciboulette et d'une pincée de poudre de cèpes.

### CONSEIL

**Accompagnement :** Côtes du Rhône Sablet

Recette proposée par  
l'Agence BIO

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»





# FILET DE TRUITE

## à la russe



Crédit photo : Adocom


**PLAT  
BIO**

**4 filets de truite fumée**  
**80 g de carottes**  
**80 g de pommes de terre**  
**80 g de céleri-rave**  
**80 g de panais**  
**80 g de courge**  
**80 g de navet**  
**1 œuf**  
**1 c. à café de moutarde**  
**1 jus de ½ citron**  
**Sel**  
**2 cl d'huile de tournesol**  
**Graines d'oléagineux et germes de légumineuses et céréales**

### PRÉPARATION

**Epluchez** et taillez tous les légumes en brunoise. Ne les mélangez pas et cuisez-les à l'anglaise (cuisson dans de l'eau bouillante salée) séparément.

**Gardez** les légumes un peu fermes.

**Réalisez** une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, le jus de citron et le sel : mélangez au fouet en versant petit à petit l'huile.

**Egouttez** et séchez bien les brunoises puis incorporez-les dans la mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement.

**Présentez** avec le filet de truite, les graines et les germes.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

### CONSEIL

Accompagnement : Mâcon Villages

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org) et sur Facebook, page «Agricultures Biologiques»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# GÂTEAU DE LÉGUMES AU CURRY, chutney et riz au gingembre



## Appareil pour lier le curry :

200 g de tofu

1 dl de lait de soja

1 œuf

50 g de farine

## Légumes au curry :

2 c. à soupe d'huile d'olive

150 g d'oignons

150 g de poireaux

30 g de céleri branche

1 gousse d'ail

Curry, cardamome,

curcuma, gingembre, sel

30 g de miso

20 g de gingembre frais

20 g de citronnelle bâton

100 g de bananes mûres

150 g de pomme fruit

200 g de tomates

½ litre d'eau

150 g de chou-fleur

150 g de courgettes

150 g de carottes

150 g de courge

150 g de patate douce

150 g de champignons de Paris

1 dl de crème de soja pour

la sauce

## Pour le chutney :

5 cl d'huile d'olive

250 g d'oignons

1 gousse d'ail

100 g de miel

200 g de pomme fruits

100 g de poires

100 g d'ananas

100 g de mangue

¼ de litre de vinaigre de

cidre

50 g de gingembre frais

Curry, cinq épices,

gingembre poudre, sel

## Pour le riz aux gingembres :

400 g de riz Basmati

½ dl d'huile d'olive

150 g d'oignons

30 g de miso

½ cuillère à café de

Gingembre frais, de

gingembre confit et de

gingembre poudre

Sel

Germe de soja, graines de

pavot et coriandre fraîche

pour la présentation.

## CONSEIL

Accompagnement : Beaujolais blanc, Alsace Gewurztraminer

## PRÉPARATION

### POUR LE CURRY :

**Détaillez** en cubes réguliers de 1 cm tous les légumes, hachez l'ail, mondéz, épépinez les tomates et détaillez-les comme les autres légumes.

Dans une cocotte à fond épais **faites rissoler** oignons, poireaux, céleri, et ajoutez ensuite l'ail haché puis toutes les épices, ajoutez gingembre et citronnelle râpé, 1 dl d'eau, puis posez un rond de papier et laissez compoter 5 minutes.

**Ajoutez** pommes et bananes détaillées en fine paysanne et la tomate : cuire à petit feu 5 minutes.

**Faites pré-cuire** à la vapeur ou à l'anglaise (cuisson dans de l'eau bouillante salée) les autres légumes. Mélangez tous les légumes au curry avec la crème de soja et rectifiez l'assaisonnement en sel.

**Laissez cuire** 5 minutes à petit feu en remuant de temps en temps. Dans une passoire, égouttez bien toute cette préparation.

**Gardez** la sauce au bain-marie en mixant pour avoir une consistance nappante.

**Mixez** finement le tofu avec l'œuf, le lait de soja et la farine. Mélangez dans cette préparation tous les légumes égouttés.

**Beurrez** et farinez des moules individuels et les garnir de la préparation aux petits légumes. Cuisson 160 °C / thermostat 5 pendant 20 minutes.

Pour le riz, **rissolez** sans coloration les oignons ciselés avec l'huile d'olive, ajoutez le riz, narez puis incorporez le gingembre en poudre, le gingembre râpé et le gingembre confit haché.

**Mouillez** une fois et demie le volume du riz avec de l'eau bouillante dans laquelle vous aurez dilué miso et sel. Amenez à ébullition, couvrez d'un rond de papier ou d'un couvercle, puis cuire au four 180 °C / thermostat 6 pendant 20 minutes.

### POUR LE CHUTNEY :

**Coupez** les oignons en cube de 1 cm ainsi que tous les autres fruits.

Dans une cocotte, **rissolez** les oignons pour qu'ils prennent une coloration blonde, ajoutez l'ail haché puis le miel et cuire à petit feu pendant 4 minutes. Ajoutez tous les autres fruits, bien mélanger, ajoutez toutes les épices et le gingembre frais râpé, laissez compoter 5 minutes puis déglacez avec le vinaigre de cidre. Salez, baissez le feu et cuire tout doucement jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide, mélangez de temps en temps. Servez un gâteau démoulé, nappez de sauce, avec un ramequin de riz et une cuillère à soupe de chutney.

**Décorez** avec graines de pavot, germes de soja et coriandre fraîche.

Recette proposée par  
Jean Montagard

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# PÂTES AU PESTO

## de blettes



Credit photo : Karen Chevallier



PLAT  
BIO

350 g de spaghetti  
200 g de feuilles de blettes  
3 c. à soupe de pignons de pin  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
5 brins de basilic  
4 tomates séchées  
80 g de parmesan râpé  
1 pincée de sel

### PRÉPARATION

**Faites** bouillir un grand volume d'eau salée et plongez les spaghetti en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

Pendant ce temps **préparez** le pesto. Lavez les feuilles de blettes et mettez-les dans le bol d'un robot muni d'une lame en S.

**Ajoutez** les pignons de pin, l'huile d'olive, une pincée de sel.

**Epluchez** la gousse d'ail, dégermez-la et ajoutez-la. Lavez le basilic, effeuillez-le et ajoutez-le également.

**Ajoutez** les tomates séchées ainsi que le parmesan râpé.

**Mixez** le tout à pleine puissance pendant 2 minutes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

**Égouttez** les spaghetti et ajoutez le pesto par dessus, mélangez bien le tout avant de servir aussitôt.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

### CONSEIL

Accompagnement : AOP Beaujolais Villages / AOP Brouilly

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# POULET FERMIER MARYLAND

## sauce curry



Crédit photo : Agence BIO



**PLAT  
BIO**

**8 cuisses de poulet**  
**½ dl d'huile de tournesol**  
**Sel et poivre du moulin**  
**50 g de beurre**  
**0,4 kg d'oignons finement ciselés**  
**10 g d'ail haché**  
**3 g de gingembre en poudre**  
**25 g de gingembre frais**  
**0,4 kg de pommes fruits en brunoise**  
**Sel fin**  
**0,35 l de vin blanc**  
**16 g de curry**  
**0,3 l de crème fraîche**  
**12 g de maïzena**

### PRÉPARATION

**Plaquez** les volailles, badigeonnez-les d'huile, assaisonnez de sel et de poivre du moulin. Faites cuire les volailles par rôtissage à 200 °C / thermostat 7, pendant 45 minutes en les tournant.

**Découpez** les cuisses en deux. Répartissez les morceaux dans une plaque, gardez-les au chaud au bain-marie.

**Réunissez** tous les os et parures, versez 1 litre d'eau et 80 g de fond de volaille. Laissez cuire à petite ébullition 30 minutes et passez le bouillon au chinois. Rissolez les oignons avec une légère coloration, ajoutez l'ail puis toutes les épices : gingembre frais, gingembre en poudre et curry.

**Déglacez** avec le vin blanc et amenez en réduction totale, ajoutez les pommes fruits, versez la crème fraîche, amenez à ébullition et ajoutez ½ litre du bouillon de volaille, pour enfin cuire 5 minutes à petit feu puis lier avec la maïzena préalablement diluée avec un verre d'eau.

**Rectifiez** l'assaisonnement en ajoutant le sel. Gardez au chaud au bain-marie.

*Bon appétit !*

### CONSEIL

**Accompagnement :** Hermitage blanc

Recette proposée par  
l'Agence BIO

# QUICHE

## aux blettes et poireaux



Crédit photo : Agence BIO



**PLAT  
BIO**

### Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 œuf

### Pour la garniture :

- 1 oignon
- 1 petit poireau
- 1 botte de blettes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 25 cl de crème fraîche (ou crème de soja)
- Parmesan ou gruyère râpé

### CONSEIL

**Accompagnement :** Muscadet, Quincy

### PRÉPARATION

**Réalisez** la pâte brisée en mélangeant la farine, le beurre ramolli et le sel. "Sablez" la pâte, puis ajoutez l'œuf et "fraisez" (c'est à dire écrasez la pâte avec la paume de la main). Foncez un moule à tarte.

**Coupez** le blanc de la blette au ras du vert. Dans une eau bouillante salée, plongez les feuilles vertes pendant 2 minutes d'ébullition, égouttez et faites rafraichir.

**Détaillez** en petits bâtonnets l'oignon et le poireau. Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et ajoutez le poireau et l'oignon. Faites suer 5 minutes et ajoutez le blanc de blette détaillé également en bâtonnets. Assaisonnez avec le sel, le poivre du moulin, une pointe de macis et des herbes de Provence.

**Couvrez** d'un rond de papier sulfurisé et faites cuire à basse température (thermostat 3/4 - 90/120 °C) pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, **pressez** le vert de la blette et concassez (tranchez grossièrement), puis ajoutez dans la cocotte, mélangez et étuvez 10 minutes.

**Mélangez** les 2 œufs et la crème fraîche. Retirez du feu les légumes, débarrassez dans un saladier, y incorporez les œufs et la crème mélangés et garnissez le fond de tarte de pâte brisée. Poudrez de parmesan ou de gruyère.

**Laissez cuire** 35 minutes à 180 °C - Thermostat 6.

Recette proposée par  
Jean Montagard

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# SAUMON EN CROÛTE DE SEL

accompagné de raves confites



PLAT  
BIO

1 kg de farine  
500 g de gros sel  
1 kg de saumon frais  
½ paquet de sarriette  
¼ de litre de crème fraîche  
½ citron  
30 g de raifort frais  
80 g d'échalotes  
4 petits navets  
1 gros navet jaune  
1 grosse carotte  
400 g de céleri-rave  
200 g de panais  
1 petite betterave rouge crue  
80 g de beurre  
Papier sulfurisé  
¼ litre de vinaigre balsamique  
4 branches de cerfeuil  
2 c. à soupe de purée de noisette sans sucre  
Sel, sucre, tamari

## PRÉPARATION

**Mettez** dans un saladier la farine et le sel, versez ½ litre d'eau et pétrissez la pâte à sel. Attention le saumon ne doit pas être écaillé (seulement vidé et les ouïes retirées).

**Abaissez** la pâte à sel, posez le saumon en mettant la sarriette à la place des ouïes et refermez la pâte afin d'enrober complètement le poisson. Faites cuire 35 minutes au four 200 °C, thermostat 7.

**Pour réaliser la sauce :** Dans un saladier, versez la crème fraîche avec le jus de citron, le sel, une cuillère à café de sucre, une cuillère à soupe de tamari. Montez en chantilly et ajoutez le raifort râpé et les échalotes finement ciselées.

**Epluchez** tous les légumes et faites 4 portions avec le navet jaune, la carotte, le céleri-rave, le panais et la betterave rouge.

**Prenez** 3 russes à fond très épais (idéalement en fonte émaillée), puis répartissez bien à plat dans la première les navets blancs, les navets jaunes et les carottes. Dans la deuxième, le céleri-rave et le panais. Dans la troisième (la plus petite), mettez la betterave.

**Répartissez** dans chaque russe le beurre en parcelle, salez une pincée, sucrez une cuillère à café rase et ajoutez de l'eau aux ¾ des légumes.

**Posez** sur chaque russe un rond de papier sulfurisé.

**Faites** cuire à vive ébullition 5 minutes, puis baissez le feu jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et qu'une légère caramélisation se forme.

**Faites** réduire le vinaigre balsamique aux trois quarts. Détaillez en petits morceaux le céleri-rave et faites-le cuire à l'anglaise.

**Mixez** finement le céleri-rave avec la purée de noisettes et un peu d'eau de cuisson afin de lui donner une consistance crémeuse.

**Répartissez** tous les légumes sur chaque assiette avec une grosse cuillère de crème de céleri.

**Posez** la branche de cerfeuil et versez sur les légumes un filet de vinaigre balsamique réduit.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

Accompagnement : Mercurey

Recette proposée par  
Jean Montagard

# TAJINE DE VEAU

## à l'ananas



C crédit photo : INTERBEV / Jean-François Mallet



**PLAT  
BIO**

**PRÉPARATION : 35 minutes**  
**CUISSON : 2 heures**

**800 g de sauté de veau**  
(collier, épaule)  
**1 petit ananas**  
**2 gros oignons**  
**4 gousses d'ail**  
**150 g d'olives vertes**  
**6 c. à soupe de miel**  
liquide  
**5 c. à soupe d'huile de**  
tournesol  
**Sel et poivre**

### PRÉPARATION

**Epluchez** l'ananas et coupez-le en morceaux. Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

**Chauffez** l'huile dans une cocotte, colorez les morceaux de viande et d'ananas sur toutes les faces puis ajoutez les oignons, l'ail, les olives et le miel. Salez, poivrez.

**Laissez cuire** 5 minutes en remuant puis mouillez à hauteur et laissez mijoter 2 heures à feu très doux jusqu'à ce que la viande soit moelleuse.

**Servez** le tajine de veau nappé de son jus de cuisson et accompagné d'une semoule.

### ASTUCES :

Pour accélérer la préparation : cuire le tajine à la cocotte-minute et/ou utiliser de l'ananas en boîte.

### CONSEIL

**Accompagnement :** Muscat de Rivesaltes blanc doux

Recette proposée par  
INTERBEV

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»

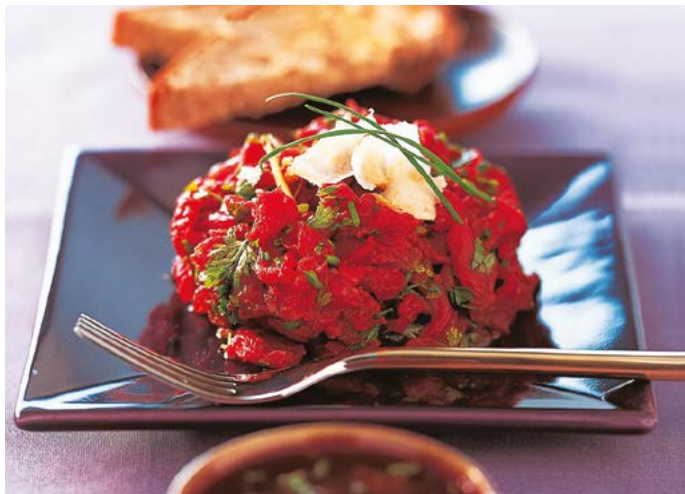


CAMPAGNE FRANÇAISE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE



# TARTARE ASIATIQUE

## de bœuf



Crédit photo : INTERBEV / Laurent Rouvrais



**PLAT  
BIO**

**PRÉPARATION : 15 minutes**

**500 g de viande de bœuf crue et hachée "grosse grille"**

**150 g de céleri boule**

**4 brins de persil plat**

**8 tiges de ciboulette**

**1 pain de campagne**

**Sauce :**

**2 c. à soupe de miel liquide**

**1 c. à soupe de sauce soja japonaise (Kikomann)**

**1 c. à café de sauce ketchup**

**1 filet de vinaigre de Xérès**

**2 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 c. à café de moutarde forte**

**10 g de gingembre frais râpé**

**Fleur de Sel et poivre du moulin**

**CONSEIL**

**Accompagnement :** Muscadet, Quincy

### PRÉPARATION

Dans un bol, **mélangez** les ingrédients de la sauce.

**Équeutez, lavez, égouttez et ciselez** le persil plat. Lavez et égouttez la ciboulette. Epluchez le céleri boule, taillez-le en fine julienne (filaments) à l'aide de la mandoline (râpe).

Dans le saladier, **mélangez** : le persil, la julienne de céleri et la viande hachée. Poivrez, rectifiez l'assaisonnement (en tenant compte de la forte teneur en sel de la sauce soja). Incorporez une partie de la sauce au fur et à mesure et réservez au réfrigérateur.

**Confectionnez** des quenelles à l'aide des 2 cuillères à soupe. Les disposer sur des assiettes (refroidies au réfrigérateur). Nappez avec le restant de sauce. Décorez avec les brins de ciboulette.

**Dégustez** avec des fines tranches de pain de campagne grillées

Recette proposée par  
INTERBEV

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»





# CARROT CAKE & noisettes aux 4 épices



Crédit photo : Agence BIO



DESSERT  
BIO

PRÉPARATION : 15 minutes  
CUISSON : 5 minutes

200 g de carottes  
125 g de noisettes  
entières  
2 à 3 œufs  
5 cl d'huile d'olive  
100 g de sucre de  
canne  
50 g de farine de blé  
2 c. à café de poudre à  
lever  
1 pincée de sel fin de  
Guérande  
1 c. à café de mélange  
"Quatre épices"

## PRÉPARATION

**Préchauffez** le four à 180 °C / thermostat 6.

**Faites** torréfier les noisettes au four environ 10 minutes. Mélangez à mi-cuisson pour harmoniser la cuisson puis réduisez en poudre grossière à l'aide d'un mixeur.

**Lavez** les carottes et râpez-les.

Dans un saladier, **cassez** les œufs entiers et les battre. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez au fouet. Ajoutez les carottes râpées, puis le sucre, les noisettes, la farine, la poudre à lever, et enfin sel et épices. Mélangez bien à chaque étape.

**Versez** la préparation dans un moule à cake chemisé préalablement enduit de matière grasse et fariné.

**Faites** cuire environ 40 minutes, puis laissez refroidir avant de découper et de déguster !

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Dounia Soulem

[www.doo-eat.fr](http://www.doo-eat.fr)

## CONSEIL

**Accompagnement :** Arbois blanc, Vouvray moelleux

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# CHARLOTTE AUX POMMES, châtaignes et fruits secs



Recette et photo : Philippe Asset



DESSERT  
BIO

PRÉPARATION : 25 minutes  
CUISSON : 20 minutes

1 kg de pommes  
300 g de boudoirs ou  
biscuits à la cuillère  
200 g de châtaignes en  
bocal  
50 g de fruits secs  
2 c. à soupe de miel  
3 jaunes d'œuf  
25 cl de crème liquide  
12 cl de lait  
125 g de sucre en  
poudre  
2 g d'agar-agar en  
poudre  
3 marrons glacés  
(facultatif)

## PRÉPARATION

**Épluchez** les pommes, coupez-les en gros dés en gardant quelques tranches pour la décoration. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre et 5 cl d'eau. Couvrez.

Quand les pommes sont bien tendres, **ajoutez** le miel et laissez légèrement dorer. Retirez du feu, ajoutez les châtaignes écrasées et les fruits secs concassés. Puis laissez refroidir.

**Montez** la crème liquide en chantilly avec 25 g de sucre. Préparez le sabayon en fouettant les jaunes d'œufs et 50 g de sucre dans une petite casserole jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

**Faites** bouillir le lait et diluez dedans l'agar-agar. Puis ajoutez petit à petit ce mélange aux jaunes d'œufs. Laissez cuire 2 minutes à feu très doux en continuant de fouetter puis laissez refroidir.

**Mélangez** les pommes, la chantilly et le sabayon. Préparez le sirop en portant à ébullition 40 cl d'eau, 50 g de sucre.

**Imbibez** les biscuits un à un dans le sirop. Tapissez le fond et les bords du moule à charlotte avec les biscuits en les serrant bien. Versez dedans la préparation aux pommes puis finissez avec une dernière couche de biscuits. Tassez bien, recouvrez de film alimentaire et placez le moule au réfrigérateur pendant 24 h.

Le lendemain, **démoulez** délicatement la charlotte et décorez-la avec quelques tranches de pommes et de beaux marrons glacés.

## CONSEIL

Accompagnement : Cidre brut fermier / AOP Saint Péray

Recette proposée par  
Philippe Asset

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# DÉLICE AUX NOIX



Credit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

150 g de farine de blé  
T80

50 g de farine de coco

50 g de farine de  
kamut®

½ sachet de poudre à  
lever

1 pincée de sel

100 g de sucre de  
canne complet

50 g de poudre  
d'amande

2 œufs

40 g de purée  
d'amande

110 g d'huile d'olive

100 g de noix  
décortiquées

## PRÉPARATION

**Préchauffez** votre four thermostat 7 ou 200 °C.

Dans un récipient, **mélangez** les trois farines blé, coco et kamut® avec la poudre à lever et une pincée de sel. Ajoutez le sucre complet et la poudre d'amande. Cassez les œufs, ajoutez-les. Ajoutez également la purée d'amande et commencez à pétrir.

**Ajoutez** petit à petit l'huile d'olive et enfin les noix décortiquées. Mélangez une dernière fois et faites une boule avec la pâte.

**Prélevez** de quoi remplir le creux de votre main pour façonner les biscuits, une vingtaine environ.

**Déposez-les** sur une plaque à pâtisserie et enfournez pour 12 minutes.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Banyuls / AOP Vin de Paille

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC LE SOUTIEN  
DE L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE



# FRUITS EN GELÉE à l'agar-agar



Credit photo : Crédit European Commission



DESSERT  
BIO

500 g de pommes  
500 g de poires  
1 petit ananas  
2 bananes  
1 papaye  
1 mangue  
¾ de litre d'eau  
200 g de sucre semoule  
15 g d'agar-agar  
½ bouquet de menthe  
fraîche

## PRÉPARATION

**Donnez** une ébullition avec l'eau, le sucre et l'agar-agar.

**Emincez** tous les fruits en paysanne, plongez-les dans le sirop et redonnez une ébullition.

**Répartissez** les portions dans des coupelles et faites prendre au réfrigérateur 40 à 50 minutes.

**Décorez** avec les feuilles de menthe.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

Accompagnement : Montbazillac blanc

Recette proposée par  
Jean Montagard

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# GÂTEAU DE POMMES

sauce caramel



DESSERT  
BIO

PRÉPARATION : 15 minutes  
CUISSON : 5 minutes

500 g de pommes  
reinettes

½ verre d'eau

1 citron

1 orange

Cannelle

80 g de beurre

100 g de semoule très  
fine de blé

3 œufs

Sauce caramel :

250 g de sucre

150 g de crème

## PRÉPARATION

**Faites cuire** à petit feu à couvert les pommes, l'eau, les zestes de citron et d'orange, le beurre et une pincée de cannelle.

**Mixez** en incorporant la semoule de blé, faites cuire 2 à 3 minutes puis incorporez hors du feu les œufs battus en omelette.

**Répartissez** dans des moules préalablement beurrés et farinés.

**Faites cuire** 100 °C - thermostat 3/4 pendant 25 minutes. Passez en cellule avant de démouler.

Pour la sauce caramel, **faites cuire** à sec, en remuant constamment avec une spatule, jusqu'à l'obtention d'une consistance et d'une couleur miel.

**Déliiez** avec la crème, amenez à ébullition et passez en cellule.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

## CONSEIL

**Accompagnement :** Calvados, Muscat de Saint-Jean-de-Minervois

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# GÂTEAUX POIRE CHOCOLAT



Crédit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

3 poires tendres  
200 g de chocolat noir  
80 g de purée de noix  
de cajou  
40 g de beurre  
3 œufs  
100 g de sucre de  
canne complet  
50 g de farine de maïs  
Sel

## PRÉPARATION

Pour cette recette, vous pouvez utiliser des ramequins ou encore des moules à crème brûlée.

**Préchauffez** votre four thermostat 6 ou 180 °C.

**Epluchez** les poires, coupez-les en deux, retirez les pépins et mettez une demi-poire par moule.

**Préparez** la pâte, faites fondre au bain-marie le chocolat avec la purée de noix de cajou et le beurre.

Pendant ce temps, **battez** les œufs avec le sucre de canne. Ajoutez la farine de maïs en pluie tout en battant la préparation. Ajoutez une pincée de sel. Ajoutez enfin le chocolat fondu et mélangez bien.

**Répartissez** équitablement la pâte sur les poires et mettez au four 20 minutes.

**Sortez** du four et laissez refroidir. Ces gâteaux se dégustent tièdes ou froids.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

Accompagnement : AOP Vouvray demi sec

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# BARQUETTES D'ENDIVES

à la mousse de jambon



Credit photo : Philippe Asset



APÉRITIF  
BIO

**1 endive**  
**2 tranches de jambon blanc**  
**100 g de fromage frais**  
**30 g de comté**  
**1 c. à soupe de noisettes concassées**  
**Sel et poivre du moulin**

## PRÉPARATION

**Lavez** l'endive. Prélevez 8 petites feuilles en forme de barquettes. Mixez le jambon et le fromage frais.

**Salez** et poivrez. Remplissez les barquettes de mousse de jambon.

**Ajoutez** quelques petits dés de comté et des noisettes concassées.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

**Accompagnement :** Alsace Pinot Blanc

Recette proposée par  
Philippe Asset

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# BEURRE CANNELLE RAISINS SECS

noisettes et zeste d'orange



Credit photo : Xavier Rémongin



APÉRITIF  
BIO

250 g de beurre mou  
(doux ou ½ sel)

1 tasse de raisins secs

1 orange

2 c. à soupe de  
noisettes grossièrement  
hachées

1 c. à café de cannelle

## PRÉPARATION

**Hachez** les raisins au couteau.

**Ecrasez** le beurre à la fourchette et ajoutez les noisettes, la cannelle, les raisins, puis terminez en y zestant l'orange. Mélangez bien. Tartinez sur un bon pain grillé encore chaud.

Plus le beurre repose, plus les saveurs se mélangent. **Conservez-le** dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à la date de péremption inscrite sur le papier du beurre !

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière



# CANAPÉS

## au beurre de cresson



Crédit photo : Agence BIO



APÉRITIF  
BIO

1 pain de mie  
125 g de beurre  
100 g d'échalotes  
½ citron  
1 botte de cresson  
Sel  
Piment d'Espagne  
Tamari

### PRÉPARATION

**Coupez** les queues du cresson.

**Lavez** le cresson et le plonger dans l'eau bouillante pendant 3 minutes, rafraîchissez-le et égouttez-le.

**Emincez** les échalotes et plongez dans l'eau bouillante 3 minutes, égouttez.

**Passez** dans le mixeur les échalotes, le jus de citron, le beurre, le cresson avec 1 cuillère à soupe de tamari, le sel et le piment d'Espagne.

**Toastez** les tranches de pain de mie triangulaire.

**Tartinez** généreusement les toasts de beurre de cresson.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# TARTINADE

## avocat - orange



Crédit photo : Crédit European Commission



APÉRITIF  
BIO

- 1 avocat mûr à point
- 1 petit oignon blanc ou rose
- 1 orange
- 1 bonne pincée de cumin
- 1 dizaine d'olives noires
- 1 poignée d'amandes
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

**Pelez** l'avocat, coupez-le en dés dans un mixeur.

**Ajoutez** l'oignon blanc, le zeste de l'orange et le jus d'une moitié de l'orange. Ajoutez ensuite une pincée de cumin, de sel et de poivre puis mixez.

**Rajoutez** ensuite les olives noires, hachées assez finement, et la deuxième moitié d'orange coupée en petits morceaux.

**Versez** dans le plat de service (bol ou verrine), puis parsemez le tout d'amandes grillées hachées grossièrement.

**Servez** frais sur du pain grillé ou des blinis. (Ne pas préparer trop à l'avance sinon l'avocat s'oxyde.)

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

### CONSEIL

**Accompagnement :** Alsace Pinot gris

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# BOUCHÉES DE CHOU au maroilles



Credit photo : Vincent Cremlillet



ENTRÉE  
BIO

1 petit fromage maroilles  
3 c. à soupe de fromage blanc  
3 c. à soupe de crème fraîche  
3 œufs  
½ chou frisé  
12 tranches de jambon cru  
Cumin et poivre moulus  
Noisettes entières

## PRÉPARATION

**Lavez** le chou, détachez les feuilles du trognon.

Dans un faitout d'eau bouillante, **faites** blanchir les feuilles de chou (par petites quantités) jusqu'à ce qu'elles ramollissent, et réservez-les.

**Ecrasez** le fromage à la fourchette dans un saladier, ajoutez la crème, le fromage blanc, les œufs battus, le cumin et poivre, puis mélangez bien.

**Enlevez** la nervure centrale des feuilles de chou, et découpez les plus grandes feuilles en 2.

**Posez** un morceau de feuille, recouvrez avec une bande de jambon, et 1 petite cuillère à soupe de mélange au fromage. Posez une noisette au centre, roulez comme un nem. Maintenez avec un pique en bois pour que les petits paquets restent bien fermés, déposez sur un panier du cuit-vapeur.

**Répétez** l'opération jusqu'à épuisement. Faites cuire à la vapeur environ 5 minutes.

**Servez** chaud à l'apéritif.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

## CONSEIL

Accompagnement : Bourgogne Côte Chalonnaise

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# CAKE D'AVOINE

## aux légumes d'hiver



Credit photo : Frédéric Decante



ENTRÉE  
BIO

### Cuisson des flocons :

1 c. à soupe d'huile  
d'olive

150 g de flocons  
d'avoine

50 g d'oignons

1 bouquet garni

2 feuilles de sauge

Appareil à cake:

120 g de farine

100 g de beurre

2 œufs

1 c. à café de levure  
chimique

1 pincée de sel

Légumes d'hiver :

150 g de panais

150 g de topinambour

150 g de courge

100 g d'oignons

2 c. à soupe d'huile  
d'olive

½ c. à café de miso

¼ de litre d'eau

1 c. à café d'arrow root

Sel et poivre du moulin

CONSEIL

### PRÉPARATION

Ciselez finement l'oignon.

Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y rissoler les oignons puis ajoutez 2 dl d'eau, le bouquet garni, la sauge, le sel et laissez cuire 5 minutes à petite ébullition avec couvercle. Retirez le bouquet garni et la sauge. **Incorporez** les flocons, amenez à ébullition puis retirez du feu et laissez-les gonfler.

Dans un saladier, **mélangez** le beurre en pommade, les œufs et 1 pincée de sel, fouettez énergiquement afin de rendre la préparation très mousseuse.

Incorporez avec une spatule la farine tamisée avec la levure et les flocons d'orge refroidis.

**Beurrez** et farinez un moule à cake, garnissez-le de la préparation et faites cuire au four 170 °C / thermostat 5 ou 6, environ 40 minutes.

**CUISON DES LÉGUMES D'HIVER** : Epluchez les légumes, coupez-les en deux et émincez-les.

Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive et faites rissoler les oignons quelques minutes jusqu'à une légère coloration. Puis ajoutez les autres légumes, laissez suer 5 minutes, ajoutez le miso dilué dans l'eau.

**Saléz** et poivrez, amenez à ébullition et laissez cuire 5 minutes à petit feu. Diluez l'arrow root avec un peu de vin blanc et versez-le dans la préparation en remuant constamment.

**Servez** des tranches de cake et nappez de sauce aux légumes.

Accompagnement : Touraine rouge

Recette proposée par  
Jean Montagard

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# COLESLAW

aux raisins sultanine



Credit photo : Anthony Voisin



ENTRÉE  
BIO

6 carottes  
½ chou blanc  
4 c. à soupe de  
mayonnaise maison  
1 poignée de raisin  
sultanine  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

Faites tremper les raisins dans de l'eau tiède.

Râpez les carottes et le chou blanc.

Dans un saladier, **mélangez** les carottes et le chou, la mayonnaise et les raisins égouttés.

**Salez et poivrez** selon votre goût.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

Accompagnement : AOP Saumur blanc

Recette proposée par  
Gil Casamia

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# FEUILLES D'ENDIVES

## à la crème de céleri



Crédit photo : Agence Bio



ENTRÉE  
BIO

30 g de beurre  
50 g de poireaux  
1 gousse d'ail  
35 g de farine  
400 g de lait  
250 g de céleri branche  
1 bouquet garni  
Sel, piment, 1 c. à soupe  
de tamari, hot pepper  
6 g d'agar-agar  
20 cl de crème fraîche  
fouettée

### La garniture :

2 endives  
1 cœur de céleri  
branche  
1 pomme verte (granny)  
12 cerneaux de noix  
Ciboulette, paprika en  
poudre

### CONSEIL

Accompagnement : Chablis Premier Cru

### PRÉPARATION

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre et mettez à suer le blanc de poireau émincé et l'ail écrasé environ 5 minutes.

Ajoutez la farine et remuez de temps en temps (la farine ne doit pas se colorer).

Ajoutez le lait et amenez à ébullition en remuant constamment avec un fouet.

Ajoutez le céleri branche émincé, le bouquet garni, le sel, le hot pepper et le tamari.

Faites cuire environ 20 minutes, passez au chinois étamine, ajoutez l'agar-agar dilué dans 3 cuillères à soupe d'eau et donnez une minute de petite ébullition. Faites refroidir à température.

Incorporez la crème fouettée à la mousse, rectifiez l'assaisonnement et et réservez 1 heure au réfrigérateur.

Préparez les feuilles d'endives (gardez les cœurs pour la décoration).

Avec une poche, garnissez de mousse les feuilles d'endives.

Présentez avec du céleri branche, des tranches de pommes fruits, des cerneaux de noix, de la ciboulette et du paprika.

Recette proposée par  
Jean Montagard

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# FLAN DE POIS CASSÉS

et tombée de blancs de poireaux à la crème de soja et gnocchi de maïs gratinés



Credit photo : Agence BIO



## Le flan :

250 g de pois cassés  
50 g de carottes  
50 g de poireaux  
80 g d'oignons  
2 gousses d'ail  
1 bouquet garni, sauge,  
sarriette  
3 œufs

## La sauce :

2 c. à soupe d'huile d'olive  
400 g de blancs de poireaux  
20 cl de crème de soja  
125 g de semoule de maïs  
100 g de maïs au naturel  
80 g d'oignons  
100 g de potimarron  
30 g de parmesan à râper

## Les gnocchi :

3 c. à soupe d'huile d'olive  
80 g d'oignons  
100 g de potimarron  
125 g de semoule de maïs  
100 g de maïs au naturel  
30 g de parmesan râpé

## CONSEIL

Accompagnement : Côtes du Jura

## PRÉPARATION

**Faites** partir les pois cassés dans  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau froide, écumez à l'ébullition et ajoutez la garniture aromatique émincée (carottes, poireaux, oignons et les gousses d'ail, le bouquet garni, la sauge et la sarriette).

Quand les pois cassés sont très fondants, **retirez** le bouquet garni, il ne doit pas rester de liquide.

**Mixez** le tout afin d'obtenir une purée dans laquelle vous incorporez en mixant les œufs.

**Rectifiez** l'assaisonnement.

**Beurrez** des ramequins, garnissez d'appareil et faites cuire au four au bain-marie à 160 °C.

**Emincez** en paysanne les poireaux (plus de blancs que de verts), faites-les suer à petit feu avec l'huile d'olive et rond de papier environ 20 minutes, puis ajoutez la crème de soja, faites cuire 5 minutes et rectifiez l'assaisonnement.

**Ciselez** les oignons, faites-les rissoler avec l'huile d'olive. Ajoutez le potimarron en brunoise, mouillez avec  $\frac{1}{2}$  litre d'eau, amenez à ébullition, faites cuire 5 minutes, puis versez en pluie la semoule de maïs, amenez à ébullition en remuant avec un fouet. Incorporez les grains de maïs, faites cuire 5 minutes, retirez du feu, incorporez le parmesan râpé, rectifiez l'assaisonnement, versez dans un plat à gratin, poudrez de chapelure et faites gratiner 15 minutes à 200 °C / thermostat 7.

Recette proposée par  
Jean Montagard

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



# SALADE DE RACINES TIÈDES aux graines craquantes



Crédit photo : Agence Bio



ENTRÉE  
BIO

300 g de carottes  
200 g de céleri-rave  
3 c. à soupe de jus de citron  
Le zeste d'un citron  
3 c. à soupe d'huile de sésame  
1 gousse d'ail  
½ c. à café de cumin en poudre  
1 c. à café de sauce soja (tamari)  
1 c. à soupe pour les graines  
150 g d'un mélange de graines diverses (courges, tournesol, sésame, pavot)  
Quelques branches d'aromates (persil, ciboulette, coriandre, cerfeuil...)  
12 tranches fines de lard fumé

## PRÉPARATION

**Brossez** les carottes, sans les éplucher. Avec un économe, taillez-les en lamelles.

**Epluchez** le céleri-rave, faites-en des lamelles également. Mélangez tous ces longs copeaux, mettez-les dans le panier d'un cuit-vapeur.

**Faites bouillir** de l'eau dans la partie basse du cuit-vapeur, quand de la vapeur se dégage, déposez le panier et faites cuire les légumes 5 à 7 minutes, ils doivent garder de la tenue.

**Préparez** une sauce dans le plat de service : dans le jus de citron, diluez le zeste de citron râpé, l'ail écrasé, le cumin, le tamari, puis ajoutez l'huile de sésame. Emulsionnez. Versez les légumes tout juste sortis de cuisson, saupoudrez d'herbes hachées, mélangez délicatement.

Pendant que la salade tiédit, **faites griller** les graines dans une poêle sèche, pour les torréfier, et déglacez avec la sauce soja.

**Débarrassez**, laissez refroidir. Au moment de servir, faites griller le lard jusqu'à ce qu'il soit assez dégraissé et bien croustillant. Versez les graines froides sur la salade, ajoutez le lard taillé en bâtonnets. Mélangez, goûtez, rectifiez l'assaisonnement avec éventuellement du poivre et du sel.

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



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



AGRICULTURES  
PRODIGESONS  
AUTREMENT





# VELOUTÉ cressonnière



Credit photo: Agence BIO



ENTRÉE  
BIO

- 1 botte de cresson
- 100 g de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 poireau
- 2 belles pommes de terre
- 1 c. à café de miso
- 1 c. à café de sel

## PRÉPARATION

**Faites** suer l'oignon et le poireau émincés dans le corps gras (beurre et huile), puis ajoutez les  $\frac{3}{4}$  de la botte de cresson lavé en gardant la tête.

**Faites** suer 5 minutes le cresson émincé, ajoutez les deux pommes de terre et mouillez avec 1 litre d'eau en ajoutant le miso et le gros sel.

**Faites** cuire 20 minutes, ajoutez la crème fraîche et les pointes de cresson crues, puis mixez.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

## CONSEIL

**Accompagnement :** Valençay - rosé, Pouilly Fumé

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# BROCHETTES AUX 3 VOLAILLES

petits légumes confits du nouvel an,  
sauce champagne



Crédit photo : Philippe Asset



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 30 minutes  
CUISSON : 1h10

- 2 filets de poulet avec la peau
- 2 filets de canard avec la peau
- 400 g de filets de dinde
- 600 g de carottes
- 600 g de navets
- 400 g de céleri branche
- 300 g de pommes de terre
- 1 petit chou-rave
- 12 brochettes
- 60 g de beurre
- 25 g de sucre en poudre
- 1 bouteille de champagne ou vin bio pétillant
- 1 citron
- 3 jaunes d'œufs
- Huile de pépin de raisin
- Sel
- Poivre du moulin

## CONSEIL

Accompagnement : St Emilion

## PRÉPARATION

**Coupez** chaque filet de volaille en 6 et le filet de dinde en 12 dés réguliers. Mettez dans un plat creux, recouvrez avec 50 cl de champagne (ou vin bio pétillant) et laissez mariner au réfrigérateur.

**Epluchez** les légumes, taillez les carottes en bâtonnets, les pommes de terre en quartiers, et les autres légumes en gros dés.

**Faites fondre** très doucement le beurre dans une cocotte antiadhésive, ajoutez les légumes, le sucre en poudre, arrosez de jus de citron, salez, poivrez au moulin. Laissez confire les légumes à feu très doux 40 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants et très légèrement caramélisés. Préchauffez le grill du four au maximum.

Pendant ce temps, **versez** le restant de champagne dans une petite casserole, poivrez généreusement et laissez réduire de moitié à feu vif.

**Placez** alors la casserole au bain-marie, chauffez à petits bouillons et ajoutez 3 jaunes d'œufs en fouettant jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement. Laissez la sauce au chaud dans le bain-marie.

**Enfilez** trois cubes de volailles différentes sur chaque brochette, salez, poivrez, huilez très légèrement pour laisser cuire les brochettes sous le grill 15 minutes environ en les retournant à mi-cuisson.

**Disposez** les légumes confits sur chaque assiette, déposez deux brochettes et nappez aussitôt de sauce au champagne.

Recette proposée par  
Philippe Asset

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



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



AGRICULTURES  
PRODIGESONS  
AUTREMENT



# CHOU-FLEUR SOUFFLE

aux graines d'orge



Credit photo : Anthony Vaisin



PLAT  
BIO

**Cuisson de l'orge :**  
2 c. à soupe d'huile  
d'olive  
60 g d'oignons ciselés  
60 g de poireaux taillés  
en paysanne  
1 pincée d'herbes de  
Provence  
80 g d'orge mondé  
½ c. à café de miso  
4 gouttes de hot pepper  
**Chou fleur :**  
4 c. à soupe d'huile  
d'olive  
500 g de bouquets de  
chou-fleur  
100 g de farine  
2 jaunes d'œuf  
1 pincée de macis  
1 c. à soupe de cerfeuil  
haché et de ciboulette  
émincée  
**Sel**  
**Finition :**  
2 blancs d'œuf  
60 g de graisse  
végétale pour la  
cuisson

## CONSEIL

**Accompagnement :** Coteaux-d'Aix-en-Provence rosé

## PRÉPARATION

Dans une cocotte à fond épais, **chauffez** l'huile d'olive, versez les oignons et les poireaux, rissolez sans coloration ; ajoutez les herbes de Provence et l'orge, nacrez l'orge en remuant à sec la préparation.

**Mouillez** avec 30 cl d'eau et le miso. Assaisonnez de sel et de hot pepper.

**Amenez** à ébullition et intercalez un rond de papier entre la cocotte et le couvercle. Faites cuire à petit feu 30 à 40 minutes.

**Emincez** finement les bouquets de chou-fleur.

**Chauffez** une poêle avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, précipitez les choux-fleurs, rissolez en les mélangeant bien, tout en versant petit à petit ½ verre d'eau. Egouttez dans une passoire.

Dans un saladier, **mettez** la farine, l'huile d'olive, le sel, le macis, les jaunes d'œufs, la ciboulette et le cerfeuil. Versez l'eau en mélangeant avec un fouet, puis retirez le fouet et mélangez avec une spatule l'orge et les choux-fleurs rissolés.

**Montez** les blancs en neige très fermes et incorporez-les délicatement dans la préparation.

**Chauffez** la graisse végétale dans une poêle et faites cuire des galettes de la grosseur d'une cuillère. Dorez bien les deux faces.

Recette proposée par  
Jean Montagard

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



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



# EPAULE D'AGNEAU RÔTIE

façon méchoui



30 g d'huile d'olive  
1 kg 500 d'épaule  
d'agneau  
300 g de miel  
2 litres d'eau  
250 g de figues  
250 g d'abricots  
250 g de dattes  
150 g d'amandes  
entières  
10 g de cannelle bâton  
5 g de cumin poudre  
6 g de raz el hanout  
700 g d'oignons  
15 g de sel  
Hot pepper  
50 g de coriandre  
fraîche  
160 g de citron vert  
350 g de poireaux  
350 g de chou vert  
350 g de carottes  
300 g de navets  
300 g de potimaron  
350 g de courge

### Tajine de pois chiches :

10 moules alu grand  
modèle  
300 g de panure et  
épaules d'agneau  
restante  
6 œufs  
50 g de parmesan râpé  
50 g de gruyère râpé  
200 g de chapelure  
½ boîte 4/4 de pois  
chiches  
600 g de courge  
10 g de graines de  
sésame  
7 g de coriandre  
8 g de carvi  
25 g d'ail  
Hot pepper  
8 g de citronnelle  
2 g de girofle

### CONSEIL

### PRÉPARATION

**Désossez** et ficelez les épaules.

**Colorez** dans une sauteuse avec l'huile d'olive et les oignons émincés.

**Ajoutez** les épices, le miel, le sel, le tabasco et l'eau.

**Faites** cuire à petits frémissements pendant 1h15.

**Retirez** les épaules et continuez de cuire ¾ d'heure à 170 °C / thermostat 6.

**Arrosez** de temps en temps avec le jus de cuisson.

**Pochez** les fruits secs, torréfiez les amandes environ 30 minutes.

**Epluchez** et taillez tous les légumes pour le couscous

Dans un peu d'huile d'olive, **faites** suer les oignons et le poireau

**Ajoutez** les autres légumes, les épices et mouillez avec de la cuisson de l'agneau

**Faites** cuire à petit feu avec un rond de papier

**Egouttez** tous les fruits et ajoutez le jus de citron vert, le gingembre frais râpé et la coriandre fraîche hachée.

**Faites** réduire la cuisson aux ¾.

**Rectifiez** l'assaisonnement

**Réservez** les fruits secs au frais ainsi que la sauce.

**Tranchez** 100 belles tranches d'agneau.

**Prenez** toute la viande restante, hachez ou passez au cutter.

**Emincez** la courge et faites compoter à petit feu.

**Réunissez** dans une grande bassine la viande hachée, la courge, les œufs battus en omelette, parmesan, gruyère, chapelure, pois chiches égouttés, grains de sésame, toutes les épices, l'ail haché. Mélangez bien.

**Beurrez** tous les moules, les garnir.

**Faites** cuire à 160 °C / thermostat 5, pendant 40 minutes.

**Servez** une tranche de viande, 1 bouquet de fruits secs, 1 bouquet de légumes et démoulez le tajine et nappez de sauce.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
l'Agence BIO

Accompagnement : Paulliac

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



# FILET DE BŒUF

en croûte de moutarde  
et petits légumes bio



Credit photo : Philippe Asset



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 25 minutes  
CUISSON : 50 minutes

**1 rôti de bœuf de 800g**  
dans le rumsteck ou  
le filet

**400 g de carottes**

**400 g de pommes de  
terre**

**400 g de potiron**

**400 g de navet**

**1 pot de moutarde à  
l'ancienne**

**1 bouquet de persil plat**

**1 feuille de laurier**

**3 c. à soupe d'huile  
d'olive**

**Sel et poivre du moulin**

## PRÉPARATION

**Préchauffez** le four à 200 °C ou thermostat 7.

**Épluchez** les légumes et coupez-les en gros dés. Déposez les navets dans une cocotte antiadhésive avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et la feuille de laurier.

**Versez** 20 cl d'eau et laissez cuire 20 minutes à couvert et à feu doux.

**Ajoutez** les autres légumes, salez et poivrez. Continuez la cuisson 30 minutes environ, en remuant de temps en temps.

**Posez** le rôti dans un plat et enduisez-le délicatement de moutarde sur toutes ses faces. Enfourez-le et laissez cuire 30 minutes.

**Sortez** le rôti du four, enveloppez-le dans du papier aluminium et laissez reposer 10 minutes avant de le découper en tranches.

**Servez** aussitôt avec les légumes confits en ajoutant quelques branches de persil plat.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Philippe Asset

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Côtes de Nuits rouge / AOP Pomerol

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# FLAMICHE AU MAROILLES



Crédit photo : European Commission



PLAT  
BIO

- 500 g de farine de blé T65
- 200 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 1 sachet de levure de boulanger
- 2 c. à soupe de lait
- 1 morceau de sucre
- 1 verre d'eau tiède
- ½ c. à café de sel de Guérande
- 1 fromage de maroilles
- 1 œuf battu
- 2 c. à soupe de crème liquide
- 4 ou 5 pincées de cumin

## PRÉPARATION

**Diluez** la levure dans le lait avec le sucre.

Dans un saladier, **versez** la farine et le sel, mélangez, puis faites un puits dans lequel vous versez l'œuf battu, le beurre fondu, la levure et l'eau.

**Mélangez**, pétrissez, puis laissez lever la pâte à température ambiante environ une heure.

Lorsque la pâte est levée, **étez** celle-ci sur la plaque du four, garnissez de tranches de maroilles. Battez l'œuf avec la crème et le cumin, et versez sur la pâte.

**Enfournez** 25 à 30 minutes dans un four à 200 °C.

**Servez** avec une salade verte.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

**Accompagnement :** Bière ou Crémant d'Alsace

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

# FRICASSÉE DE VOLAILLE



Crédit photo : Anthony Vaisin



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 10 minutes  
CUISSON : 25 minutes

## Fond blanc de volaille avec les carcasses :

1 oignon  
1 carotte  
½ poireau  
80 g de céleri branche  
3 gousses d'ail  
½ paquet de queues de persil plat  
Thym, laurier

## Fricassée :

1 poulet de 4 à 5 mois d'âge  
½ litre d'huile d'olive  
500 g de beurre  
150 g d'oignons  
1 gousse d'ail  
100 g de farine de blé  
½ litre de vin blanc  
200 g de champignons de Paris  
Sel et poivre du moulin  
100 g de crème fraîche épaisse

## PRÉPARATION

**Habillez** la volaille et détachez les deux cuisses et les deux suprêmes.

Avec la carcasse, dans une grande casserole recouvrir d'eau froide et amenez à ébullition.

**Ajoutez** la garniture aromatique : oignon, carotte, ail, poireau, et réalisez un bouquet garni avec le céleri, les queues de persil le thym et le laurier. Laissez cuire ¾ d'heure à petite ébullition.

Dans une poêle **chauffez** l'huile d'olive, passez les morceaux de volaille dans la farine et dorez très légèrement toutes les faces, les morceaux restent crus. Débarrassez dans une cocotte à fond épais.

**Ciselez** finement les oignons, hachez l'ail, triez, lavez et détaillez les champignons de la grosseur d'une noix.

**Chauffez** la cocotte, ajoutez le beurre puis faites rissoler les oignons, juste blondir.

Ajoutez l'ail et saupoudrez de farine, puis passez 5 minutes dans un four à 180 °C / thermostat 6.

**Retirez** du four, ajoutez les champignons et versez le vin blanc. Amenez à ébullition en ajoutant ½ litre de fond blanc de volaille. Remuez délicatement avec une spatule, assaisonnez de sel et poivre. Laissez cuire 10 minutes à couvert à très petite ébullition, puis ajoutez la crème fraîche.

**Mélangez.** Si la sauce a une consistance trop épaisse, n'hésitez pas à rajoutez un peu de fond blanc de volaille et continuez de laisser cuire 10 minutes.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
l'Agence BIO

## CONSEIL

**Accompagnement :** Chinon ou St Nicolas de Bourgueil

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# 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<sup>e</sup> 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](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»





# NAVET GLACÉ

## et purée de céleri-rave aux noisettes



Credit photo : Adocom



PLAT  
BIO

4 navets jaunes  
4 navets violets  
4 navets blancs  
2 c. de miel  
30 g de beurre  
1 c. à soupe de sucre  
Poivre du moulin  
400 g de céleri-rave  
½ citron  
1 grosse c. à soupe de  
purée de noisette  
10 cl de crème de soja  
40 g de noisettes  
torréfiées  
Sel  
½ dl de vinaigre  
balsamique

### PRÉPARATION

**Prenez** des navets de 3 cm de diamètre, épluchez-les et rangez-les bien à plat dans une casserole à fond épais, ajoutez le miel, le sel, le sucre, le poivre du moulin et mouillez à hauteur de navets.

**Couvrez** d'un rond de papier, amenez à ébullition puis maintenez une petite ébullition.

**Attention** : dès qu'il n'y a plus de liquide, les navets sont cuits et une légère coloration doit se former, tournez-les avec une fourchette et prolongez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux.

**Faites réduire** le vinaigre balsamique de moitié afin d'obtenir une consistance sirupeuse.

**Épluchez** le céleri-rave, détaillez-le en gros morceaux.

**Plongez** tous les morceaux dans 1 litre d'eau bouillante salée.

**Faites cuire** à petite ébullition 25 à 30 minutes.

**Égouttez** les morceaux et mixez-les finement avec la purée de noisette et la crème de soja.

**Rectifiez** l'assaisonnement en sel.

Sur assiette, **disposez** les 3 navets en éventail, une louche de purée de céleri, répartissez les noisettes sur la purée et décorez l'assiette de vinaigre balsamique.

Recette proposée par  
Jean Montagard

### CONSEIL

**Accompagnement** : Lalande de Pomerol, Chambertin

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# PALERON BRAISÉ

au vin rouge - crozets aux  
carottes



Credit photo : Agence Bio



PLAT  
BIO

**1,5 kg de paleron désossé, détaillé en cubes**  
**350 g de carottes**  
**400 g d'oignons**  
**30 g de gousses d'ail**  
**0,6 l de vin rouge**  
**2 feuilles de laurier**  
**1 branche de thym**  
**3 g de poivre en grains**  
**0,6 dl de vinaigre de vin**  
**0,5 dl d'huile d'olive**  
**¾ l d'eau**  
**30 g de fond de veau lié**  
**20 g de sel**  
**400 g de céleri-rave**  
**600 g de carottes**  
**600 g de champignons**  
**0,20 dl d'huile d'olive**  
**300 g de crozets**

## CONSEIL

**Accompagnement :** Côtes de Bordeaux - Cadillac

## PRÉPARATION

**Mettez** à mariner les morceaux de viande 24h au réfrigérateur avec le vin, le vinaigre, les oignons, les carottes émincées, les gousses d'ail écrasées, le laurier, le thym et le poivre en grains.

**Décantez** les morceaux de viande et faites-les rissoler fortement avec de l'huile 15 minutes. Egouttez la garniture aromatique et ajoutez-la sur la viande. Faites cuire 8 minutes.

Mouillez avec la marinade et le fond de veau lié, dilué dans l'eau. Salez, amenez à ébullition et faites cuire 2h à petite ébullition (180 °C).

**Epluchez** et émincez grossièrement le céleri-rave et faites cuire à l'anglaise dans l'eau salée 20 à 30 minutes. Egouttez le céleri-rave et réduisez-le en purée.

**Coupez** les carottes en 2 et coupez en tronçons de 3 cm de long, plongez dans l'eau bouillante, salez et laissez cuire 15 minutes. Rafraichissez et égouttez, coupez en 4 les champignons et faites rissoler vivement à très forte température. Egouttez-les.

Faites cuire les crozets dans l'eau bouillante salée 20 minutes à feu moyen.

**Egouttez**-les et rafraichissez-les sous l'eau froide. Décantez les morceaux de viande cuits et réservez au bain-marie.

Passez la cuisson au chinois et faites réduire pendant 30 minutes, liez avec la purée de céleri-rave.

**Réunissez** dans la sauteuse les carottes, les champignons, la viande et les crozets, ajoutez la sauce et donnez une ébullition pendant 5 minutes.

Recette proposée par  
l'Agence Bio

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# PETITE OIE

farci aux pommes, châtaignes  
et sa tatin d'échalotes



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 30 minutes  
CUISSON : 1h30

1 oie de 3 kg environ  
50 g de lard fumé  
5 pommes  
800 g de pommes de terre charlotte  
1 boîte de marron entier (400 g)  
1 oignon  
2 feuilles de laurier  
3 graines de cardamome  
1 c. à soupe de sucre en poudre  
Sel  
Poivre du moulin  
Huile  
6 feuilles d'or (facultatif)

#### Pour la tatin d'échalotes :

1 pâte brisée  
500 g d'échalotes  
110 g de sucre en poudre  
5 cl de vinaigre de cidre  
Beurre  
Sel et poivre du moulin

#### PRÉPARATION

**Faites préchauffer** le four à 220 °C. Lavez deux pommes, épluchez l'oignon et les couper en 4.

**Salez et poivrez** l'intérieur de l'oie, ajoutez 3 graines de cardamome puis les morceaux de pommes et d'oignon, le lard fumé coupé en dés et deux feuilles de laurier. Ficelez l'oie fermement, puis piquez la chair sous les pilons en espaçant les trous de deux ou trois centimètres.

**Huilez** légèrement un grand plat, y déposer l'oie, salez et poivrez au moulin – enfournez pendant 30 minutes à 220 °C. Baissez ensuite la température à 180 °C et laissez cuire au minimum 1h30. Retournez l'oie régulièrement et l'arroser avec de l'eau au début puis, ensuite, avec le jus de cuisson pour que la peau soit bien croustillante.

Pendant ce temps, **lavez** les pommes de terre puis les couper en deux. Faites cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Réservez.

**Sortez** l'oie du four, l'envelopper de papier aluminium et la laisser reposer 10 minutes.

**Lavez** les trois autres pommes puis les couper en huit en enlevant la partie centrale. Egouttez et rincez les marrons. Egouttez les pommes de terre. Faites dorer les pommes, les pommes de terre et les marrons dans une grande sauteuse avec 50 g de beurre et une cuillère à soupe de sucre pendant 5 minutes, salez et poivrez au moulin.

**Récupérez** une cuillère à soupe de jus de cuisson de l'oie, mélangez avec une cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Déglacez la sauteuse avec le mélange et laissez cuire encore 5 minutes.

**Coupez** l'oie puis dressez les morceaux sur un grand plat, ajoutez les pommes sautées et les marrons. Pour la décoration, enveloppez délicatement quelques marrons avec des feuilles d'or (facultatif) en prenant soin de les sécher légèrement dans du papier absorbant.

#### LA TATIN D'ÉCHALOTES :

**Préchauffez** le four à 180 °C. Epluchez les échalotes, les émincer. Les verser dans un moule épais légèrement beurré, ajoutez 100 g de sucre et bien mélanger. Faites cuire à feu très doux pendant 5 minutes. Quand les échalotes commencent à suinter, augmentez légèrement le feu et laissez cuire environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

**Ajoutez** 5 cl de vinaigre de cidre, salez, poivrez au moulin. Laissez cuire 15 minutes environ jusqu'à ce que le vinaigre soit évaporé.

**Allongez** la pâte brisée et découpez un cercle un peu plus large que le fond du moule. Recouvrez les échalotes avec la pâte et enfournez pendant 30 minutes.

**Retournez** et démoulez délicatement la tarte sur une assiette et servez en accompagnement de l'oie.

*Bon appétit !*

#### CONSEIL

Accompagnement : Pauillac

Recette proposée par  
Philippe Asset

# RISOTTO

## au persil tubéreux



Crédit photo : Agence BIO



PLAT  
BIO

100 g de beurre  
1 c. à soupe d'huile  
d'olive  
200 g de riz rond  
piémontais spécial  
risotto  
20 g de miso  
75 cl d'eau  
250 g de persil tubéreux  
1 grosse c. à soupe de  
parmesan râpé  
50 cl de crème fraîche  
ou crème de soja

### PRÉPARATION

**Ciselez** finement l'oignon, détaillez en macédoine le persil tubéreux épluché.

**Plongez** dans l'eau bouillante salée environ 5 minutes le persil tubéreux puis égouttez-le dans une cocotte à fond épais, chauffez le corps gras, versez les oignons ciselés et faites-les rissoler sans coloration. Versez le riz nacré (mélangez le riz à sec) ajoutez la macédoine de persil tubéreux.

**Réalisez** ensuite le bouillon de miso : mouillez d'abord avec  $\frac{1}{4}$  de litre et ajoutez à la préparation du riz au fur et à mesure de la cuisson le bouillon.

Dès que vous jugez l'appoint de cuisson du riz, **réincorporez** énergiquement à feu vif le beurre en morceau et le parmesan râpé.

**Rectifiez** l'assaisonnement et servez aussitôt.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

### CONSEIL

Accompagnement : Bandol rosé

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# ROULÉS DE POULET

sucrés-salés, émincé de chou croquant & sarrasin bio



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 40 minutes

4 filets de poulet  
2 poignées de raisins secs  
200 g de marrons sous vide  
3 pommes  
2 oignons  
Cannelle, sel et poivre  
Jus de pommes (pas trop sucré si possible)  
Graisse de canard, sinon huile de tournesol  
Un chou vert (frisé)  
300 g de sarrasin

## PRÉPARATION

**Mettez à tremper** le sarrasin dans de l'eau froide, au moins 2 h avant cuisson.

**Faites gonfler** les raisins secs dans de l'eau chaude.

**Préparez** le chou : ôtez les premières feuilles, trop dures, prélevez les autres, bien les laver à l'eau froide. Les cuire 3 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante, les égoutter. Superposez les feuilles dont on aura enlevé la côte centrale, et les détailler en lamelles avec un couteau bien aiguisé.

**Faites-les revenir** doucement dans une casserole avec un peu de graisse de canard, sel et poivre, couvrez et faites cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que le chou soit attendri mais encore croquant. Réserver.

Dans un peu de graisse de canard ou de beurre clarifié, **faites fondre** les oignons émincés finement, y ajouter la cannelle, sel, poivre, les pommes - non épluchées puisqu'elles sont bio - en petits dés, laissez cuire un peu, puis ajoutez les marrons grossièrement écrasés, et enfin les raisins égouttés.

**Aplatissez** les escalopes avec un objet lourd (pilon de mortier, attendrisseur).

**Posez** une escalope sur un morceau de film alimentaire. Déposez un gros cordon de farce sur la longueur de la viande, roulez bien serré, et enveloppez du papier film. Recommencez avec toute la viande.

**Conservez** au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.

Pour la sauce, **diluez** le reste de farce avec un petit verre de jus de pommes, chauffez, mixez, laissez mijoter 15 minutes. Passez au chinois (fine passoire). La sauce peut être préparée à l'avance.

Un peu avant le repas : **Rincez** le sarrasin à l'eau claire, le déposer dans le panier d'un cuit-vapeur, le cuire 15 minutes.

Dans un autre panier, **faites cuire** les rouleaux de poulet durant une quinzaine de minutes.

Au moment de servir : **Ôtez** le film, découpez le rouleau en tranches (environ 5 par filet)

**Servez** 3 tranches par personne, avec le chou, le sarrasin, et la sauce.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

## CONSEIL

Accompagnement : Pauillac

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# SPAGHETTI

## et julienne de légumes



Crédit photo : Anthony Voisin



PLAT  
BIO

500 g de spaghetti  
15 g de curcuma  
25 g de gros sel  
Environ 1,5 kg de légumes variés coupés en bâtonnets : carottes, potimarron, poireaux, patate douce, navets  
½ dl d'huile d'olive  
Sel fin  
200 g de beurre  
Hot pepper  
Un soupçon de tamari

### PRÉPARATION

Dans 2 litres d'eau, **diluez** le curcuma avec le gros sel. Au moment de l'ébullition, plongez les spaghetti et faites-les cuire 8 minutes. Rafraichissez et égouttez-les.

Pour **réaliser le beurre fondu** : amenez à ébullition ¼ de litre d'eau, et incorporez avec un fouet le beurre en petits morceaux. Attention : lorsque le beurre est fondu, retirez le tout du feu, ajoutez le hot pepper et le tamari, puis utilisez 1 minute de mixeur plongeant. Réservez au chaud au bain-marie.

Dans la sauteuse bien chaude, **chauffez** l'huile d'olive et rissolez vivement les légumes 5 minutes puis à feu doux 5 minutes avec un rond de papier, ajoutez les spaghetti, le sel fin et versez le beurre fondu, bien mélanger sans trop casser les spaghetti, baissez le feu et chauffez à petit feu les spaghetti 5 minutes.

Servez aussitôt.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

### CONSEIL

Accompagnement : Beaujolais Villages Julienas

# TERRINE

## de queue et joue de bœuf



Environ 600 g de queue de bœuf coupée en morceaux par le boucher

700 g de joues de bœuf

500 g de carottes

500 g de navets ou de choux-raves

2 poireaux

50 cl de vin blanc sec

5 baies de genièvre

1 oignon piqué de 2 clous de girofle

1 branche de thym,

1 feuille de laurier,

1 gousse d'ail

4 ou 5 tranches de gingembre frais

1 branche de céleri

10 grains de poivre

Gros sel gris

### PRÉPARATION

#### A PRÉPARER LA VEILLE

**Déposez** la viande dans une grande cocotte ou un faitout. Couvrez avec le vin blanc, puis d'eau froide largement. Portez à ébullition très vite. Enlevez l'écume qui se forme à la surface avec une écumoire, jusqu'à ce qu'il ne s'en forme plus.

**Ajoutez** alors tous les « parfums » : thym, laurier, ail, oignon, gingembre, céleri, sel, poivre, fenouil, genièvre, 1 morceau de carotte, 1 vert de poireau. Laissez cuire longuement, au moins 3 heures, voire 4.

**Préparez** les légumes : lavez, brossez les carottes, épluchez les navets ou les choux. Coupez-les en petits cubes de taille égale.

Puis **versez**-les dans le bouillon et prolongez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Goûtez le bouillon, rectifiez l'assaisonnement au besoin.

**Sortez** les légumes et la viande, versez le bouillon dans un saladier et laissez-le refroidir. Pendant ce temps, désossez la queue de bœuf, effilochez soigneusement la viande.

**Prenez** une terrine, ou un grand plat à cake. Recouvrez de film pour faciliter le démoulage. Tapissez le fond avec les légumes (en ôtant les aromates), en soignant bien le décor. Puis ajoutez une couche de viande, et encore de légumes, procédez en alternance.

Lorsque le bouillon est froid, **ôtez** la couche de gras qui surnage. Puis versez le bouillon dans la terrine. Couvrez-la et placez-la au froid pendant au moins 6 heures. Si on veut une texture très ferme, on peut remettre le bouillon à chauffer après l'avoir dégraissé, et en avoir prélevé une tasse dans laquelle verser 2 g d'agar-agar, puis l'ajouter au bouillon en ébullition et mélanger pendant une minute. Laissez tiédir avant de remplir la terrine et de la mettre au frais.

#### LE JOUR MÊME :

Préparez une vinaigrette bien relevée, avec échalote, moutarde, cornichons, câpres, persil, ciboulette.

Démoulez la terrine. Servez-la avec des pommes de terre vapeur s'il s'agit du plat principal.

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

### CONSEIL

Accompagnement : Beaujolais Villages

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



# TRAVERS DE PORC

mariné au miel  
et aux épices



PLAT  
BIO

PRÉPARATION : 10 minutes  
CUISSON : 40 minutes

1,5 kg de travers de porc  
½ l de bouillon de volaille  
½ l de vin blanc  
0,30 dl de sauce tamari  
350 g de miel  
50 g de gingembre frais  
10 g d'ail haché  
4 g de cannelle bâton  
3 g de badiane  
3 clous de girofle  
1,50 dl d'huile d'olive

Garniture légumes :

700 g de patates douces  
350 g de carottes  
350 g de courge  
¼ de pieds de céleri branche  
300 g d'oignons  
300 g de verts de poireaux  
300 g de chou verts frisés  
1,50 dl d'huile d'olive  
15 cl d'eau avec le tamari  
3 g de coriandre poudre  
3 g de gingembre poudre  
10 g de sel

## PRÉPARATION

**LA VEILLE :** mettez à mariner les travers dans une grande bassine.

**Chauffez** plein feu afin de bien dissoudre le miel dans les liquides : bouillon de volailles, vin blanc et tamari, puis hors du four, ajoutez l'ail haché, le gingembre frais râpé et toutes les épices.

**Versez** toute cette préparation sur les travers de porc et réservez au réfrigérateur à couvert toute une nuit.

**LE JOUR J :** égouttez les travers et les cuire bien rissolés avec un peu d'huile d'olive, température au four 180° C, thermostat 6.

**Faites** réduire la marinade 10 minutes à petite ébullition, puis passez au chinois et continuez la réduction 30 minutes.

**Passez** au chinois et réservez au chaud au bain-marie.

**Epluchez** et émincez toutes les patates douces.

Recouvrez d'eau froide et amenez à ébullition, égouttez, séchez et plongez en grande friture (200 °C, thermostat 7) afin de leur donner une légère coloration.

**Débarrassez** dans une grande plaque.

**Epluchez** et lavez tous les légumes.

**Emincez** tous les légumes, mélangez-les bien.

Dans une poêle très chaude, **versez** ½ d'huile d'olive et ½ des légumes émincés. Remuez avec une grande spatule.

Quand les légumes sont bien secs, **versez** ½ d'eau mélangé avec le tamari ; remuez bien les légumes qui au contact de la forte vapeur ramollissent un peu.

**Débarrassez** les légumes sur les pommes rissolées.

**Renouvelez** 3 fois la cuisson des légumes en mélangeant patates douces et légumes.

**Salez** et assaisonnez de coriandre et de gingembre et accompagnez des travers de porc découpés et nappés de sauce.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
l'Agence BIO

## CONSEIL

Accompagnement :

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://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](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# BEURRE CROQUANT

aux amandes, spéculoos  
et chocolat



Credit photo : Agence BIO



DESSERT  
BIO

250 g de beurre mou  
(doux ou ½ sel)

5 spéculoos

2 c. à soupe d'amandes  
concassées

1 c. à soupe de sucre  
complet

1 c. à soupe de graines  
d'anis

1 c. à soupe de graines  
de fenouil

6 carrés de bon  
chocolat noir

## PRÉPARATION

**Ecrasez** grossièrement les spéculoos dans un mortier (ou dans un sachet de congélation) en veillant à garder des morceaux croquants.

Dans une poêle bien chaude, **faites** griller les graines jusqu'à ce qu'elles exhalent leur parfum, versez-les dans un mortier et écrasez-les, puis versez-les dans le beurre.

Dans la même poêle, **faites** griller les amandes, ajoutez le sucre et laissez caraméliser, puis réservez.

**Hachez** le chocolat avec un gros couteau de cuisine.

**Mélangez** tous les ingrédients.

**Dégustez** sur du pain ou de la brioche grillée.

Plus le beurre repose, plus les saveurs se mélangent.

**Conservez-le** dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à la date de péremption inscrite sur le papier du beurre !

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODIGESONS  
AUTREMENT



# BÛCHE CHOCOLAT

## clémentines gingembre confit & nougatine de sésame



**PRÉPARATION :** biscuit 15 min  
+ crème 20 min + montage 30 min  
**CUISSON :** crème 15 min + biscuit 8 min  
+ nougatine 5 min

### Pour le biscuit :

6 blancs et 5 jaunes  
d'œufs  
125 g de sucre clair  
60 g de farine de riz  
60 g de fécule de maïs  
2 c. à soupe de cacao  
non sucré

### Pour la crème :

7 clémentines  
1 citron  
6 œufs  
2 c. à soupe de fécule  
de maïs.  
160 g de sucre clair  
1 goutte d'huile  
essentielle de  
mandarine  
150 g de beurre

### Pour la garniture :

8 cubes de gingembre  
confit  
30 g de chocolat noir  
1 verre de sucre  
80 g de sésame blond  
Quelques quartiers de  
clémentines

### Astuces :

On peut remplacer  
le sésame par des  
noisettes ou des  
amandes concassées,  
plus classiques.

### PRÉPARATION

**PRÉPARATION DE LA CRÈME :** Choisissez un saladier qui supporte la chaleur et que l'on peut mettre au bain-marie sur une casserole légèrement plus grande.

Avec une bonne râpe ou un zesteur, zestez-y les clémentines lavées, ajoutez leur jus, celui du citron, les œufs battus, le sucre et la maizena.

Faites chauffer doucement au bain-marie, et fouettez sans arrêt jusqu'à épaississement (environ ¼ d'heure), puis incorporez le beurre découpé en petits morceaux, et continuez à fouetter jusqu'à homogénéité.

Ce « mandarine curd » peut se conserver au réfrigérateur plusieurs jours dans un bocal hermétique.

**PRÉPARATION DU BISCUIT :** Faites chauffer le four à 180 °C. Battez les blancs en neige ferme, incorporez-y le sucre et fouettez comme pour des meringues. Incorporez la farine, la fécule, le cacao et les jaunes d'œufs battus, mélangez bien en soulevant délicatement. Versez sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson. Faites cuire 7 à 8 minutes.

Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, laissez refroidir sur une grille.

Faites griller le sésame à sec dans une poêle, laissez-le refroidir. Râpez le chocolat en copeaux. Détaillez le gingembre en tout petits éclats. Prélevez les suprêmes des clémentines (enlevez la petite peau de chaque quartier pour obtenir de beaux croissants de pulpe)

**MONTAGE DE LA BÛCHE :** Posez le biscuit sur un torchon propre étalé sur le plan de travail, éventuellement retaillez-le pour que les bords soient nets. Recouvrez-le de crème. Répartissez le sésame, le gingembre, les copeaux de chocolat.

Roulez la bûche assez serré en s'aidant du torchon. Déposez-la sur un plat long. Recouvrez du reste de crème, faites des dessins à la fourchette sur le dessus, parsemez de copeaux de chocolat, disposez les quartiers de clémentine, parsemez de graines de sésame. Entreposez la bûche au frais au moins 4 heures.

**FINITION :** Préparez la nougatine de sésame. Prenez un plat dont on huile le fond généreusement. Dans une casserole réalisez un caramel avec une tasse de sucre et un peu d'eau. Lorsque le caramel a pris une couleur bien dorée, arrêtez la cuisson avec une goutte de jus de citron, jetez-y les graines de sésame torréfiées, mélangez, versez immédiatement sur le plat huilé et étalez le plus finement possible. Laissez refroidir. Cassez la nougatine et préparez-en des éclats que l'on piquera sur la bûche juste avant de la servir (si trop avant, la nougatine va s'humidifier... et fondre !)

### CONSEIL

Accompagnement : Crémant de Bordeaux, Rivesaltes

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://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 démoulés, et laissez prendre au réfrigérateur.

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



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



# LAIT DE POULE



Crédit photo : Agence BIO



DESSERT  
BIO

5 jaunes d'œufs  
½ l de lait  
100 g de sucre  
1 pincée de gousse de  
vanille

## PRÉPARATION

**Clarifiez** les œufs dans un saladier.

**Réservez** les blancs au frais pour une autre utilisation.

**Amenez** le lait à ébullition avec la vanille.

**Ajoutez** le sucre aux jaunes et mélangez bien jusqu'à ce que le mélange blanchisse et fasse un ruban.

**Versez** le lait bouillant petit à petit sur le mélange sucre et jaunes d'œufs et fouettez bien pour que le mélange devienne très mousseux.

**Répartissez** dans des bols et servez aussitôt.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

## CONSEIL

**Accompagnement :** Champagne demi-sec

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# SMOOTHIE HIVERNAL



Crédit photo : Agence BIO



DESSERT  
BIO

PRÉPARATION : 5 minutes

½ banane congelée  
2 clémentines  
3 pruneaux dénoyautés  
100 ml de boisson  
végétale au riz  
½ c. à café rase de  
cannelle

## PRÉPARATION

**Dénoyautez** les pruneaux, épluchez les clémentines.

**Mettez** tous les ingrédients dans le blender (en commençant par la banane congelée), et mixez le tout.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Mely,  
bloggeuse culinaire  
[http://www.chaudron-  
pastel.fr](http://www.chaudron-pastel.fr)

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# TARTE AUX CITRONS

de Menton



Credit photo : European Commission



DESSERT  
BIO

### La pâte:

200 g de farine  
130 g de beurre  
60 g de poudre  
d'amandes  
80 g de sucre  
Vanille  
½ citron et zeste râpé  
1 œuf  
1 pincée de sel

### La crème:

160 g de sucre  
4 œufs  
25 g de maïzena  
4 citrons de Menton

### PRÉPARATION

**Préchauffez** le four à 180 °C, thermostat 6.

**Confectionnez** la pâte : mélangez la farine avec le beurre, le sel, le sucre, la poudre d'amande et le zeste de citron. Sablez la pâte, ajoutez l'œuf et fraisez en écrasant la pâte avec la paume de la main, puis abaissez-la et foncez un moule à tarte.

**Faites** cuire à blanc pendant 15 minutes.

**Préparez** la crème : dans un cul de poule, mélangez les jaunes d'œufs, le sucre, le zeste d'un citron râpé et les jus des citrons.

**Faites** cuire dans un bain-marie sans cesser de fouetter. Dès que la crème est épaisse et mousseuse, retirez du feu et fouettez jusqu'à complet refroidissement.

**Sortez** la tarte du four et baissez le thermostat à 160 °C.

**Battez** les blancs en neige ferme, incorporez-les à la préparation et terminez avec la maïzena tamisée.

**Répartissez** la crème dans la tarte et cuire au four 30 à 35 minutes.

*Bon appétit !*

### CONSEIL

**Accompagnement :** Gewurztraminer d'Alsace récolté en Vendanges Tardives, Muscat de Beaumes de Venise

Recette proposée par  
Jean Montagard

# Amuse-bouche niçois : PANISSE



Crédit photo: European Commission



APÉRITIF  
BIO

**1 litre d'eau**  
**300 g farine de pois chiche**  
**20 g de sel**  
**100 ml d'huile d'olive**  
**Huile d'olive pour la cuisson**  
**Poivre du moulin**

## PRÉPARATION

**Portez à ébullition** ½ litre d'eau avec l'huile d'olive et le sel.

Dans un saladier **diluez** la farine de pois chiche avec ½ litre d'eau froide et mélangez bien.

**Versez** sur la préparation en ébullition en fouettant constamment. A ébullition la pâte doit être lisse, étalez sur une feuille de papier sulfurisé dans un plateau afin d'obtenir 1 centimètre d'épaisseur.

**Laissez refroidir**, détaillez de petits cercles ou découpez en triangles et faites frire dans de l'huile d'olive, dorez bien les faces, égouttez et poudrez de poivre du moulin.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

## CONSEIL

**Accompagnement :** Côtes de Provence rosé

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODIGES  
AUTREMENT





# BEURRE D'OLIVE



Crédit photo : Julien Kraub - M6



APÉRITIF  
BIO

- 30 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de graines (pavot, sésame, tournesol haché)
- 1 c. à café d'herbes (persil, ciboulette, estragon, coriandre)

## PRÉPARATION

**Faites** légèrement chauffer l'huile, et faites-y infuser l'ail pressé. Quand elle a tiédi, ajoutez les graines et herbes hachées. Mettez le tout dans un joli ramequin, au congélateur une heure, avec un film ou une assiette pour couvrir.

**Tartinez** cette huile figée sur des rondelles de baguette bien grillées, parsemez de fleur de sel, et de poivre du moulin.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# BLINIS



Crédit photo : European Commission



APÉRITIF  
BIO

330 g de farine  
½ l de lait  
⅓ de cube de levure  
fraîche  
½ c. à café de sucre

## PRÉPARATION

**Diluez** la levure dans un peu de lait tiède avec le sucre, laissez mousser.

**Mélangez** la farine avec 350 ml de lait, ajoutez le levain.

**Laissez** reposer à température ambiante 1h. Attention, le mélange peut tripler de volume !

**Rajoutez** les derniers 150 ml à la fin, après le repos, pour obtenir la bonne consistance.

**Cuisez** comme des crêpes.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

Accompagnement : Meursault

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# BOUCHÉES DE SAUMON, chantilly aux herbes citronnée



Credit photo : Philippe Asset



APÉRITIF  
BIO

PRÉPARATION : 30 minutes  
CUISSON : 15 minutes

**1** pâte brisée à étaler  
**20 cl** de crème liquide  
**2** tranches de saumon  
ou de truite fumée  
**Aneth, cerfeuil**  
**1** citron  
**Sel et poivre du moulin**

## PRÉPARATION

**Coupez** des petits cercles dans la pâte brisée. Formez-les en corolles et faites-les cuire 10 à 12 minutes à 180 °C - thermostat 6.

**Montez** la crème fouettée en ajoutant le jus d'½ citron et 1 c. à soupe d'aneth ciselé.

**Coupez** le saumon en fines bandelettes. Disposez une noix de chantilly dans chaque bouchée, ajoutez quelques lanières de saumon et du cerfeuil ciselé. Poivrez au moulin.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

**Accompagnement :** Reuilly blanc

Recette proposée par  
Philippe Asset

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# BROCHETTES DE BOUDIN NOIR à la pomme



Credit photo : Philippe Asset



APÉRITIF  
BIO

1 boudin noir  
1 pomme  
20 g de beurre  
Sel  
Poivre du moulin

## PRÉPARATION

Épluchez la pomme et coupez-la en quartiers.

Faites dorer le boudin noir et les pommes dans une poêle avec 20 g de beurre. Salez, poivrez au moulin. Coupez le boudin en 16 fines rondelles. Intercalez 2 rondelles de boudin noir et un quartier de pomme sur 8 petites brochettes.

*Bon appétit !*

## CONSEIL

Accompagnement : Coteaux du Layon, Cadillac

Recette proposée par  
Philippe Asset

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# COOKIES CANTAL & OLIVE



Credit photo : Karen Chevallier



APÉRITIF  
BIO

75 g de farine de blé  
T80

1 c. à soupe de farine  
de coco

1 c. à café de poudre à  
lever

40 g d'huile d'olive

1 œuf

50 g d'olives vertes

40 g de cantal

25 g de tomates  
séchées

1 goutte d'huile  
essentielle d'origan vert

Sel

## PRÉPARATION

**Préchauffez** votre four thermostat 7 ou 200 °C.

Dans un récipient, **mettez** la farine de blé, la farine de coco, la poudre à lever et une pincée de sel.

**Ajoutez** l'huile d'olive, l'œuf et l'huile essentielle d'origan vert. Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène.

**Coupez** les olives en rondelles, le cantal en petits morceaux ainsi que les tomates séchées.

**Ajoutez** tous les ingrédients à la pâte et mélangez bien jusqu'à obtenir une boule de pâte.

**Faites** des petits tas (environ une dizaine) que vous déposez sur une plaque à pâtisserie.

**Enfournez** 10 minutes. Ces cookies salés se dégustent tièdes ou froids.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Saint Véran / AOP Pouilly Fuissé (tous 2 cépage Chardonnay)

# CRÈME DE SAUMON

## au fenouil et fromage blanc



Credit photo : Agence BIO



APÉRITIF  
BIO

250 g de fromage blanc

1 c. à soupe de crème fraîche

50 g de feta

75 g de saumon fumé  
ou de truite fumée

¼ de bulbe de fenouil

1 c. à café de curcuma

1 c. à café de  
gingembre frais

1 zeste de citron et son  
jus

2 pincées de coriandre  
en poudre

Poivre

½ oignon

1 c. à soupe de  
ciboulette hachée

### PRÉPARATION

Mixez ensemble le fromage blanc, la crème fraîche, la feta, le saumon fumé ou la truite fumée, le bulbe de fenouil, le curcuma, le gingembre frais, le zeste de citron et le jus, la coriandre en poudre, le poivre, l'oignon. Ajoutez la ciboulette hachée.

À la maison, servez cette crème sur des tartines craquantes à la châtaigne, sur du pain ou en verrine.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

### CONSEIL

Accompagnement : Buzet Blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# CRÈME DE SESAME



Credit photo : European Commission



APÉRITIF  
BIO

**3 grosses c. à soupe  
de purée de sésame  
blanche**

**2 gousses d'ail**

**1 jus de citron**

**½ c. à café de sel**

## PRÉPARATION

Dans un mortier, **écrasez** l'ail épluché et dégermé avec le sel. Lorsqu'il est en purée, ajoutez la purée de sésame, mélangez intimement, puis versez le jus de citron : avec l'acidité, la purée va prendre une consistance plus épaisse, étonnamment.

**Mélangez** bien, puis diluez avec un peu d'eau jusqu'à trouver la bonne consistance : un peu épaisse pour tartiner sur une tranche de pain grillé, plus fluide pour tremper des légumes type bâtonnets de céleri ou de carottes, bouquets de chou-fleur.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# GOUGÈRES



Crédit photo : Agence BIO



APÉRITIF  
BIO

- ¼ de litre d'eau
- 100 g de beurre coupé en petits morceaux
- 1 pincée de sel
- 1 pointe de macis
- 2 gouttes de hot pepper
- 150 g de farine tamisée
- 5 œufs
- 100 g de fromage

## PRÉPARATION

**Amenez** à ébullition l'eau, avec le beurre, le sel et le macis, quand le beurre est fondu, baissez le feu, précipitez la farine et remuez énergiquement avec une spatule en bois.

**Remontez** l'intensité du feu. Remuez énergiquement afin de dessécher la pâte qui doit se détacher des parois de la spatule et de la casserole.

**Débarrassez** dans un saladier et incorporez énergiquement un par un les œufs.

**Incorporez** un mélange de fromages détaillés en petits cubes (comté, parmesan, gruyère). Façonnez des petits choux sur plaque pâtisseries sur du papier sulfurisé. Faites cuire environ 20 minutes à 200 °C – thermostat 7.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

## CONSEIL

**Accompagnement :** Côtes d'Auvergne Rully blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT





# PRUNEAUX AU LARD



Credit photo : Agence BIO



APÉRITIF  
BIO

**18 pruneaux**  
**9 fines tranches de lard**  
**18 amandes entières**

## PRÉPARATION

Idéalement, **faites tremper** les amandes toute une nuit, ou au moins une heure.

**Dénoyautez** proprement les pruneaux s'ils ne le sont pas déjà. Fourrez chacun avec une amande, roulez dans une demi-tranche de lard, déposez dans un plat à four, la jointure du lard étant placée dessous. Poivrez légèrement.

**Faites** cuire au four chaud 10 minutes. Laissez tiédir quelques minutes avant de servir.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

## CONSEIL

**Accompagnement :** Crémant de Bordeaux, Gaillac demi sec

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# RILLETTES DE TRUITE FUMÉE



Credit photo : Karen Chevallier



APÉRITIF  
BIO

4 tranches de truite  
fumée (120g)  
100 g de fromage blanc  
20%  
1 échalote  
5 brins de persil plat  
5 cornichons fins  
1 c. à soupe de jus de  
citron  
Sel

## PRÉPARATION

**Déposez** les tranches de truite grossièrement coupées en morceaux dans le bol d'un robot muni d'une lame en S.

**Ajoutez** le fromage blanc.

Epluchez l'échalote, coupez-la en 8 et ajoutez-la dans le bol du robot.

**Lavez** le persil, séchez-le dans un torchon propre et effeuillez-le. Ajoutez les feuilles dans le bol du robot.

**Coupez** les cornichons en 2, ajoutez-les également. Enfin, ajoutez le jus de citron et une pincée de sel.

**Fermez** le bol du robot et mixez à pleine puissance pendant 2 minutes, rectifiez l'assaisonnement et servez avec des tartines de pain frais.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Muscadet / AOP Anjou blanc

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# BOUCHÉE À LA REINE

## au poulet et champignons



Credit photo : Philippe Asset



ENTRÉE  
BIO

PRÉPARATION : 25 minutes  
CUISSON : 30 minutes

**2 pâtes feuilletées à étaler**  
**200 g de champignons de Paris**  
**2 filets de poulet**  
**25 g de beurre**  
**1 jaune d'œuf**  
**2 c. à soupe d'huile**  
**2 c. à soupe de fond de veau (ou fond de volaille)**  
**1 petit bouquet de cerfeuil**  
**Sel et poivre du moulin**

### PRÉPARATION

**Préchauffez** le four à 190 °C. Versez 50 cl d'eau froide dans une petite casserole. Ajoutez 2 cuillères à soupe de fond de veau en mélangeant bien. Laissez réduire à feu moyen.

**Ôtez** le pied sableux des champignons et coupez-les en 8. Détaillez le poulet en petites aiguillettes. Faites fondre le beurre et l'huile dans une poêle, ajoutez les champignons et le poulet. Salez, poivrez au moulin et laissez dorer 5 à 6 minutes.

**Versez** le fond de veau dans la poêle et continuez la cuisson 10 minutes à feu très doux.

**Étalez** les pâtes sur un plan de travail en les superposant. Découpez 12 cercles à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce de 8 cm. Réservez 4 cercles pleins.

**Découpez** des cercles plus petits avec un verre de 4 cm au centre des huit restants. Diluez le jaune d'œuf avec une ½ cuillère à café d'eau.

**Déposez** les 4 cercles pleins sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Humidifiez légèrement les bords avec un pinceau puis posez les seconds cercles évidés.

**Recommencez** l'opération et posez les derniers cercles. Dorez les bouchées au jaune d'œuf, et enfournez 15 minutes environ en surveillant la cuisson. Les croûtes doivent monter et être dorées. Les sortir du four. Garnissez les bouchées, arrosez de sauce et ajoutez le cerfeuil.

**Servez** aussitôt avec une salade de mesclun aux pousses d'épinard.

### CONSEIL

Accompagnement : Alsace Riesling

Recette proposée par  
Philippe Asset

Bon appétit !

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# CRÈME DE LENTILLES

à la badiane & au gingembre



Credit photo: Agence BIO



ENTRÉE  
BIO

PRÉPARATION : 10 minutes  
CUISSON : 25 minutes

500 g de lentilles vertes

1 blanc de poireau

2 carottes

1 oignon

3 étoiles de badiane

2 tranches de  
gingembre frais

Sel et poivre

## PRÉPARATION

**Rincez** les lentilles sous l'eau du robinet, les égoutter.

**Déposez-les** dans un faitout, recouvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Pendant ce temps, détaillez les légumes en petits dés. Dès que l'eau bout, égouttez les lentilles.

**Faites** bouillir 2 litres d'eau.

Dans un fond d'huile d'olive, **faites revenir** les légumes, ajoutez les lentilles, l'eau bouillante, la badiane et le gingembre ; laissez cuire à petits bouillons.

**Salez**, poivrez. Au moment de servir, retirez les étoiles et le gingembre.

Vous pouvez éventuellement ajouter un peu de crème. **Mixez**.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

## CONSEIL

Accompagnement : Gamay rouge

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODIGESONS  
AUTREMENT



# TARTE

## au bleu et poireaux



Crédit photo : Philippe Asset



**ENTRÉE  
BIO**

**PRÉPARATION : 15 minutes**  
**CUISSON : 35 à 40 minutes**

### Pour la pâte :

**250 g de farine**  
**125 g de beurre**  
**4 c. à soupe de lait**

### Pour la garniture :

**200 g de fromage  
bleu (Bleu d'Auvergne,  
fourme d'Ambert ou de  
Montbrison...)**  
**2 poireaux**  
**3 œufs**  
**10 cl de crème**  
**Sel et poivre du moulin**

### **PRÉPARATION**

**Versez** la farine dans un saladier et ajoutez le beurre en petits morceaux. Sablez le tout du bout des doigts, puis ajoutez le lait jusqu'à obtenir une boule de pâte.

**Étalez** la pâte et garnissez-en un moule à tarte beurré.

**Garnissez** son fond d'une feuille de papier sulfurisé et de haricots secs, faites-la précuire 15 minutes.

**Lavez** et émincez les poireaux, faites-les revenir 5 minutes à la poêle avec une noix de beurre. Mélangez-les avec les œufs battus, le fromage émietté et la crème, poivrez.

**Sortez** la pâte du four, enlevez les haricots secs et versez la garniture. Faites cuire à nouveau pendant 20 minutes. Servez tiède accompagné d'une petite salade.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Philippe Asset

### **CONSEIL**

**Accompagnement :** Tokay Pinot Blanc

# TRUITE DE MER

## au gingembre & citron vert



Crédit photo : Crédit European Commission



**ENTRÉE  
BIO**

**PRÉPARATION : 10 minutes**  
**CUISSON : 25 minutes**

**2 truites de mer**  
**20 g de gingembre**  
**5 citrons verts**  
**1 botte d'oignons verts**  
**10 cl de vin blanc**  
**10 cl de fumet de poisson**  
**1 filet d'huile d'olive**  
**Sel**  
**Poivre**

### PRÉPARATION

**Écaillez** et videz les truites. Lavez-les soigneusement et épongez-les.

**Pressez** les 4 citrons verts.

**Posez** les truites à plat dans un plat.

**Grattez** et râpez le morceau de gingembre au-dessus des truites. Versez le jus des citrons verts, salez et poivrez. Laissez les truites macérer pendant 2 h, en retournant les truites toutes les 30 minutes.

*Bon appétit !*

### CONSEIL

**Accompagnement :** Muscadet

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

# FILET DE BŒUF

laqué au gingembre, riz de  
Camargue et rubans de légumes



Crédit photo : Véronique Bourfe-Rivière



**PLAT  
BIO**

**PRÉPARATION : 15 minutes**  
**CUISSON : 8 minutes pour les légumes,**  
**12 à 15 minutes pour le riz.**

**6 filets de bœuf**  
**6 gousses d'ail**  
**Gingembre frais**  
**épluché et râpé**  
**1 c. à soupe de miel**  
**3 c. à soupe de vinaigre**  
**balsamique**  
**Sel et poivre**  
**Huile d'olive et beurre**  
**4 carottes**  
**2 poireaux**  
**300 g de riz de**  
**Camargue**

## PRÉPARATION

**Faites** chauffer le four à 80 °C, thermostat 3. Epluchez et dégermez l'ail, écrasez-le dans un mortier avec le gingembre râpé jusqu'à obtenir une pâte. Réservez.

Faites chauffer de l'eau dans le bas du cuit-vapeur. **Brossez** les carottes, détaillez-les en lamelles avec une mandoline ou un éplucheur à légumes. Nettoyez les poireaux, coupez-les en fines lamelles. Mettez les légumes 7 à 8 minutes dans le cuit-vapeur. Réservez au chaud dans le four.

**Lavez** le riz, faites-le cuire 10 à 12 minutes (suivant les indications portées sur l'emballage) dans deux fois son volume d'eau salée.

Dans une grande poêle, **faites** fondre le beurre avec l'huile d'olive. Lorsque le mélange est bien chaud, faites revenir la viande à feu vif, 4 à 5 minutes en tout. Déposez les filets dans un plat, salez, poivrez, recouvrez d'une assiette et mettez dans le four pour que la viande se détende.

**Versez** la pâte d'ail et gingembre dans la poêle, ajoutez le miel et le vinaigre, bien déglacez, grattez les sucs pour qu'ils se décollent, diluez éventuellement avec un peu d'eau chaude.

**Dressez** les assiettes en y disposant les légumes, le riz, le filet de bœuf, nappez de sauce, et servez immédiatement.

## CONSEIL

**Accompagnement :** IGP Bouches-du-Rhône Terre de Camargue, Merlot

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# GALETTE DE MAÏS et bananes panées



Crédit photo : Agence Bio



**PLAT  
BIO**

### Galette de maïs :

- 0,3 kg de farine**
- 8 g de sel**
- 1 pincée de macis**
- 1 boîte de maïs au naturel**
- 2 dl d'huile d'olive**
- 5 œufs**

### Bananes panées :

- 4 bananes**
- 80 g de farine**
- 2 œufs pour l'anglaise**
- 200 g de chapelure**
- Grande friture**
- Sel fin**

### PRÉPARATION

Dans une grande bassine, **versez** la farine avec le sel, le macis, le maïs égoutté, l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, puis mélangez le tout en versant petit à petit 1 litre d'eau : cette préparation doit être très homogène, sans grumeaux, beaucoup plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Montez les blancs en neige très ferme et incorporez-les comme pour un soufflé dans la préparation au maïs. Dans une sauteuse, chauffez l'huile et formez des galettes avec une grosse cuillère. Dorez les 2 faces. Répartissez-les dans 4 plaques et gardez au chaud au four à 100 °C, thermostat 3.

**Coupez** les bananes en deux dans le sens de la longueur. Passez-les dans la farine, puis dans l'anglaise et dans la chapelure. Réservez au frais sur des plateaux. Plongez les bananes dans la friteuse 200 °C à la demande pendant 2 minutes, puis égouttez et salez.

Sur une assiette, **versez** 2 pochons de sauce, posez un quart de volaille et disposez autour les bananes frites et les galettes de maïs. Décorez avec de belles feuilles de céleri.

Recette proposée par  
Jean Montagard

### CONSEIL

**Accompagnement :** Muscat du Cap Corse

*Bon appétit !*



# HACHIS DE BŒUF

## aux olives et aux noix



Crédit photo : INTERBEV / Laurent Rouvrais


**PLAT  
BIO**
**PRÉPARATION : 20 minutes**  
**CUISSON : 7 minutes**
**400 g de bifteck haché**
**50 g d'olives vertes  
dénoyautées**
**50 g de cerneaux de  
noix**
**1 œuf**
**1 oignon**
**2 gousses d'ail**
**20 g de farine**
**4 c. à soupe d'huile  
d'olive**
**1 pincée de quatre  
épices**
**Sel et poivre**

### PRÉPARATION

**Epluchez** l'ail, l'oignon. Mixez ensemble les cerneaux de noix, les olives égouttées, l'ail, l'oignon. Réservez.

Dans un récipient, **mélangez** la viande hachée avec l'œuf et la préparation à base d'olives et de noix. Salez, poivrez. Ajoutez les quatre-épices.

**Prélevez** un peu de hachis à l'aide d'une cuillère à soupe. Formez des boulettes. Mettez la farine dans une assiette creuse. Roulez délicatement les boulettes dedans. Tapotez l'excédent.

**Faites** chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites dorer les boulettes 7 minutes de chaque côté sur feu vif en les remuant souvent. Egouttez aussitôt sur une feuille de papier absorbant.

**Servez** les boulettes encore chaudes, accompagnées d'une salade bien assaisonnée ou d'une purée de légumes.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
INTERBEV

### CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Côte Rôtie / AOP Marsannay

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# LONGE DE PORC

## façon gibier



Crédit photo : Agence Bio


**PLAT  
BIO**
**MARINADE : 24h à l'avance**  
**PRÉPARATION : 1h05**

**1,2 kg de longe de porc**  
**1 bouteille de vin rouge**  
**2 carottes**  
**2 oignons**  
**2 gousses d'ail**  
**1 feuille de laurier**  
**1 clou de girofle**  
**Thym**  
**Huile d'olive**  
**Sel et poivre**  
**900 g de pâtes fraîches**

### PRÉPARATION

**Faites** chauffer doucement le vin dans une casserole. Pendant ce temps, râpez finement les carottes, émincez les oignons, épluchez et dégermez l'ail. Mettez les légumes et les épices dans le vin, laissez bouillonner doucement 5 minutes.

**Eteignez** le feu, ajoutez les morceaux de viande détaillés en très gros cubes. Couvrez et laissez mariner 24 h, dans un endroit frais.

**Sortez** ensuite la viande de la marinade, séchez-la, et faites-la revenir dans un faitout avec un peu d'huile d'olive. Colorez-la sur chaque face, et pendant ce temps faites-la à nouveau chauffer dans la marinade. Lorsque la viande est saisie, recouvrez-la de la marinade chaude, et laissez cuire doucement à couvert 30 minutes. Retirez la feuille de laurier, le clou de girofle, et les morceaux de viande. Mixez les légumes dans le vin, puis remettez-y la viande, et laissez cuire à découvert de sorte que la sauce épaississe un peu (environ 30 minutes de nouveau).

**Faites cuire** les pâtes suivant le temps indiqué sur le paquet (environ 5 minutes) dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Egouttez-les, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et mélangez bien avant de les déposer sur des assiettes chaudes, avec la viande et la sauce.

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

*Bon appétit !*

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODIGES  
AUTREMENT



# MOUSSELINE DE CAROTTE

Doudou



Crédit photo : Mély



**PLAT  
BIO**

**PRÉPARATION : 15 minutes au total**  
(matériel nécessaire : un mixeur/  
blender)

**3 carottes moyennes**  
**1 c. à soupe bombée de**  
**purée de noix de cajou**  
**Sel et poivre**

## PRÉPARATION

**Lavez** et brossez les carottes. Découpez les deux extrémités.

**Découpez**-les en rondelles assez grosses.

**Mettez**-les dans une casserole à fond épais, et faites-les cuire avec 1 petit fond d'eau, à feu doux (sans que l'eau bout), pendant environ 15 minutes.

Dans un blender, **versez** la purée de noix de cajou et les rondelles de carottes (en gardant l'eau de cuisson à part).

**Mixez**

**Ajoutez** l'eau de cuisson afin d'obtenir la texture souhaitée (plus on met de liquide, plus la mousseline sera liquide).

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Mély,  
bloggeuse culinaire  
[http://www.chaudron-  
pastel.fr](http://www.chaudron-pastel.fr)

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# NUGGETS DE POULET



Crédit photo : Julien Kraub - M6



PLAT  
BIO

- 4 escalopes de poulet
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 4 c. à soupe de farine (T65)
- 2 poignées de corn flakes (non sucrés !)
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- Sel et poivre
- Huile pour cuisson

## PRÉPARATION

**Mettez** le yaourt dans un saladier, ajoutez-y la moitié des épices, le sel et le poivre. Mélangez bien. Coupez les escalopes en gros morceaux d'environ 2 ou 3 cm. Mélangez dans le yaourt. Laissez reposer, minimum 30 minutes, idéalement 3 ou 4 heures.

**Préparez** 4 assiettes creuses. Dans la 1<sup>re</sup>, mettez les  $\frac{2}{3}$  de la farine et le reste des épices. Dans la 2<sup>e</sup>, les œufs battus en omelette. Dans la 3<sup>e</sup>, le reste de la farine et les corn flakes grossièrement écrasés. La 4<sup>e</sup> servira à recueillir les nuggets avant cuisson.

**Roulez** les morceaux de poulet dans la farine, puis passez-les dans l'œuf battu, et enfin dans le mélange de farine et corn flakes.

**Faites chauffer** le grill du four et une poêle avec un peu de matière grasse. Lorsqu'elle est bien chaude, saisissez-y les nuggets sur les deux faces, déposez-les dans un plat allant au four, et terminez la cuisson environ 5 minutes de chaque côté.

**Servez** bien chaud avec une bonne salade de crudités.

## CONSEIL

Accompagnement : Sancerre

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

# STEAK DE BŒUF HACHÉ

à notre façon



Crédit photo : Agence BIO



PLAT  
BIO

**1 kg de viande maigre de bœuf haché**  
**125 g de chapelure**  
**37.5 g de crème fraîche**  
**25 g paprika**  
**37.5 g d'oignons ciselés**  
**25 g de ciboulette émincée**  
**Sel fin**  
**125 g de farine**  
**12 œufs**  
**½ dl d'huile d'olive**

## PRÉPARATION

Dans une grande bassine, **mélangez** la viande hachée de bœuf, la chapelure, la crème fraîche, le paprika, les oignons ciselés, la ciboulette et le sel fin.

**Façonnez** des hamburgers avec la farine.

**Faites cuire** une poêle et rangez-les dans un plat de service.

Dans la poêle très chaude, **versez** ½ dl d'huile d'olive puis cassez les œufs pour cuire «au plat». Dès que le blanc est coagulé, retirez l'œuf avec une palette et déposez un œuf sur chaque steak nappé au préalable avec une sauce brune de fond brun lié.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
l'Agence BIO

## CONSEIL

**Accompagnement :** St Emilion

# TAJINE D'AGNEAU



Crédit photo : Karen Chevallier



**PLAT  
BIO**

**1 kg d'épaule d'agneau  
désossée**  
**4 c. à soupe d'huile  
d'olive**  
**2 oignons bio**  
**3 c. à soupe de miel**  
**1 c. à soupe de mélange  
quatre épices**  
**1 c. à café de poudre de  
coriandre**  
**10 dattes**  
**10 figues sèches**  
**10 abricots secs**  
**1 cube de bouillon de  
légumes**  
**1 poignée de noix de  
cajou**  
**Sel**

## PRÉPARATION

**Découpez** l'épaule d'agneau en morceaux. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif. Faites revenir les morceaux sur toutes les faces.

**Epluchez** les oignons et hachez-les. Ajoutez-les dans la sauteuse, ainsi que le miel, le mélange quatre épices et la poudre de coriandre. Salez, mélangez.

**Baissez** la température sous la sauteuse, mettez feu doux. Ajoutez les dattes, les figues et les abricots secs.

**Faites** fondre le bouillon cube dans 1 litre d'eau bouillante. Ajoutez le bouillon obtenu.

**Ajoutez** une poignée de noix de cajou et laissez cuire 1h30 à feu doux et à couvert.

**Servez** chaud avec de la semoule !

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Chateaufort du Pape / AOP Saint Joseph

# TRAVERS DE PORC

## caramélisés au miel



Crédit photo : INTERBEV / Laurent Rouvrais



**PLAT  
BIO**

**PRÉPARATION : 10 minutes**  
**CUISSON : 40 minutes**

**1 kg de travers de porc**

**50 g de sucre  
cassonade**

**Sel et poivre**

**4 c. à soupe de sauce  
de soja**

**1 c. à soupe de miel**

**1 c. à soupe de ketchup**

**1 c. à café de  
gingembre en poudre**

**1 c. à café de cannelle  
en poudre**

### PRÉPARATION

**Frottez** le travers avec le mélange sel, poivre et cassonade.

**Mélangez** tous les ingrédients de la marinade. Nappez les travers avec la marinade et laissez macérer au moins 30 minutes.

**Préchauffez** le four (180 °C - thermostat 6). Enfouissez les travers. Retourner-les lorsqu'ils sont bien dorés, de façon à faire colorer l'autre face.

**Présentez** les travers accompagnés de quartiers de citron vert et d'un riz basmati, et décorez de coriandre fraîche.

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
INTERBEV

### CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Costières de Nîmes / AOP Nuits St Georges

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODUISONS  
AUTREMENT



# WOK DE POULET COCO



Credit photo : Karen Chevallier



PLAT  
BIO

500 g de filet de poulet

Huile d'olive

3 graines de  
cardamome

1 clou de girofle

1/3 c. à café de cannelle  
en poudre

1/2 c. à café de coriandre  
en poudre

1/3 c. à café de curcuma  
en poudre

1 gousse d'ail

8 c. à soupe de lait de  
coco

1 poignée d'amandes  
émondées

Sel

## PRÉPARATION

**Coupez les filets** de poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.

Dans un wok, **faites chauffer** un filet d'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de poulet, salez et ajoutez toutes les épices : cardamome, clou de girofle, cannelle, coriandre, curcuma.

**Mélangez** bien et faites cuire les morceaux de poulet sur toutes les faces.

**Ajoutez** les amandes et la gousse d'ail pressée, mélangez avant d'ajouter le lait de coco.

**Laissez mijoter** encore 5 minutes avant de servir chaud avec un riz basmati.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** AOP Rully blanc / AOP Alsace Pinot gris



# BROCHETTE DE FRUITS

enrobée de chocolat



Crédit photo : Agence Bio



DESSERT  
BIO

## Brochettes de bambou

Ananas

Poires

Bananes

Pommes

Mangues

Chocolat noir de  
couverture

Eau

## PRÉPARATION

**Epluchez** les fruits, découpez des morceaux de 2 cm.

Sur les brochettes, **enfilez** les morceaux de fruits en alternant les couleurs.

**Plongez** la moitié de la brochette dans le chocolat fondu.

**Passez** les brochettes au réfrigérateur pour aider le chocolat à durcir.

**Dégustez !**

*Bon appétit !*

Recette proposée par  
Jean Montagard

## CONSEIL

Accompagnement : Banyuls

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



# CLAFOUTIS

## aux pruneaux



Crédit photo : European Commission



DESSERT  
BIO

500 g de pruneaux  
100 g de sucre de  
canne blond  
4 œufs  
50 g de farine de blé  
T80  
50 g d'arrow-root  
250 ml de boisson  
noisette  
Sel

### PRÉPARATION

**Préchauffez** votre four thermostat 6 ou 180 °C.

**Huilez** et farinez un moule à manqué. Déposez les pruneaux sur le fond du moule.

Dans un récipient, **battez** le sucre avec les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez ensuite la farine tout en continuant à battre, ainsi que l'arrow-root.

**Ajoutez** une pincée de sel, puis délayez petit à petit avec la boisson noisette.

**Versez** la pâte sur les pruneaux et enfourmez 30 minutes.

**Sortez** le clafoutis du four et laissez-le refroidir avant dégustation.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

### CONSEIL

**Accompagnement :** Floc-de-Gascogne blanc

# CRÊPES COCO



Crédit photo : Anthony Vaisin



DESSERT  
BIO

200 g de farine T65  
3 œufs  
40 cl de lait de coco  
Lait entier  
2 c. à soupe de sucre  
complet  
3 c. à soupe de coco  
râpée  
1 banane  
1 pincée de sel

## PRÉPARATION

**Mixez** ensemble tous les ingrédients sauf le coco qu'on ajoute après. Ajoutez plus ou moins de lait pour obtenir une texture de pâte à crêpes adéquate.

**Faites** cuire les crêpes dans un peu d'huile de coco. Dégustez nature, ou avec un peu de rapadura, ou de miel...

*Bon appétit !*

## CONSEIL

**Accompagnement :** Muscat de Saint Jean de Minervois

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

# DÉLICE POMME AMANDE



Crédit photo : Karen Chevallier



DESSERT  
BIO

2 pommes  
100 g de sucre de  
canne complet  
3 œufs  
75 g de poudre  
d'amande  
75 g de farine de blé  
T80  
60 g d'huile d'olive  
60 g de purée  
d'amande  
½ sachet de poudre à  
lever  
1 pincée de sel

## PRÉPARATION

**Préchauffez** votre four thermostat 6 ou 180 °C.

Dans un récipient, battez le sucre de canne avec les œufs jusqu'à ce que le mélange mousse.

**Ajoutez** petit à petit tout en mélangeant la poudre d'amande, la farine de blé, l'huile d'olive et la purée d'amande. Finissez par la poudre à lever et une pincée de sel.

**Epluchez** les pommes, coupez-en une en dés et ajoutez-la à la préparation.

**Versez** la pâte dans un moule à manqué.

**Détaillez** l'autre pomme en lamelles et déposez-les sur le dessus de la pâte et enfournez 30 minutes.

**Sortez** du four et laissez refroidir avant de déguster.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Karen Chevallier,  
bloggeuse culinaire

<http://cuisine-saine.fr>

## CONSEIL

**Accompagnement :** Cidre brut fermier

# GÂTEAU CHOCODURA



Crédit photo : Anthony Vaisin


**DESSERT  
BIO**

**250 g de chocolat  
amer**  
**150 g de beurre**  
**2 c. à soupe d'eau**  
**100 g de sucre  
rapadura**  
**4 œufs**  
**50 g de poudre  
d'amande si possible  
moulue maison  
(car moins fine !)**  
**1 c. à soupe de farine  
T65**

## PRÉPARATION

**Faites** fondre le chocolat avec le beurre et 2 cuillères à soupe d'eau dans un saladier, le tout posé sur un bain-marie.

Lorsque le chocolat est totalement fondu, **sortez** le saladier de l'eau chaude. Ajoutez les 4 jaunes d'œufs un par un, en mélangeant vivement à chaque fois pour éviter que la chaleur du chocolat ne les cuise.

Puis **incorporez** le rapadura, la farine et la poudre d'amande. Homogénéisez bien et terminez en ajoutant les 4 blancs battus en neige.

**Cuire** dans un moule à manqué bien graissé, 18 minutes à four très chaud (200 °C, thermostat 7).

Pour les amateurs de chocolat, l'amertume est renforcée par le goût réglissé et peu sucré du rapadura.

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

## CONSEIL

Accompagnement : Maury

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



# POÊLÉE DE FRUITS

## aux épices



Crédit photo : Véronique Bourfe-Rivière



**PLAT  
BIO**

**PRÉPARATION : 20 minutes**  
**CUISSON : 5 minutes**

**150 g de fruits par  
personne**  
**Huile de coco**  
**Graines d'anis**  
**Cannelle**  
**Piment doux type**  
**Espelette**  
**Poivre**  
**Biscuits à émietter et  
graines**

### PRÉPARATION

**Choisissez** des fruits de saison, frais si possible. Laissez-vous guider par les couleurs, saveurs et textures différentes.

**Veillez** à équilibrer de sorte qu'aucune saveur ne prenne le dessus. Découpez-les en morceaux homogènes, réguliers, pas trop gros.

**Citronnez** éventuellement les pommes et les poires pour éviter l'oxydation si on prépare un peu à l'avance (maximum 4 heures avant, auquel cas mettez un film directement sur les fruits pour qu'ils ne soient plus au contact de l'air, et réservez au réfrigérateur).

Juste avant de servir, **faites** fondre l'huile de coco (ou du beurre clarifié) dans une poêle, jetez-y les épices, puis les fruits en dés, laissez-les juste chauffer, enrobez-les dans l'huile parfumée, 4 à 5 minutes maximum, en remuant la poêle régulièrement. Il faut juste les faire légèrement fondre à l'extérieur tout en restant croquants à l'intérieur.

**Servez** chaud, parsemez le tout de fruits secs concassés, de céréales type muesli ou biscuits (sablés ou spéculoos par exemple) émiettés ou chocolat amer grossièrement râpé (au dernier moment).

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Véronique  
Bourfe-Rivière

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES  
PRODIGES  
AUTREMENT



# TUILES à l'anis



Crédit photo : Agence Bio



DESSERT  
BIO

150 g de farine  
(blé ou riz)  
150 g de beurre  
150 g de sucre blond  
150 g de sirop d'érable  
1 c. à soupe de graines  
d'anis  
50 g d'amandes  
entières

## PRÉPARATION

**Préchauffez** le four à 180 °C - thermostat 6.

**Faites fondre** le beurre, ajoutez-y le sucre et lorsqu'il est dissous, éteignez le feu, ajoutez le sirop d'érable et la farine.

**Ajoutez** les graines d'anis et les amandes grossièrement hachées.

**Mélangez** bien les ingrédients.

**Déposez** la pâte sur une plaque de four huilée et recouverte de papier sulfurisé en petits ronds bien séparés les uns des autres, faites cuire à four chaud 7 à 8 minutes.

A manger comme des friandises plus que comme des biscuits !

*Bon appétit !*

Recette proposée  
par Veronique  
Bourfe-Rivière

## CONSEIL

Accompagnement : Montlouis

Retrouvez toutes les recettes Bio sur [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)  
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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

