

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



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



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
-  Epaule d'agneau rôtie
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



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 chocodura 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



CHAMPIGNONS FARCIS

au fromage frais



Crédit 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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES
PRODIGES
D'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

Retrouvez toutes les recettes Bio sur 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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC LE CONCOURS
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

DUO DE CHOU-FLEUR et brocoli



Crédit 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

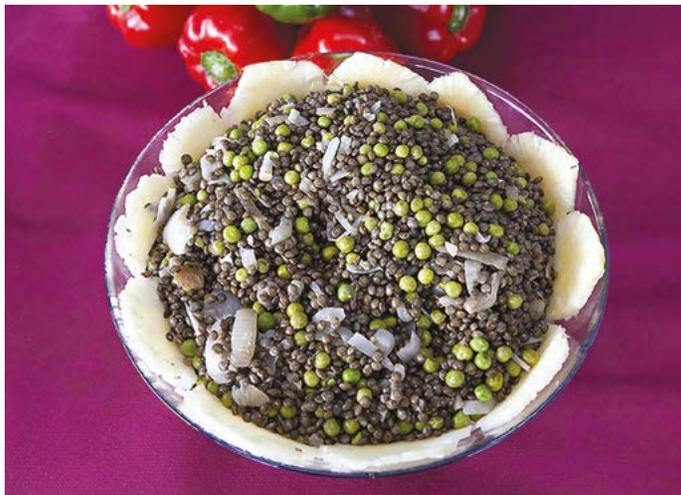
CONSEIL

Accompagnement : Côtes du Lubéron

Retrouvez toutes les recettes Bio sur www.agencebio.org
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
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 Fanes",
aux éditions
Terre Vivante

SALADE DE QUINOA

au yaourt et petits légumes



Crédit 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
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
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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



ESCALOPINES DE VEAU

en salade de céleri



Credit 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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



GOULASCH DE TOFU

aux champignons



Crédit photo : Anthony Voisin



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



TOURNEDOS DE GIGOT

aux légumes verts à la menthe



Credit 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 gril 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

Bon appétit !

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



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



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
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

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



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



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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES
PRODUISONS
AUTREMENT



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES
PRODUISONS
AUTREMENT



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
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
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
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^{re} 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 bœuf



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
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
sarrisette
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 rissoler** 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
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

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
 et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES
 PRODUISONS
 AUTREMENT



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
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-claude
- 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-claude, 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-claude 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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



Amuse-bouche niçois : **BARBA JUAN**



Credit 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
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
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
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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
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-le 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.

Dénoyautez 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 ½ 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'½ 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
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'à 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
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

GÂTEAU DE LÉGUMES AU CURRY, chutney et riz au gingembre



PLAT
BIO

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
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
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
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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»

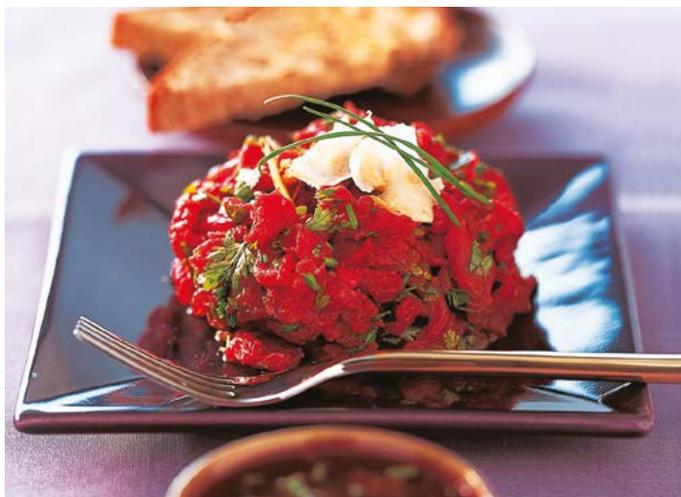


CAMPAGNE FRANÇAISE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE
ET DE LA FRANCE



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
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

CONSEIL

Accompagnement : Arbois blanc, Vouvray moelleux

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



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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES
PRODIGES
D'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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC LE CONCOURS
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
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

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 Vouvrays demi sec

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



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



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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
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
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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES
PRODIGES
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
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 économètre, 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.

Bon appétit !

Recette proposée
par Véronique
Bourfe-Rivière

Retrouvez toutes les recettes Bio sur 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



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 !

CONSEIL

Accompagnement : Valençay - rosé, Pouilly Fumé

Recette proposée par
Jean Montagard

Retrouvez toutes les recettes Bio sur 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
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 Voisin



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
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



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
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

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

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



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



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
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^e face cuise (elle cuit plus rapidement). Continuez ainsi jusqu'à utiliser toute la pâte.

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

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

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

Bon appétit !

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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES
PRODIGES
D'AUTREMENT



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



www.agencebio.org



AGRICULTURES
PRODIGESONS
AUTREMENT



AGENCE
BIOLOGIQUE

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 ¼ 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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



SPAGHETTI

et julienne de légumes



Credit 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. Rafraîchissez 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
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



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



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
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



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

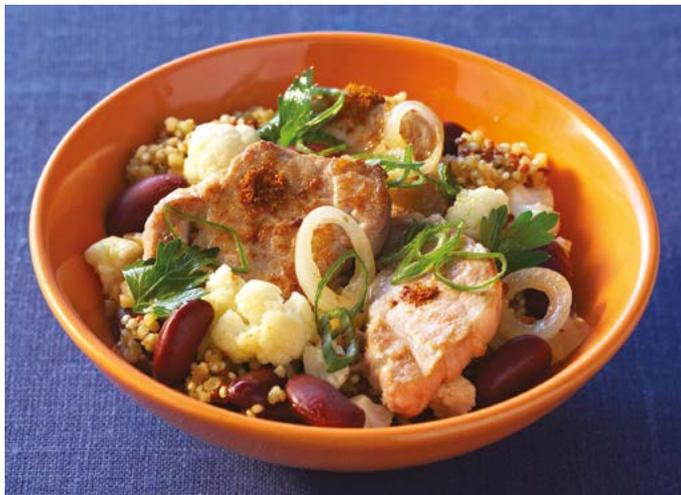


www.agencebio.org



WOK MIGNON

de porc



Crédit photo : INTERBEV / Laurent Rouvrais



PLAT
BIO

PRÉPARATION : 30 minutes
CUISSON : 30 minutes

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

PRÉPARATION

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

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

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

Servez le wok mignon parsemé de persil plat.

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

Bon appétit !

Recette proposée par
INTERBEV

CONSEIL

Accompagnement : AOP Saint Julien

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



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



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
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
et sur Facebook, page « Agriculture Biologique »



CARROT CAKE



Crédit photo : Agence BIO



DESSERT
BIO

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

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

CONSEIL

Accompagnement : Cidre brut fermier / AOP Saint Péray

PRÉPARATION

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

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

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

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

Terminez en ajoutant les raisins égouttés et les amandes.

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

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

Recette proposée
par Veronique
Bourfe-Rivière

Bon appétit !

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



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



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
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
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 !

Recette proposée par
Jean Montagard

CONSEIL

Accompagnement : Gewurztraminer d'Alsace récolté en Vendanges Tardives, Muscat de Beaumes de Venise

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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



BEURRE D'OLIVE



Credit 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
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
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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



COOKIES CANTAL & OLIVE



Crédit 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
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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



PRUNEAUX AU LARD



Crédit 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.

Dénoyotez 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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



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
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 enfourmez 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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



AGRICULTURES
PRODUISONS
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

Retrouvez toutes les recettes Bio sur 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



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
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
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
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 : Mely



**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 Mely,
bloggeuse culinaire
[http://www.chaudron-
pastel.fr](http://www.chaudron-pastel.fr)

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



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



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^{re}, mettez les $\frac{2}{3}$ de la farine et le reste des épices. Dans la 2^e, les œufs battus en omelette. Dans la 3^e, le reste de la farine et les corn flakes grossièrement écrasés. La 4^e 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

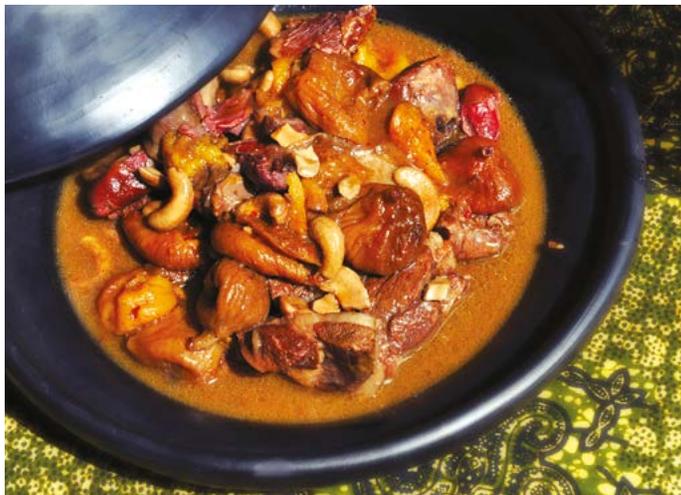
CONSEIL

Accompagnement : St Emilion

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



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

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



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



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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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



WOK DE POULET COCO



Crédit 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



Credit 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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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
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
et sur Facebook, page «Agriculture Biologique»



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

