

RECETTES

proposées par Tugdual de Bethune, chef de cuisine CNIEL
sur le stand de l'Agence BIO au salon international de l'agriculture 2019

Filet mignon de porc bio à la bière bio aux navets bios et estragon

Pour 4 pers
Facile
Pas cher
Préparation 15'
Cuisson 20'

- 1 filet mignon de porc bio
- 24 petits navets nouveaux bio
- 2 oignons roses bio coupés en secteurs
- 50 cl de bière brune bio
- 100 g de beurre demi-sel bio
- 1 cuillère à soupe de sucre rapadura bio
- 1 botte d'estrageon
- Sel
- Poivre du moulin

Laver et équeuter les navets (ne pas les éplucher s'ils sont nouveaux et tendres.) pour des navets un peu plus gros, éplucher, laver et couper en quatre. Laver et effeuiller l'estrageon.

Dans une cocotte ajouter le beurre demi-sel, faire rissoler le filet mignon de porc, le colorer légèrement ajouter les oignons les colorer parsemer de sucre rapadura caraméliser mouiller avec la bière, ajouter les navets couvrir, cuire pendant 20 minutes

Retirer le filet mignon de la cocotte et faire réduire si nécessaire le jus de cuisson, avant de servir ajouter l'estrageon ciselé.

Longue de Nice BIO ou une autre courge café bio- cacao bio Haddock ou saumon fumé bio

Pour 6 Pers

Pour la purée de courge

- 200 g de courge de Nice bio ou autre courge
- 2 gousses d'ail bio
- 1 branche de romarin
- 2 branches de thym
- 5 cl d'huile d'olive vierge extra bio

Pour la crème au café

- 20 cl de crème UHT à 35% de MG
- 50 g de grains de café torréfié

POUR LA VINAIGRETTE AU MIEL

- 1 échalote ciselée finement
- 50 g de miel bio
- 5 cl de vinaigre de cidre bio
- 10 cl d'huile d'olive extra vierge bio
- sel

DERNIERS GESTES

- 100 g de Tomme de brebis bio
- 100g de haddock ou saumon bio
- 100 g de mesclun
- Fève de cacao râpée voir cacao d'Amazonie bio.
- Café en poudre
- Graines de courges grillées
- Cerneaux de noix
- Fleur de sel

LA PURÉE DE COURGE

Préchauffer le four à 180°C th 6-7

Couper la courge en deux, enlever les graines mais les garder.

Mettre 1 gousse d'ail ; 1 branche de romarin , 1 branche de thym, dans chaque demi-courge, puis badigeonner d'huile d'olive extra vierge..

Cuire 1H selon les volumes de courge dans le four. Laisser reposer

CRÈME CAFÉ

Dans une casserole porter la crème à ébullition verser le café et laisser infuser.

Filtrer et dans un cul de poule très très froid monter la crème façon chantilly.

Réserver au frais.

VINAIGRETTE DE MIEL

Mélanger l'échalote ciselée avec le miel, le vinaigre de cidre et l'huile d'olive, le sel.

DERNIERS GESTES POUR LE SERVICE

Emietter la tomme de brebis.

Badigeonner les assiettes d'huile d'olive et saupoudrer de café en poudre.

Répartir 1 cuillère à soupe de chantilly au café par assiette et râper du cacao sur celle-ci.

Placer de la pulpe de courge à côté de la chantilly de café.

Assaisonner avec la vinaigrette fleur de sel.

Saler ajouter quelques graines de courges grillées, le fromage de Brebis et des morceaux de noix, couvrir de lamelles de haddock. Arroser d'huile d'olive extra vierge. parsemer de Mesclun bio.

POMMES AU FOUR, FROMAGE BLANC BATTU À LA VANILLE

POUR 4 PERS

- **4 pommes bio Reinette d'Armorique**
- **120 gr de beurre à la fleur de sel**
- **120gr de sucre roux**
- **30 cl de jus de pommes bio**
- **100 gr de fromage blanc**
- **100 gr de crème fraîche épaisse**
- **une gousse de vanille**
- **10 gr de sucre Rapadura**

Laver les pommes , les essuyer , les placer dans un plat allant au four .
 Disposer dessus le beurre en morceaux et le sucre roux ;
 Mettre dans le fond du plat le jus de pommes
 Passer au four ; cuire pendant 20 mn thermostat 6 .

Pendant ce temps dans un saladier froid fouetter légèrement la crème épaisse ; ajouter le fromage blanc ; assaisonner avec les graines de vanille et le sucre Rapadura.

DERNIERS GESTES

Sortir les pommes du four
 Dans une casserole faire réduire le jus de pommes à l'état sirupeux .
 En napper les pommes et servir accompagné du fromage blanc battu.

**L'AGENCE BIO ET SES PARTENAIRES
 VOUS SOUHAITENT UN BON SALON 2019 !**