

Panna Cotta

au coulis de fruits rouges



Les recettes bio normandes

Panna Cotta au coulis de fruits rouges

Liste d'ingrédients biologiques

Pour 9 petites portions

- 630 g de lait entier
 - 120 g de crème biologique
 - 3 c à soupe bombées de sucre de canne
 - ½ gousse de vanille
 - 2 g d'agar-agar = 1 'teaspoon'
- Pour le coulis :
- 300 g de fruits rouges
 - 2 c à soupe bombées de sucre de canne

- Dans une casserole, verser le lait, la crème et le sucre. Fendre la demi-gousse de vanille et gratter les graines au-dessus de la casserole. Mélanger au fouet, en saupoudrant l'agar-agar. Porter à ébullition en mélangeant régulièrement. Laisser bouillir quelques secondes. Verser dans 9 petits contenants. Laisser refroidir, puis mettre au frigo.
- Pour le coulis : mixer les fruits rouges et le sucre.
- Au moment de servir, décorer avec le coulis et par exemple, des pistaches concassées ou une feuille de menthe.

Le + bio
Les champs bio stabilisent le climat car ils capturent plus de CO₂. L'agriculture bio utilise moins d'engrais azotés, ce qui diminue la concentration en gaz à effet de serre dans l'atmosphère.

*Drinkwater, L. E. et al., 1998, Nature 396 ;
Flessa, H. et al., 2002, Agric.Ecosys.
Environ. 91.*

Idée recette de l'association Saveurs et Savoirs

www.saveursetsavoirs.fr

Recette réalisée par Esther Murot

Réalisation : Inter Bio Normandie
en collaboration avec La Part du Colibri

Avec le soutien financier de :



Risotto de légumes à la carbonara



Les recettes bio normandes

Risotto

de légumes à la carbonara

Testez la recette avec les différents fromages bio locaux : Tomme de vache, Camembert, Neufchâtel, etc.

Liste d'ingrédients biologiques

Pour 4 personnes

200 g de légumes de saison (carottes, courgettes, céleris, haricots verts, navets...)

1 échalotte

80 g de lardons fumés

80 g de riz rond

40 ml de vin blanc

60 ml de crème liquide

40 g de fromage au choix

Thym, sel et poivre

- Eplucher les légumes et les tailler en petits dés (mirepoix).
- A la sauteuse, faire revenir l'échalotte, les lardons et le riz.
- Déglacer au vin blanc, réduire de moitié.
- Ajouter la mirepoix de légumes et parfumer largement au thym. Recouvrir d'eau (ou du bouillon) jusqu'à évaporation. Renouveler 2-3 fois l'opération.
- Laisser cuire environ 20 mn. En fin de cuisson, ajouter la crème liquide et le fromage en morceaux. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Idée recette de Philippe Enée de l'Auberge Paysanne au Mesnil Rouxelin - <http://ecofarm-atelier.com/>

Réalisation : Inter Bio Normandie
en collaboration avec La Part du Colibri

Avec le soutien financier de :



Le + bio
La bio protège notre eau. N'utilisant pas de produits chimiques de synthèse, l'agriculture biologique ne participe pas à la pollution des eaux par ces matières actives.
Agriculture biologique et environnement, des enjeux convergents, Fleury, P. 2011,

Gâteau fromage blanc, pépites de chocolat et zestes d'orange



Les recettes bio normandes

Gâteau

fromage blanc, pépites de chocolat et zestes d'orange

Gâteau léger et très frais.

Le + bio
Quand ils sont malades, les animaux des élevages bio sont soignés en priorité avec des médecines douces (utilisation des plantes et de l'homéopathie par exemple), les antibiotiques ne sont utilisés qu'en dernier recours.

Liste d'ingrédients biologiques

3 œufs

100 g de sucre (pour un gâteau plus sucré, vous pouvez mettre jusqu'à 150 g de sucre)

40 g de farine

35 g de poudre d'amande

500 g de fromage blanc (de préférence 40 % de MG)

60 g de pépites de chocolat

le zeste d'une demi-orange

- Prélever les zestes de la moitié d'une orange.
- Monter au batteur électrique les œufs entiers avec le sucre pendant 2 mn.
- Ajouter le fromage blanc, la farine et la poudre d'amande. Bien lisser l'appareil.
- Incorporer les zestes et les pépites.
- Tapisser un moule à manqué de beurre puis de farine. Verser la préparation et cuire le gâteau à 160 ° pendant 1 h.
- Laisser refroidir le gâteau avant de le servir.

Idée recette de Caroline Vignaud
Restaurant Le Goût Sauvage à St-Lô

<http://legoutsauvage.typepad.com/>

Réalisation : Inter Bio Normandie
en collaboration avec La Part du Colibri

Avec le soutien financier de :



Poulet beurre noisette et crème de pommeau



Les recettes bio normandes

Poulet au beurre noisette et crème de pommeau

Le + bio
La bio crée de l'emploi.
En moyenne, les fermes
bio génèrent 59%
d'emplois en plus.
Agreste, recensement général agricole 2010

Liste d'ingrédients biologiques Pour 4 personnes

4 filets de poulet
50 g de beurre
1 c d'huile de tournesol

50 ml de pommeau
50 ml de crème fraîche crue
15 g de beurre
fleur de sel, poivre du moulin

2 beaux poireaux
45 g de beurre

- **Poulet au beurre noisette** : faire cuire les filets de poulet avec le beurre dans une poêle à feu doux sur votre gros feu. Arroser avec le beurre de cuisson toutes les 5 mn pendant 30 mn.
- **Crème de pommeau** : faire réduire le pommeau de moitié dans une petite casserole. Ajouter la crème puis faire bouillir 3 mn. Couper le feu et incorporer le beurre. Assaisonner.
- **Embeurrée de poireaux** : tailler des tagliatelles dans la longueur du poireau. Les faire revenir à feu très doux avec 15 g de beurre. Mélanger très délicatement et rajouter 15 g de beurre au bout de 5 mn. Renouveler l'opération. Récupérer les tagliatelles à l'écumoire. Assaisonner. Former des nids dans les assiettes à l'aide d'une fourchette.
- Une purée de légumes s'accordera très bien avec ce plat.

**Idée de Clément Charlot du restaurant La Part du Colibri
à Caen - www.lapartducolibri.com**

Réalisation : Inter Bio Normandie
en collaboration avec La Part du Colibri

Avec le soutien financier de :



Blinis au chèvre frais



Les recettes bio normandes

Blinis au chèvre frais

Idéal en apéritif ou original dans la composition d'un pique-nique.

Le + bio
L'agriculture biologique favorise la biodiversité, les champs cultivés en bio contiennent jusqu'à 4 fois plus d'espèces sauvages dont de nombreuses espèces protégées.
Frießen, B. 1997, Ökologische Konzepte 95.

Liste d'ingrédients biologiques Pour environ 15 petits blinis

1 petit fromage de chèvre frais

2 œufs

2 c à soupe de flocons de céréales (sarrasin, avoine, épeautre ou mélange de céréales)

Verdure (fanés de radis, persil ou autres fines herbes)

Sel, poivre

- Battre les œufs et y incorporer les flocons de céréales.
- Y ajouter le fromage de chèvre écrasé puis la verdure finement taillée au ciseau.
- Assaisonner : sel, poivre. Laisser reposer quelques instants, le temps que les flocons s'imbibent et gonflent.
- Faire cuire ensuite dans une poêle huilée 3 à 4 minutes de chaque côté.

**Idée de Christine Le Crom, animatrice d'ateliers culinaires
Le bonheur dans les assiettes**

www.lebonheurdanslesassiettes.fr

Réalisation : Inter Bio Normandie
en collaboration avec La Part du Colibri

Avec le soutien financier de :

