

# PÂTE À TARTINER

## Chocolat - noisette



## PÂTE À TARTINER Chocolat - noisette

A servir sur du pain de campagne au levain, du pain brioché ou pour garnir un biscuit roulé.

**Le + bio**  
On trouve 25% d'oiseaux en plus au bord des champs bio.

Chamberlain, D.E., J.D. Wilson & R.J. Fuller  
Biological Conservation (1999).

### Liste d'ingrédients biologiques Pour un pot de 500g

- 1/2 litre d'eau
- 125g de farine de châtaigne tamisée
- 1 pincée de sel
- 100g de pépites de chocolat noir
- 100g de purée de noisette
- 120g de sucre de canne en poudre

- Fouetter l'eau froide, le sel et la farine de châtaigne dans un faitout.
  - Cuire à feu doux en mélangeant énergiquement jusqu'à épaississement de la purée de châtaigne.
  - Ajouter le sucre, la purée de noisette.
  - Ajouter les pépites de chocolat quand la préparation est presque refroidie.
- A conserver au réfrigérateur.*

### **Idée des acteurs bio de Seine-Maritime**

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

Avec le soutien financier de :



# WELSH

à la normande



# Les recettes bio normandes

## WELSH à la normande

Idée pour ne pas jeter le pain rassis.

**Le + bio**  
Teneur supérieur  
en oméga 3  
dans le lait bio

*SLOTS T et al. Potentials to  
differentiate milk composition by  
feeding strategies. J Dairy Sci, 2009*

## Liste d'ingrédients biologiques Pour 4 personnes

- 4 tranches de pain de campagne légèrement rassis
- 1 verre de cidre (plutôt brut)
- 1 c à soupe de crème fermière
- 1 camembert affiné
- 1 c à café de Calvados

- Faire griller les 4 tranches de pain et préchauffer le four à 180°C.
- Dans une casserole de taille moyenne, faire réduire le verre de cidre d'un tiers, en le chauffant à feu doux.
- Maintenir à feu doux et ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche puis le camembert en morceaux et enfin le trait de Calvados. Mélanger jusqu'à la fonte complète du camembert.
- Disposer les tranches de pain grillé dans des plats proportionnés à la taille des tranches de pain (ex : ramequin à crème brûlée).
- Gratiner sous le grill du four quelques minutes.
- Déguster chaud avec une salade verte.

Conception graphique : Inter-Bio Normandie - Crédit photo : Rodolphe Murie - rodolphemurie@gmail.com  
Impression : Nii à Calombelles - 02 31 70 88 10

### Idée des acteurs bio de l'Eure

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

Avec le soutien financier de :



# CROUSTADE

Chèvre, oignons, miel



# Les recettes bio normandes

## CROUSTADE chèvre, oignons, miel

Choisir un pain aux graines chez votre boulanger, pour son croustillant et son goût de noisette après un passage au four.

**Le + bio**  
Teneur en matière sèche  
plus élevée dans certains  
légumes bio (légumes feuilles,  
racines et tubercules)

Evaluation nutritionnelle et sanitaire des  
aliments issus de l'Agriculture Biologique,  
AFSSA, 2003

## Liste d'ingrédients biologiques Pour 4 personnes

Pain semi-complet aux graines  
Huile de tournesol et huile d'olive  
2 oignons  
1 fromage de chèvre frais  
Miel  
Ciboulette

- Couper les oignons en lamelles et les faire cuire à feu doux dans une casserole avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel, à couvert au début, puis les laisser roussir.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper 8 tranches de pain aux graines et passer un filet d'huile de tournesol dessus.
- Disposer sur chaque tranche des oignons et les passer au four 5 mn.
- Disposer ensuite des tranches de fromage de chèvre frais, un filet de miel, de la ciboulette et un peu de poivre.

### **Idée des acteurs bio de l'Orne**

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

Avec le soutien financier de :



# MILLE-FEUILLES

## aux légumes du soleil



# Les recettes bio normandes

## MILLE-FEUILLES aux légumes du soleil

Choisir un pain d'épeautre (au levain), pour sa saveur et sa mie compacte qui facilitera la coupe de fines tranches. Recette à privilégier l'été : les légumes de saison ont une meilleure saveur.

**Le + bio**  
25 à 50% de vitamines  
et antioxydants préservés  
si l'on n'épluche pas les  
fruits et légumes.

Manger bio, c'est mieux,  
nouvelles preuves scientifiques à l'appui.  
Terre Vivante, 2012, p.21.

## Liste d'ingrédients biologiques Pour 4 personnes

Pain d'épeautre au levain  
1 grosse courgette  
1 aubergine  
2 tomates

Tomme de vache  
4 tranches de lard  
1 gousse d'ail

- Préchauffer le four à 200°C.
- Couper les tomates, les courgettes et les aubergines en rondelles d'environ 5mm et les faire griller à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Faire cuire séparément les tranches de lard.
- Couper des tranches fines de pain d'épeautre et les passer au grille-pain sans les colorer de trop, puis frotter une face avec une gousse d'ail.
- Dresser les mille-feuilles sur une assiette en alternant pain, lard, aubergine, fromage et courgette, tomates, le tout tenu par un pic en bois. Possibilité d'utiliser un emporte-pièce rond.
- Passer au four 5 mn et servir avec une salade composée de saison.

### Idée des acteurs bio du Calvados

Réalisation : Inter Bio Normandie  
en collaboration avec La Part du Colibri  
Avec le soutien financier de :



# TAPAS dip de carottes boudin-pommes



# Les recettes bio normandes

## TAPAS

Le pain complet est très bien adapté pour faire des tapas, il est dense, facile à trancher et savoureux.

**Le + bio**  
Les teneurs en composés phénoliques (au pouvoir antioxydant) des fruits et légumes sont nettement plus élevés en bio.

BRANDT K. MOLGAARD J.P. Organic Agriculture : does it enhance or reduce the nutritional value of plant foods ?  
J. Sci. Food Agric. 2001

## Dip de carottes

**2 carottes - 2 c à soupe de fromage blanc - 1 filet d'huile**  
**Epices** : graines de cumin, moutarde, gingembre en poudre

- Raper les carottes.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire griller les épices, puis ajouter les carottes rapées.
- Une fois les carottes cuites et refroidies, introduire le fromage blanc, saler, poivrer et mixer le tout. C'est prêt à tartiner !

## Boudin - pommes

**1 boudin noir - 2 pommes - moutarde - beurre**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les pommes en petits cubes et les faire revenir dans du beurre à la poêle.
- Découper des toasts dans le pain et les tartiner légèrement de moutarde.
- Garnir de pommes puis d'une tranche de boudin noir.
- Passer au four 5 minutes.

Conception graphique : Inter Bio Normandie - Crédit photo : Rodolphe Murie - rodolphemurie@gmail.com  
Impression : Nir à Colombelles - 02 31 70 88 10

## Idee des acteurs bio de la Manche

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

Avec le soutien financier de :

