

FÊTES DE FIN D'ANNÉE : LA BIO C'EST TENDANCE !

De l'incontournable dinde aux marrons jusqu'aux vins, dont le Champagne, en passant par le saumon, les clémentines ou le chocolat... les produits bio sont de tous les rayons. Que l'on souhaite concocter un repas de fête traditionnel ou un festin original : tout est possible en bio. Il existe une très grande diversité de produits bio, que l'on peut aujourd'hui retrouver dans tous les circuits de distribution : marchés, magasins spécialisés, vente à la ferme, grandes surfaces, artisans boulangers, bouchers-charcutiers, etc., et même en vente en ligne sur internet. Pour bien préparer les festivités bio, de nombreux commerçants organisent des opérations spéciales mettant en lumière les produits bio les plus festifs : de quoi nous donner des idées pour organiser le plus bio des réveillons ! Petits gourmands ou grands gourmets : toute la famille y trouvera son bonheur ! La Bio s'inscrit dans une véritable tendance de fond : 64% des Français consomment bio et le marché des produits bio a été multiplié par deux en 5 ans (4,17 milliards d'euros en 2012 ; +101% vs 2007)¹ et devrait atteindre les 4,5 milliards d'euros en 2013.



Les réveillons ont tout bio !

Les Français vont pouvoir organiser de délicieux repas festifs 100% bio : des bouchées apéritives jusqu'au dessert, en parfait accord avec leurs attentes de saveurs authentiques et de respect de l'environnement. Plus de 7 Français sur 10 déclarent privilégier les produits respectueux de l'environnement et/ou du développement durable lorsqu'ils effectuent leurs achats². Pour répondre à la demande des consommateurs, le nombre de producteurs français engagés en bio est également en hausse : ils étaient 24 425 fin 2012 et ont passé la barre des 25 000 au 1er semestre 2013. Avec des surfaces certifiées bio en augmentation de +12% depuis le début de l'année, la Bio « made in France » est de mieux en mieux représentée en rayon. La quasi-totalité des produits bio du marché sont d'origine française dans les secteurs de l'élevage et du vin, plus des ¾ des produits bio consommés en France sont désormais d'origine France, le reste étant avant tout composé de produits exotiques ou très peu disponibles en France.

¹ Agence BIO / ANDI-2012

² Baromètre Agence BIO / CSA 2012

Fin d'année : les produits de saison ont naturellement bon goût !

87% des consommateurs apprécient les produits bio pour leur qualité et leur goût¹. Faire la fête en bio permet ainsi de renouer avec la tradition et la saisonnalité de produits, aux saveurs authentiques, et parfois même, de retrouver certains goûts oubliés en renouant avec des saveurs d'antan, comme les panais ou les topinambours, remis au goût du jour par l'agriculture biologique. Se réunir autour de préparations culinaires bio, en famille ou entre amis, c'est aussi une façon de se rapprocher un peu plus de la nature de manière originale ! L'agriculture bio garantit la non-utilisation des engrais et pesticides chimiques de synthèse, des Organismes Génétiquement Modifiés, des additifs, colorants ou conservateurs chimiques de synthèse.



A découvrir dans ce dossier :

7 recettes pour faire la fête en bio

- ✓ Tapas bio
- ✓ Bouchée à la Reine au poulet et champignons bio
- ✓ Filet de bœuf en croûte de moutarde et petits légumes bio
- ✓ Longe de porc façon gibier & pâtes fraîches bio
- ✓ Charlotte aux pommes bio
- ✓ Bûche bio chocolat – clémentines gingembre confit & nougatine de sésame bio
- ✓ Poêlée de fruits aux épices bio

SOMMAIRE

A LA DÉCOUVERTE DE LA GALAXIE FESTIVE DES PRODUITS BIO

Vins bio : ils ont toutes les couleurs des fêtes !	p.4
Poissons bio : de grandes sources de créations festives	p.5
Viandes bio : au cœur des festivités	p.5
Fruits et légumes bio de saison : ils ont le goût des fêtes	p.6
Farandole de pains bio pour tables de fêtes	p.6
Fromages bio : festival de saveurs régionales	p.7
Les huiles bio : essentielles pour faire la fête !	p.7

SPÉCIAL FIN D'ANNÉE : LA BIO EST DE LA FÊTE AVEC 7 IDÉES RECETTES

Tapas Apéros Bio	p.8
Bouchée à la Reine au poulet et champignons bio	p.10
Filet de bœuf en croûte de moutarde et petits légumes bio	p.11
Longe de porc façon gibier & pâtes fraîches bio	p.12
Charlotte aux pommes, châtaignes et fruits secs bio	p.13
Bûche bio chocolat – clémentines gingembre confit & nougatine de sésame bio	p.14
Poêlée de fruits aux épices bio	p.16

A LA DÉCOUVERTE DE LA GALAXIE FESTIVE DES PRODUITS BIO

Vins bio : ils ont toutes les couleurs des fêtes !

Pour accompagner nos repas de fêtes, de l'apéritif jusqu'au dessert, on peut compter sur les vins bio. Tous les types de vins existent en bio : vins rouges, blancs et rosés, champagnes, mousseux et crémants, moelleux et liquoreux. Avec la richesse de leurs arômes préservés, les vins bio ont de quoi ravir les invités. Leur qualité est largement reconnue et ces vins sont régulièrement primés dans des concours nationaux et internationaux.

En portant une attention toute particulière à la vie des sols et en permettant un développement en profondeur des racines des vignes, le viticulteur favorise l'expression des terroirs, les raisins se nourrissant pleinement des divers nutriments présents dans les sols.

Les vins bio sont présents dans tous les lieux de distribution: vente directe chez le viticulteur, marchés, magasins spécialisés, grandes surfaces, cavistes, internet... Il y a en pour tous les budgets.



Le saviez-vous ? Depuis les vendanges 2012, une nouvelle étape a été franchie avec la reconnaissance et la possibilité d'utiliser la mention « vin bio » si la vinification est réalisée dans le respect du cahier des charges européen.

*Le volume de vin bio commercialisé en France a été estimé à **plus de 855 000 hL** en 2012, avec 60% du vin vendu en France et 40% à l'exportation (Allemagne, Etats-Unis, Japon etc.). D'une valeur de 413 millions d'euros en 2012, les ventes de vin bio en France ont progressé de 15% par rapport à 2011.*

Source : Agence BIO/AND-I

Poissons bio : de grandes sources de créations festives

Au menu de nos réveillons bio, le saumon tient évidemment une belle place. On le servira fumé, cru ou cuisiné comme on le souhaite. Le saumon bio a de nombreux atouts pour satisfaire les convives : sa légère coloration rosée et, surtout, la finesse de son goût en font l'une des vedettes des tables de réveillons. Mais le saumon n'est pas le seul poisson bio proposé aux amateurs de saveurs aquatiques pour les fêtes. Ils pourront également déguster des bars, des daurades, des truites bio,...



Les règles relatives à l'aquaculture biologique encadrent les pratiques d'élevages (densité, température, oxygène, lumière, structure d'élevage..), l'origine des animaux (espèces locales, n'affectant pas les stocks sauvages, ...) ainsi que l'alimentation.

Le saviez-vous ?

Le règlement européen sur l'aquaculture biologique concerne les poissons, ainsi que les algues et les crustacés (huîtres, crevettes, moules). A Noël et au Nouvel An, tous les plaisirs de la mer en bio !

Idée recette : Bouchées de saumon, chantilly aux herbes citronnée à retrouver en p.8

Viandes bio : au cœur des festivités

Pour composer le plat principal des fêtes, les viandes bio offrent des possibilités infinies de créations culinaires. A chacun de se laisser inspirer par les viandes bio d'agneau, de porc, de veau, de bœuf, de poulet, de canard, de dinde, de pintades, etc.

Les saveurs authentiques des viandes bio donnent une nouvelle dimension aux festivités !



Idée recette : Filet de bœuf en croûte de moutarde et petits légumes bio en p.11

Longe de porc façon gibier & pâtes fraîches bio en p. 12

Le saviez-vous ?

Dans les élevages bio, les animaux ont un accès obligatoire au plein air. Ils mangent des aliments bio, principalement issus de la ferme.

L'élevage bio respecte le rythme naturel des animaux. En ce qui concerne les soins, l'éleveur bio privilégie en cas de besoin les thérapies naturelles (homéopathie, phytothérapie...).

Fruits et légumes bio de saison : ils ont le goût des fêtes

Les fruits et légumes bio disponibles pour les fêtes de fin d'année sont nombreux. Leur aspect authentique offre de l'originalité sur les tables festives. En hiver, pour des entrées colorées, radis noir et betteraves animeront les assiettes. En accompagnement des plats, les courges, potimarrons, épinards, champignons, carottes, poireaux, navets... sublimeront les saveurs.

Bien entendu, les salades telles que la mâche, la laitue, la batavia, la scarole, l'endive, etc., trouveront également leur place dans un repas de fête.

En dessert, les châtaignes, kiwis, noix, poires, pommes, clémentines... clôtureront à merveille le repas bio !

Idées recettes :

Bouchée à la Reine au poulet et champignons bio en p.10

Charlotte aux pommes, châtaignes et fruits secs en p.13

Bûche bio chocolat – clémentines gingembre confit & nougatine de sésame bio p.14

Poêlée de fruits aux épices bio p.16



Le saviez-vous ?

La non-utilisation de pesticides chimiques de synthèse permet de consommer sans hésitation la peau des fruits et légumes bio.

Farandole de pains bio pour tables de fêtes

Pour passer les fêtes en bio, chacun des plats proposés pourra être accompagné d'un pain bio spécifiquement adapté ! Les pains bio prennent de multiples formes et saveurs pour nous enchanter : la baguette, la flûte, les pains avec des graines, les pains multicéréales, le pain à l'épeautre, le pain complet, le pain de campagne,... Souvent façonnés manuellement, les pains bio ont une texture légère et croustillante.



Tout au long du processus d'élaboration des pains biologiques, la qualité nutritionnelle des grains et des farines est conservée. Les céréales bio poussent sans pesticide, ni insecticide ou désherbant chimiques de synthèse, produits qui ont tendance à se concentrer dans l'enveloppe du grain. Un avantage intéressant pour les farines complètes qui sont composées de grains auxquels on laisse enveloppes et germes afin de profiter de leur teneur en vitamines.

Le saviez-vous ?

Pour le pain bio, les boulangers réalisent souvent une panification au levain naturel. C'est un ingrédient traditionnel qui donne un parfum et un goût caractéristiques. Les pains au levain ont une mie plus dense, plus élastique et une croûte plus épaisse que les pains à la levure. L'utilisation de levain naturel permet également d'augmenter la durée de conservation du pain.

Fromages bio : festival de saveurs régionales

Pendant les fêtes, les amoureux des fromages se régaleront avec la grande variété des fromages bio : fromage à pâte pressée cuite (comté, emmental...), fromage à pâte pressée non cuite (Saint-nectaire, reblochon,...), fromage à pâte molle (camembert, brie,...), fromages de chèvre, fromages au lait de brebis (roquefort,...)



Les fromages bio à base de lait de vache, de brebis ou de chèvre sont fabriqués avec du lait bio collecté dans des fermes où les animaux sont élevés selon les règles strictes de l'agriculture biologique. Après avoir bénéficié d'une transformation spécifique, régulièrement contrôlée, le lait bio se décline en la large gamme des 7 « familles » de produits, dont les fromages bio. Les fêtes de fin d'année constituent une occasion spéciale de faire le tour de cette délicieuse galaxie lactée bio !



Le saviez-vous ? Pour préparer les produits laitiers bio, seuls les procédés biologiques et physiques sont utilisés. Les produits laitiers bio sont garantis sans additif alimentaire de synthèse (conservateurs, arômes de synthèse, émulsifiants, colorants chimiques de synthèse,...).

Les huiles bio : essentielles pour faire la fête !

Pour la préparation des recettes et l'assaisonnement des recettes de fêtes, les huiles bio ont tout pour plaire ! Il existe une très grande variété d'huiles bio : olive, tournesol, noix, noisette, carthame, sésame, pépins de courge,... De quoi varier les plaisirs sur les tables de fêtes !

Le saviez-vous ?

Les huiles bio sont essentiellement des huiles vierges. L'huile vierge est obtenue par une seule pression à froid et conserve de ce fait tous les micronutriments et les composés aromatiques qu'elle contient.

SPÉCIAL FIN D'ANNÉE : LA BIO EST DE LA FÊTE AVEC 7 IDÉES RECETTES

Tapas Apéro Bio

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Pour 4 personnes

Bouchées de saumon, chantilly aux herbes citronnée

Ingrédients BIO :

- 1 pâte brisée à dérouler
- 20cl de crème liquide
- 2 tranches de saumon ou de truite fumée
- Aneth, 1 citron
- Sel, poivre du moulin

Couper des petits cercles dans la pâte brisée. Les former en corolles et les faire cuire 10 à 12 min à 180°C.

Monter la crème fouettée en ajoutant le jus d'1/2 citron et 1 c à soupe d'aneth ciselé.

Couper le saumon en fines bandelettes. Déposer une noix de chantilly dans chaque bouchée, ajouter quelques lanières de saumon et du cerfeuil ciselé.

Poivrer au moulin.



Barquettes d'endives à la mousse de jambon

Ingrédients BIO :

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

Laver l'endive. Prélever 8 petites feuilles en formes de barquettes. Mixer le jambon et le fromage frais. Saler et poivrer. Remplir les barquettes de mousse de jambon. Ajouter quelques petits dés de comté et finir avec des noisettes concassées.

Champignons farcis au fromage frais

Ingrédients BIO :

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

Retirez les pieds des champignons. Faites les colorer 5 min 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

Brochettes de boudin noir à la pomme

Ingrédients BIO :

- 1 boudin noir
- 1 pomme
- 20g de beurre
- Sel
- Poivre du moulin

Éplucher la pomme et la couper en quartiers.

Faire dorer le boudin noir et les pommes dans une poêle avec 20g de beurre. Saler, poivrer au moulin. Couper le boudin en 16 fines rondelles. Intercaler 2 rondelles de boudin noir et un quartier de pomme sur 8 petites brochettes.

Brochettes de boudin blanc à la figue violette

Ingrédients BIO :

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

Faire dorer le boudin blanc dans une poêle avec 15g de beurre, saler, poivrer, puis le détailler en 16 fines rondelles. Couper la figue en 8. Intercaler 2 rondelles de boudin et un quartier de figue sur 8 petites brochettes.

Le saviez-vous ? Plus de 6 Français sur 10 consomment bio

D'après le Baromètre Agence BIO / CSA 2012 :

- ✓ **64% des Français ont consommé bio en 2012**
- ✓ **43% des Français consomment au moins un produit bio au moins une fois par mois**
 - ✓ **8% des Français sont des « Bio-quotidiens », ils consomment bio au moins une fois par jour**
 - ✓ **15% des Français sont des « Bio-hebdos », ils consomment bio au moins une fois par semaine**
 - ✓ **20% des Français sont des « Bio-mensuels », ils consomment bio au moins une fois par mois**

Bouchée à la Reine au poulet et champignons bio

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

Ingrédients BIO :

- 2 pâtes feuilletées à dérouler
- 200g de champignons de Paris
- 2 filets de poulet
- 25g de beurre
- 1 jaune d'oeuf
- 2 c à soupe d'huile
- 2 c à soupe de fond de veau (ou fond de volaille)
- 1 petit bouquet de cerfeuil
- Sel, Poivre du moulin

Préchauffer le four à 190°C.

Verser 50 cl d'eau froide dans une petite casserole. Ajouter 2 cuillères à soupe de fond de veau en mélangeant bien. Laisser réduire à feu moyen.

Ôter le pied sableux des champignons et les couper en 8. Détailler le poulet en petites aiguillettes. Faire fondre le beurre et l'huile dans une poêle, ajouter les champignons et le poulet. Saler, poivrer au moulin et laisser dorer 5 à 6 min.

Verser le fond de veau dans la poêle et continuer la cuisson 10 min à feu très doux.

Étaler les pâtes sur un plan de travail en les superposant.

Découper 12 cercles à l'aide d'un verre ou un emporte-pièce de 8cm. Réserver 4 cercles pleins.

Découper des cercles plus petits avec un verre de 4cm au centre des huit restants.

Diluer le jaune d'œuf avec une 1/2 cuillère à café d'eau.

Déposer les 4 cercles pleins sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Humidifier légèrement les bords avec un pinceau puis poser les seconds cercles évidés.

Recommencer l'opération et poser les derniers cercles. Dorer les bouchées au jaune d'œuf, et enfourner 15 minutes environ en surveillant la cuisson.

Les croûtes doivent monter et être dorées. Les sortir du four.

Garnir les bouchées, arroser de sauce et ajouter le cerfeuil.

Servir aussitôt avec une salade de mesclun aux pousses d'épinard.



Le saviez-vous ? La consommation bio : liée à de multiples motivations

D'après le Baromètre Agence BIO / CSA 2012, les principales raisons de consommation de produits biologiques sont :

- ✓ **La santé et la sécurité de soi et de ses proches** : « préserver ma santé » (90%), « pour ma sécurité, être certain que les produits sont sains » (87%).
- ✓ Le fait d'**avoir des enfants** est également une motivation très forte : 67% des parents consommateurs de produits bio le font pour leurs enfants.
- ✓ **La qualité et le goût des produits** : pour 87% des consommateurs-acheteurs.
- ✓ **La responsabilité morale des consommateurs** : « pour préserver l'environnement » par sa consommation de produits biologiques (84%), « pour le bien-être animal » (72%) et « pour des raisons éthiques » (56%).

Filet de bœuf en croûte de moutarde et petits légumes bio

Préparation : 25 min

Cuisson : 50 min

Pour 4 personnes:

Ingrédients BIO:

- 1 rôti de bœuf de 800g dans le rumsteck ou le filet
- 400g de carottes
- 400g de pommes de terre
- 400g de potiron
- 400g de navets
- 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
- Poivre du moulin



Préchauffer le four à 200°C.

Éplucher les légumes et les couper en gros dés.

Déposer les navets dans une cocotte anti-adhésive avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et la feuille de laurier.

Verser 20 cl d'eau et laisser cuire 20 min à couvert et à feu doux.

Ajouter les autres légumes saler et poivrer au moulin. Continuer la cuisson 30 min environ, en remuant de temps en temps

Poser le rôti dans un plat et l'enduire délicatement de moutarde sur toutes ses faces.

Enfourner et laisser cuire 30 min.

Sortir le rôti du four, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer 10 min avant de le découper en tranches.

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

Le saviez-vous ? Consommer bio, manger des produits de saison et gaspiller moins : un trio gagnant

La consommation bio entraîne une modification des habitudes. **39% des consommateurs-acheteurs disent avoir changé leurs habitudes** d'achat, leur comportement alimentaire ou culinaire. Ils étaient 36% en 2011. Cette modification porte essentiellement sur :

- ✓ le développement des **achats de produits de saison** : 92%
- ✓ la **réduction des pertes / du gaspillage** : 89%
- ✓ une **part plus importante accordée aux produits frais** : 82%

(Baromètre Agence BIO/CSA 2012)

Longe de porc bio façon gibier & pâtes fraîches bio Marinée et mijotée dans le vin rouge

Préparation : au moins 24h à l'avance, 25 minutes

Cuisson : 1h, + 5 minutes pour les pâtes

Pour 6 personnes :

Ingrédients BIO :

- 1,2 kg de longe de porc
- 1 bouteille de vin rouge corsé
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle
- Thym
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- Pâtes fraîches 900g environ
- 4 à 5 l d'eau



Faire chauffer doucement le vin dans une casserole. Pendant ce temps, râper finement les carottes, émincer les oignons, éplucher et dégermer l'ail. Mettre les légumes et les épices dans le vin, laisser bouillonner doucement 5 minutes.

Eteindre le feu, ajouter les morceaux de viande détaillés en très gros cubes. Couvrir et laisser mariner 24h, dans un endroit frais.

Sortir la viande de la marinade, la sécher, et la faire revenir dans un faitout avec un peu d'huile d'olive. La faire colorer sur chaque face, et pendant ce temps faire à nouveau chauffer la marinade. Lorsque la viande est saisie, la recouvrir de la marinade chaude, et laisser cuire doucement à couvert 30 minutes. Retirer la feuille de laurier, le clou de girofle, et les morceaux de viande. Mixer les légumes dans le vin, puis y remettre la viande, et laisser cuire à découvert de sorte que la sauce épaississe un peu (environ 30 minutes encore)

Cuire les pâtes suivant le temps indiqué sur le paquet (environ 5 minutes) dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Les égoutter, les arroser d'un filet d'huile d'olive et bien mélanger avant de les déposer sur des assiettes chaudes, avec la viande et la sauce.

Astuce :

- On peut préparer la viande à l'avance et la réchauffer au dernier moment. Pratique et délicieux.

Charlotte aux pommes, châtaignes et fruits secs

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

Ingrédients BIO :

- 1 kg de pommes
- 300g de boudoirs ou biscuits à la cuillère
- 200g de châtaignes en boîte
- 50g de fruits secs
- 2 c à soupe de miel
- 3 jaunes d'œufs
- 25cl de crème liquide
- 12cl de lait
- 125g de sucre en poudre
- 2g d'Agar Agar en poudre
- 5cl de calvados (facultatif)
- 3 marrons glacés (facultatif)

Éplucher les pommes, les couper en gros dés en gardant quelques tranches pour la décoration. Les faire revenir dans une sauteuse avec le beurre et 5 cl d'eau. Couvrir. Quand les pommes sont bien tendres, ajouter le miel et laisser légèrement dorer. Retirer du feu, ajouter les châtaignes écrasées et les fruits secs concassés.

Laisser refroidir.

Monter la crème liquide en chantilly avec 25 g de sucre.

Préparer le sabayon en fouettant les jaunes d'œuf et 50g de sucre dans une petite casserole jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter petit à petit le lait bouillant dans lequel sera dilué 2g d'Agar Agar.

Laisser cuire 2 min à feu très doux en continuant de fouetter puis laisser refroidir.

Mélanger les pommes, la chantilly et le sabayon.

Préparer le sirop en portant à ébullition 40cl d'eau, 50g de sucre, et 5cl de calvados (facultatif) hors feu, quand le sirop est prêt.

Imbiber les biscuits un à un dans le sirop. Tapisser le fond et les bords du moule à charlotte avec les biscuits en les serrant bien. Verser dedans la préparation aux pommes puis finir avec une dernière couche de biscuits. Tasser bien, recouvrir de film alimentaire et placer le moule au réfrigérateur pendant 24h.

Le lendemain, démouler délicatement la charlotte et la décorer avec quelques tranches de pommes et de beaux marrons glacés.



Le saviez-vous ? Logo AB et européen : les repères des produits bio

Lorsqu'ils font leurs courses, les consommateurs-acheteurs de Bio identifient les produits bio avant tout en repérant le logo AB, à 80%.

Le logo AB est connu par 93% des Français.

En deuxième position, ils se fient à la mention « produit issu de l'agriculture biologique » (53%), repère utilisé au même titre que la signalétique en rayon (52%).

Le logo européen est utilisé par 14% des consommateurs-acheteurs de Bio, juste après la marque de distributeur (17%). Il est connu par 42% des Français (baromètre Agence BIO/CSA 2012).



Bûche bio 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

Ingrédients pour une bûche de 8 à 10 personnes

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 s de cacao non sucré

Pour la crème

- 7 clémentines
- 1 citron
- 6 œufs
- 2 c à s de fécule de maïs.
- 160 g de sucre clair
- 1 goutte d'huile essentielle de mandarine
- 150 g 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.
- Ne vous laissez pas impressionner même si vous n'avez jamais fait de bûche, cette recette n'est pas technique du tout. On peut préparer la crème 2 ou 3 jours à l'avance, et réaliser le gâteau la veille au soir.
- Sous prétexte d'aller vite, ne négligez pas les petits dés de gingembre, qui apporteront beaucoup de fraîcheur à la crème. Ni les copeaux de chocolat qui croqueront sous la dent. Ni la nougatine craquante, hyper festive...

Préparer la crème :

Choisir 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, y zester les clémentines lavées, ajouter leur jus, celui du citron, les œufs battus, le sucre et la maïzena. Faire chauffer doucement au bain marie, et fouetter sans arrêt jusqu'à épaississement (environ ¼ d'heure), puis incorporer le beurre découpé en petits morceaux, et continuer à fouetter jusqu'à homogénéité.

Ce « mandarine curd » peut se conserver au réfrigérateur plusieurs jours dans un bocal hermétique.

Préparer le biscuit :

Faire chauffer le four à 180°C.

Battre les blancs en neige ferme, y incorporer le sucre et fouetter comme pour des meringues.

Incorporer la farine, la fécule, le cacao et les jaunes d'œufs battus, bien mélanger en soulevant délicatement.

Verser sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson.

Cuire 7 à 8 minutes.

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, laisser refroidir sur une grille.

Les petits détails qui vont tout changer:

Faire griller le sésame à sec dans une poêle, le laisser refroidir.

Râper le chocolat en copeaux.

Détailler le gingembre en tout petits éclats.

Prélever les suprêmes des clémentines (enlever la petite peau de chaque quartier pour obtenir de beaux croissants de pulpe)

Montage de la bûche

Poser le biscuit sur un torchon propre étalé sur le plan de travail, éventuellement le retailler pour que les bords soient nets. Le recouvrir de crème. Répartir le sésame, le gingembre, les copeaux de chocolat.

Rouler la bûche assez serré en s'aidant du torchon.

La déposer sur un plat long.

Recouvrir du reste de crème, faire des dessins à la fourchette sur le dessus, parsemer de copeaux de chocolat, disposer les quartiers de clémentine, parsemer de graines de sésame.

Entreposer la bûche au frais au moins 4 heures.

Finition

Préparer la nougatine de sésame.

Prendre un plat dont on huile le fond généreusement. Dans une casserole réaliser un caramel avec une tasse de sucre et un peu d'eau. Lorsque le caramel a pris une couleur bien dorée, arrêter la cuisson avec une goutte de jus de citron, y jeter les graines de sésame torréfiées, mélanger, verser immédiatement sur le plat huilé et étaler le plus finement possible. Laisser refroidir.

Casser la nougatine et en préparer des éclats que l'on piquera sur la bûche juste avant de la servir (si trop avant, la nougatine va s'humidifier.. et fondre !

Poêlée de fruits aux épices

Préparation 20 minutes

Cuisson 5 minutes

Ingrédients :

150 g de fruits par personne

Huile de coco (au rayon huile de votre magasin bio)

Graines d'anis

Cannelle

Piment doux type Espelette Ppivre (si possible de Sichuan, ou baies rose, sinon un simple poivre noir)

Biscuits à émietter et ou graines



Choisir des fruits de saison, frais si possible. Laissez-vous guider par les couleurs, saveurs et textures différentes.

Pommes ou poires, bananes, oranges ou mandarines, pamplemousse blanc ou rouge, kiwis, kumquat, grenade, ananas, mangue, litchi... Veillez à équilibrer de sorte qu'aucune saveur ne prenne le dessus.

Les découper, en morceaux homogènes, réguliers, pas trop gros.

Eventuellement citronner les pommes et les poires pour éviter l'oxydation si on prépare un peu à l'avance (maximum 4 heures pas plus...).

Auquel cas, mettre un film directement sur les fruits pour qu'ils ne soient plus au contact de l'air, et réserver au réfrigérateur.

Juste avant de servir, faire fondre l'huile de coco (ou du beurre clarifié) dans une poêle, y jeter les épices, puis les fruits en dés, les laisser juste chauffer, les enrober 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 cœur.

Servir chauds, parsemés de fruits secs concassés, de céréales type muesli ou biscuits (sablés ou speculoos par exemple) émiettés ou chocolat amer grossièrement râpé (au dernier moment). Ou pourquoi pas de la menthe fraîchement ciselée ? Ou une boule de glace ou de sorbet ?

Recette : Véronique Bourfe-Rivière, Conseil en alimentation BIO

Astuces

- Pour clarifier du beurre le faire fondre doucement, et enlever la partie mousseuse (résidus de lait) de façon à ne garder que le gras. Ainsi, le beurre ne brûle pas. C'est ce que les Hindous appellent du ghee. Il a un délicieux parfum de noisette...

Pour en savoir plus :

www.agencebio.org
www.agriculture.gouv.fr
www.organic-farming.europa.eu



facebook/AgricultureBIO



@leblogdelabio

www.leblogdelabio.com

Vous pourrez notamment y retrouver de nombreuses autres recettes bio, pour les fêtes ou pour tous les jours et 32 films courts « La Minute Bio » sur l'agriculture biologique et l'ensemble de ses produits, avec des témoignages de professionnels (producteurs, transformateurs, distributeurs, formateurs, restaurateurs...).

Et pour retrouver tous les professionnels près de chez vous :

Rendez-vous sur l'annuaire Internet de l'Agence BIO :
<http://annuaire.agencebio.org/>
ou sur le site mobile : www.annuairebio.mobi

ADOCOM RP - Service de Presse de l'Agence BIO
Tél : 01 48 05 19 00 - Fax : 01 43 55 35 08 - Courriel : adocom@adocom.fr