

# *Le bio et le goût*

## *Ma cuisine bio gourmande*

### 1<sup>ère</sup> partie :

#### Le marché bio des gourmets

- *Le pain bio au levain: Un authentique produit du terroir, noble et savoureux*
- *Produits fermiers traditionnels : Le bon goût retrouvé*
- *Céréales originales et merveilleuses légumineuses*
- *Fruits et légumes bio : tous fan(es) de carottes !*
- *Soja, tofu et compagnie...*
- *Chocolat bio : Un monde de gourmandise...*
- *Les purées d'oléagineux, incontournables en cuisine bio*
- *Huiles essentielles, eaux florales et sirops bio : des « arômes » 100% naturels*
- *Fruits secs bio, les bonbons de Dame nature*
- *Des sucres alternatifs*
- *Les huiles biologiques : Des stars de la variété*
- *Ces saveurs bio venues d'ailleurs...*

### 2<sup>ème</sup> partie :

#### Recettes

#### Bio et bon au quotidien

- Crème de potimarron à l'huile d'olive
- Œuf cocotte aux saveurs marines, mouillettes au beurre salé et « crackers » de kombu
- Pâté végétal aux pistaches et échalotes confites à l'huile d'olive
- Cake de petit épeautre au panais, jambon de pays et fromage de brebis
- Croquettes de kasha à la ciboulette et fromage de chèvre
- Des petites tourtes végétariennes qui font l'unanimité. . .
- Parmentier gourmand de légumes anciens au bœuf haché
- Pilaf de quinoa au parmesan, jambon cru et oignons caramélisés
- Spaghettis au pistou de la mer
- Pan bagnat aux graines germées
- Brownies fondants aux haricots noirs
- Petits flans végétaux au miel et lait de noisette
- Crème dessert bio au chocolat
- Gros cookies de petit épeautre parfumés à l'huile essentielle de citron
- Cheese-cakes au yaourt de brebis, cerises fraîches et spéculoos

### Les recettes bio du terroir

- Fougasse de kamut à l'huile d'olive, marjolaine et tapenade
- Rillettes légères de poulet fermier aux échalotes confites et piment d'Espelette
- Croûte d'épeautre au poivron rouge, jambon cru et étorky
- Sashimi moelleux de truite bio et « mayonnaise d'avocat
- Terrine printanière de lapin aux petits légumes croquants
- Poulet en croûte de sel farci aux herbes
- Canard de 5 heures à la cuillère

- *Souris d'agneau confite aux petits légumes croquants et gomasio « fait maison » à la fleur de sel*
- *Fondant « fort en chocolat » et sa crème anglaise amande-mandarine*
- *Charlotte de pommes et noix confites au pain d'épice*
- *Crème brûlée onctueuse au miel et à la lavande fine*
- *Figues fraîches et crème glacée végétale au parfum de calisson*
- *Petits pots gourmands aux fruits d'été*
- *Tiramisu à l'eau florale de rose bio*
- *Riche gâteau au chocolat fondant et confit d'abricots façon « sachertorte »*

### *Cuisine bio de fête*

- *Carpaccio de jeunes courgettes, sauce onctueuse au yaourt de brebis*
- *Petits cakes apéritifs cuits à la vapeur*
- *Tartare de tomates cœur de bœuf*
- *Charlotte de légumes d'été à l'huile d'olive, fougasse et chèvre frais*
- *Terrine de truite à l'amande blanche*
- *Petits soufflés de topinambours au poulet, touche de beurre salé et crème de champignons*
- *Minestrone de poulet aux radis et miso*
- *Petits chaussons de porc à la sauge*
- *Rôti de bœuf en cocotte et sauté de légumes racines*
- *Un plat « mythique », 2 façons de le préparer : le risotto aux cèpes*
- *Charlotte poire-bergamote au thé blanc*
- *Tatin de mangue rôtie au « caramel » de muscovado et sa petite glace « express » au citron bio*
- *Sabayon à la mandarine Satsuma sur coulis de chocolat chaud*

- Cupcakes bio au chocolat noir, parfum d'agrumes et pépites de gingembre confit
- Liégeois de fruit pêche-ramboise au sirop de thé vert
- Figues Zagros en coque de chocolat
- Truffles végétales aux notes d'agrumes