

RECETTE DE TOUS LES JOURS



# Fondant aux poires

- Eplucher les poires, les couper en lamelles. Les saupoudrer de vanille et laisser en attente.
- Mélanger la farine, le sel et la levure. Ajouter les oeufs, le sucre et l'huile : mélanger. Ajouter la crème et le fromage blanc, battre au fouet pour obtenir une préparation lisse. Ajouter les poires, mélanger.
- Graisser un moule à manqué (rond), y verser la préparation.
- Mettre à four chaud (Th 7-8 soit 210 à 240°C) pendant 30 à 35 minutes. Vérifier la cuisson, laisser refroidir.

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 900 g de poires
- 100 g de farine type 65
- 60 g de sucre complet
- 2 œufs
- 50 g de crème fraîche
- 100 g de fromage blanc 0 %
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix ou de sésame
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de vanille



RECETTE DE TOUS LES JOURS

# Fondant aux poires

Le saviez-vous ?

On reconnaît facilement un œuf Bio grâce à l'étiquetage uniformisé : en Europe, le code imprimé sur l'œuf Bio est un "0", alors que pour les autres productions (plein air, cage, etc.), le code va de 1 à 3.

Source : lettre d'information "Il fait Bio dans mon assiette" n°3, IBB, Automne 2006

## INTER BIO BRETAGNE, qu'est-ce que c'est ?

L'interprofession de la filière "Agriculture Biologique" bretonne a été créée en 1995 à la demande des producteurs biologiques et des pouvoirs publics.

Elle regroupe 6 grandes familles d'acteurs :

- Les organisations (syndicales et économiques) de producteurs biologiques
- Les fournisseurs de biens (alimentation animale, fertilisation, protection sanitaire, ...)
- Les préparateurs (entreprises de transformation, collecte, stockage et conditionnement)
- Les distributeurs (grossistes et détaillants)
- Les prestataires de services (formation, recherche, conseil technique)
- Les associations de consommateurs

INTER BIO BRETAGNE est un lieu d'échange et de concertation au sein duquel les professionnels de la filière Bio deviennent acteurs de leur métier.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

(En partenariat avec Brigitte FICHAUX, Diététicienne, Cesson-Sévigné, 35)

D'un point de vue nutritionnel, ce dessert est complet : la farine apporte des glucides à index glycémique faible, les œufs et le fromage blanc apportent les protéines animales, et l'huile de noix apporte des acides gras essentiels (non fabriqués par l'organisme) indispensables à certaines fonctions (fonctionnement cellulaire, croissance, etc.).

INTER BIO BRETAGNE - 33 avenue W.Churchill

BP 71612 - 35016 RENNES CEDEX

Tel : 02.99.54.03.23 - Fax : 02.99.33.98.06

Mail : [contact@interbiobretagne.asso.fr](mailto:contact@interbiobretagne.asso.fr)

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)

