



Pastillas aux framboises

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 Préparer la crème d'amandes : faire ramollir le beurre à la température ambiante, le mettre en pommade, ajouter les autres ingrédients et mélanger.
- 2 Laver délicatement les framboises, ôter leurs pédoncules et laisser égoutter sur un papier absorbant. En réserver une moitié pour le coulis.
- 3 Préparer le coulis avec la moitié des framboises : les passer au mixeur puis filtrer le jus obtenu au travers d'un tamis, ajouter le sucre. Transvaser dans une petite casserole, porter à ébullition et retirer du feu immédiatement, laisser refroidir.
- 4 Les pastillas : mettre les 10 g de beurre à fondre au bain-marie. Étaler les feuilles de pâte à filo (ou brick), les enduire de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Déposer au centre de chacune la crème d'amande et le quart des framboises. Replier la feuille de pâte de manière à former un petit paquet. (avec la feuille de brick, moins souple, il sera préférable de former une aumônière et de fermer avec un lien en ficelle).
- 5 Passer les pastillas au four chaud (Th 6-7 soit 200°C) pendant 10 à 15 minutes en surveillant la couleur (retirer dès coloration de la pâte).
- 6 Présenter les pastillas de framboises chauds sur des assiettes, entourés d'un cordon de coulis de framboises froid.

- 4 feuilles de pâte à filo (ou à défaut feuilles de brick)
- 300 g de framboises
- 20 g de sucre roux de canne
- 10 g de beurre fondu

Crème d'amandes :

- 30 g de beurre doux
- 20 g de sucre complet
- 40 g de purée d'amandes
- 10 g de farine
- 1 œuf
- le zeste d'une orange
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 cuillère à café d'alcool de framboises (facultatif)



Pastillas aux framboises

On compte en Bretagne plus de 120 magasins spécialisés en produits Bio, rattachés à un réseau ou indépendants. Selon la revue Bio-Linéaires (Sept-Oct. 2006), la Bretagne est la 4^{ème} région en France en nombre de magasins Bio en 2006.

Source : Etude sur la distribution des produits Bio en Bretagne, IBB, 2006

LA MARQUE AB, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Propriété du Ministère français en charge de l'agriculture, qui en définit les règles d'usage, la marque AB, créée en 1995, garantit à la fois :

- Un aliment composé d'au moins 95 % d'ingrédients issus du mode de production biologique,
- Le respect de la réglementation en vigueur en France,
- Une certification placée sous le contrôle d'un organisme certificateur agréé.

La marque AB guide le consommateur et facilite son choix grâce à une reconnaissance visuelle rapide des produits Bio.

Source : Agence Bio, 2006



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

Comme la plupart des fruits rouges, la framboise est peu calorique car elle contient beaucoup d'eau. Elle est intéressante d'un point de vue nutritionnel pour son apport en vitamine C, qui joue un grand rôle dans la défense de notre organisme contre les infections.

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

Retrouvez toutes nos recettes sur www.interbiobretagne.asso.fr

