

RECETTE DE TOUS LES JOURS



Tarte aux pêches et aux fraises

Pâte sablée :

- Faire une fontaine avec la farine, le sel, le sucre. Mettre la margarine au centre avec le jaune d'œuf. Ramener la farine vers l'intérieur de façon à, mélanger tous les ingrédients. Sabler la pâte en écrasant des petites parties entre la main et la table.
- Quand toute la pâte est sablée, rassembler toutes les parcelles en boule (ajouter un peu de lait si nécessaire). Ne pas pétrir.
- Aplatir légèrement la pâte et la glisser dans un sachet plastique, mettre au frais 1 h. (Cette pâte se conserve très bien au congélateur, aplatie dans son sachet plastique. Il faudra la décongeler lentement la veille de son utilisation en la plaçant au réfrigérateur).
- Graisser un moule à tarte, étaler la pâte sablée, en garnir le moule, piquer le fond à la fourchette. Garnir le fond d'un papier sulfurisé et remplir de haricots secs.
- Faire cuire la pâte "à blanc" 10 minutes à four très chaud (Th7 soit 210°C), sortir du four, ôter le papier et sa garniture (réserver le tout pour une utilisation ultérieure). Démouler et laisser refroidir sur le plat de service.

Garniture :

- Pendant ce temps, laver les fraises rapidement, les équeuter, les couper en deux. Peler les pêches, les dénoyauter, les couper en lamelles.
- Faire fondre à feu doux la gelée de fruits. Napper à l'aide d'un pinceau le fond de tarte avec un peu de gelée, disposer joliment sur le fond de tarte les fraises et les pêches en alternant un premier cercle de pêches, puis un de fraises, etc.
- Napper l'ensemble du reste de gelée. Laisser au frais avant de déguster.

Ingédients pour 1 tarte :

Pâte sablée :

- 150 g de farine type 65
- 35 g de sucre roux
- 90 g de margarine végétale non hydrogénée
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- un peu de lait si nécessaire

Garniture :

- 600 g de pêches bien mûres
- 250 g de fraises bien mûres
- 4 cuillères à soupe de gelée de framboises (ou groseilles)

Source : Brigitte FICHAUX



RECETTE DE TOUS LES JOURS

Tarte aux pêches et aux fraises

+ de 4

En moyenne, chaque consommateur Bio achète plus de 4 catégories différentes de produits Bio.

Source : Baromètre CSA / Agence Bio 2005

L'Agriculture Biologique, un peu d'histoire ...

Née de l'initiative d'agronomes, de médecins, d'agriculteurs et de consommateurs qui, dans les années 1920, ont généré de nouveaux courants de pensées reposant sur des principes éthiques et écologiques, l'Agriculture Biologique est officiellement reconnue par les Pouvoirs Publics depuis 1980.

En France, elle constitue l'un des 4 signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine, aux côtés de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC), du Label Rouge et de la Certification de Conformité.

Source : Agence Bio, 2006

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

Ce dessert savoureux peut être très apprécié pour terminer un dîner léger, ou pour compléter un menu végétarien : les œufs et le lait assurent un apport en protéines animales ; la farine est une source de glucides lents.

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

