



Gâteau breton aux pommes et au kiwi accompagné d'une glace chouchen

GÂTEAU :

- 1 Dans une terrine de terre ou un saladier, mettre le beurre en pommade. Ajouter le sucre, fouetter énergiquement pendant 5 minutes puis y ajouter les 4 jaunes d'œufs puis l'œuf battu entier. Incorporer la farine en pluie avec une spatule en bois. Laisser reposer 1 heure.
- 2 Eplucher les pommes, les couper en brunoise (petits dés).
- 3 Eplucher les kiwis et les couper en petits cubes. Les mélanger tels quels avec les pommes.
- 4 Préchauffer le four à 200°C (Th 5-6).
- 5 Mélanger la pâte et les fruits délicatement. Beurrer 6 moules individuelles ou un moule à manqué (rond) au 3/4 de cette pâte. Mettre la préparation à cuire pendant 20 à 30 minutes.

GLACE :

- 1 Faire 1/2 L de crème anglaise. Laisser refroidir.
- 2 Remplir deux récipients à glace à la moitié. Les faire prendre au congélateur pendant 24 heures.
- 3 Le lendemain, reprendre les récipients à glace, y ajouter dans chacun 3 cuillères à soupe de chouchen puis refermer les récipients. Remettre le tout 1/2 heure au freezer. Votre glace est prête !

Suggestion d'accompagnement : cidre brut

Recette proposée par Patrice DUGUEZ et William BASLE, Chefs cuisiniers membres de l'association "Les Escapes Gourmandes", lors de l'animation "La Bio en restauration, c'est possible !" au salon Prorestel 2006.

INGRÉDIENTS

GATEAU (6 PERSONNES)

- 240 g de beurre 1/2 sel
- 150 g de sucre
- 4 jaunes d'œufs
- 1 œuf battu
- 240 g de farine tamisée
- 1 à 2 pommes selon grosseur
- 200 g de kiwi

INGRÉDIENTS GLACE

CHOUCHEN (10 PERSONNES)

- 1/2 L de lait
- 5 jaunes d'œufs
- 90 g de sucre
- 3 cuillères à soupe de chouchen



Gâteau breton aux pommes et au kiwi accompagné d'une glace chouchen

Les produits Bio vedettes : 73% des consommateurs /
acheteurs Bio consomment des fruits
et légumes Bio, et 61% des œufs Bio.

Source : Baromètre CSA / Agence Bio 2005

QUAND LES GRANDS CHEFS PLÉBISCITENT LA BIO

Une animation gastronomique sur le salon PRORESTEL
(Saint-Malo, 2006) a permis la rencontre entre des Chefs cuisiniers
de l'association des Escales Gourmandes en Côte d'Emeraude
et la filière Bio bretonne.

De l'avis même des Chefs, l'utilisation de produits Bio en restauration
gastronomique ira en augmentation du fait de leur haute valeur
gustative, mais également de l'impact positif de ce mode
de production sur l'environnement, préoccupation qui doit être
prise en compte par toute la société civile, Chefs cuisiniers y compris.

Source : "La Bio à l'honneur sur le salon
Prorestel", Gazette IBB n°64, mars/avril 2006

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

Le kiwi est l'un des fruits les plus riches en
vitamine C. Notons que la vitamine C stimule les
défenses de l'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

