

RECETTE DE TOUS LES JOURS



Cake aux noix

Ingrédients pour 8 personnes :

- Mettre à gonfler la levure dans un peu d'eau tiède pendant 10 minutes.
 - Mélanger la margarine et le sucre jusqu'à consistance de crème.
 - Dans un bol, casser les œufs et les battre. Les mélanger à la margarine. Ajouter tous les fruits secs.
 - Dans un autre bol, mélanger la farine, les raisins secs, les noix hachées, et le sel. Les ajouter à la préparation liquide (pour obtenir une pâte coulante, ajouter un peu de lait). Enfin, incorporer la levure et mélanger.
 - Verser dans un moule à cake huilé et faire cuire à four chaud (220°C) pendant une heure. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, démouler et laisser refroidir.
- Ce cake se conserve très bien plusieurs jours, protégé dans du papier aluminium.

- 200 g de noix hachées
- 100 g de farine type 110
- 100 g de margarine végétale non hydrogénée
- 2 cuillères à soupe de levure de boulanger sèche
- 3 œufs
- 40 g de sucre de canne complet
- 90 g de raisins de Corinthe
- 90 g de raisins sultans de Smyrne
- 1 cuillère à café de sel
- un peu de lait



BIO
=
PRODUIT
sans
OGM

RECETTE DE TOUS LES JOURS

Cake aux noix

12%

Avec 23 524 tonnes de céréales et oléoprotéagineux Bio collectés en 2005/2006, la Bretagne réalise environ 12% de la collecte nationale et augmente sa collecte de 25% par rapport à la campagne 2004/2005.

Source : Fiche "Filière Grandes Cultures", IBB, 2006

Agriculture Biologique : un contrôle systématique annuel et des contrôles inopinés

Les contrôles portent sur la bonne application de la réglementation en vigueur. Quelques exemples : non utilisation de produits chimiques de synthèse, respect du bien-être animal, attestations non OGM des fournisseurs, etc.

Si tout est conforme, un certificat est délivré à l'opérateur Bio, et cela à chaque étape de la filière. Dans le cas contraire, des sanctions allant jusqu'à l'interdiction de vendre ses produits sous appellation Bio sont encourues (déclassement).

Source : "Manger Bio : des produits contrôlés du champ de l'agriculteur à l'assiette du consommateur", IBB, 2006

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

La noix est une source de vitamine E reconnue entre autres pour son rôle dans la prévention du vieillissement prématuré des cellules. La noix est également intéressante pour son apport en oméga 3, acide gras essentiel indispensable au métabolisme et qui ne peut être apporté que par l'alimentation.

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

