

RECETTE DE TOUS LES JOURS



Clafoutis aux cerises et amandes

- Laver, dénoyauter ou non les cerises.
- Graisser un moule à manqué (rond). Disposer les amandes effilées et les cerises.
- Mélanger à l'aide d'un mixeur la farine, la poudre d'amandes, le sucre, les œufs et le lait de manière à obtenir une pâte lisse.
- Verser la pâte sur les cerises. Enfourner à four chaud (Th 8 soit 240°C) et laisser cuire pendant 25 minutes.
- Laisser tiédir avant de démouler.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 1/2 L de lait (demi écrémé ou végétal)
- 30 g de farine
- 30 g de poudre d'amandes
- 20 g d'amandes effilées et grillées
- 40 g de sucre complet de canne
- 500 g de cerises (noires de préférence)
- margarine végétale pour graisser le plat



BIO
=
PRODUIT
sans
OGM

RECETTE DE TOUS LES JOURS

Clafoutis aux cerises et amandes

42%

La filière Bio bretonne "Poules Pondeuses" représente 42% du cheptel français (150 fermes).

Source : Observatoire Régional de la Production Biologique, FRAB , 2006

Manger Bio, c'est pas du luxe !

Quelques mesures de bon sens permettront de baisser le prix de notre alimentation sans nuire à sa qualité ni à la juste rémunération des producteurs :

Eviter les intermédiaires (choisir plutôt l'approvisionnement local, les produits "secs" en vrac, la cuisine maison, etc.)

Eviter le gâchis (pas besoin d'éplucher fruits et légumes, mieux évaluer ses besoins, etc.)

Eviter les aliments qui alourdissent la note du repas (fromages : moins souvent mais de qualité, desserts : plutôt faits maison)

Source : "Manger Bio, c'est pas du luxe", Lylian Le Goff, 2006, éditions Terre Vivante

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

L'amande, comme beaucoup de fruits secs, est une source intéressante de calcium, de magnésium (régulation du rythme cardiaque, action sur la croissance, rôle dans les mécanismes de défenses immunitaires), de vitamines B (B1, B2, B5) et de Zinc.

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

