

RECETTE

Chips de haricots blancs



**2 BOCAUX DE
HARICOTS
BLANCS CUITS**



**1 c. à CAFÉ DE
SEL**



**1 c. à SOUPE DE
CUMIN EN POUDRE**



**1 c. à SOUPE DE
PAPRIKA**



**HUILE D'OLIVE
BIO**



**2 c. à S. DE
FÈCULE DE
MAÏS**



**2 c. à C. DE
THYM**



**2 BRANCHES DE
ROMARIN**

1. Préchauffer le four à 200C°.
2. Rincer et essuyer avec un torchon ou 2 essuie-tout les haricots blancs pour enlever le plus d'eau.
3. Verser les haricots dans un saladier, ajouter l'huile, le sel, paprika, cumin, thym et mélanger en faisant attention à ne pas les réduire en purée.
4. Disposez-les ensuite dans le four sur une plaque recouverte de papier cuisson.

5. Ajouter les branches de romarin.
6. Enfourner 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Au bout de 20 min, retourner les haricots et poursuivre la cuisson.
7. Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils ne sont plus mous : ils doivent être croquants mais pas noircis.

BON APPETIT !



BIO Ariège -
Garonne
Les Bio en 09 et 31

RECETTE

Crackers aux graines



**150 G DE FARINE
D'ÉPEAUTRE**



100 G D'EAU



50 G D'HUILE



**1 CUILLÈRE À
CAFÉ RASE DE SEL**



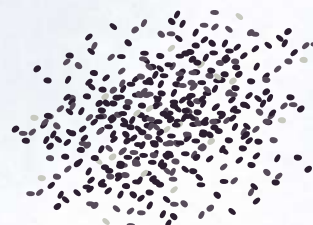
**30 G DE
SÈSAME**



**30 G DE GRAINES
DE TOURNESOL**



**50 G DE GRAINES
DE COURGE**



**30 G DE GRAINES
DE PAVOT**

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Mélanger tous les ingrédients secs.
3. Ajouter l'eau et l'huile puis mélanger à la cuillère.
4. Étaler la pâte en couche fine entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau.
5. Enlever délicatement la feuille de papier sulfurisé du dessus.
6. Enfourner délicatement le sulfurisé avec la pâte finement étalée dans le four pour 20 ou 25 min.

7. Sortir la plaque, laisser refroidir puis casser des petites parts avec les mains.

Les crackers se conservent dans une boîte hermétique 1 semaine max.
Il est possible d'ajouter du fromage râpé avant d'enfourner pour une variante plus gourmande !

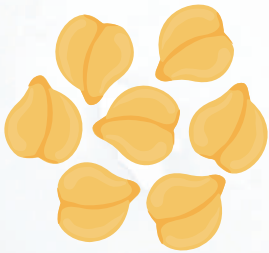
BON APPETIT !



BIO Ariège -
Garonne
Les Bio en 09 et 31

RECETTE

Gâteau citron-pavot aux pois chiches



**200 G DE POIS
CHICHES CUITS
ÉGOUTTÉS**



**LE ZESTE DE 2
CITRONS BIO**
LE JUS D'1 CITRON



**100 G DE
BEURRE ½ SEL**



4 OEUFS



**130 G DE
SUCRE BIO**



**20 G DE
GRAINES DE
PAVOT BIO**



**60 G DE
FARINE**



**50 G DE FÉCULE
DE MAÏS**



**10 G DE
LEVURE**

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Laver les citrons, prélever le zeste des 2 citrons et presser un des deux citrons pour faire un jus.
3. Faire fondre le beurre.
4. Mixer les pois chiches jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de morceaux, puis les mettre dans un saladier
5. Ajouter les œufs, le sucre, le beurre fondu, les zestes, le jus, les graines de pavot, la farine, la fécule de maïs et la levure dans le saladier.

6. Verser dans un moule beurré et fariné.
 7. Cuire à 180°C pendant 30 min.
- Pour vérifier que le gâteau est cuit, planté la lame d'un couteau. Elle doit ressortir sèche.

Il est possible d'ajouter un glaçage sur le dessus du gâteau en mélangeant 100 g de sucre glace avec 2 cuillères à soupe de jus de citron. Recouvrir de zestes pour décorer.

BON APPETIT !



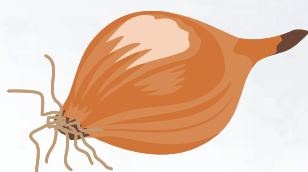
Bio Ariège -
Garonne
Les Bio en 09 et 31

RECETTE

Tartinade de poireau



**3 BLANCS DE
POIREAUX**



1 ÉCHALOTTE



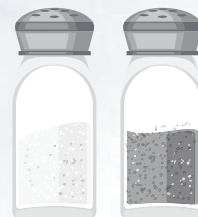
**1 BOUQUET DE
CIBOULETTE
(FRAÎCHE OU SÈCHE)**



**6 C. à SOUPE
D'HUILE D'OLIVE**



**4 C. à SOUPE DE
YAOURT GREC**



SEL, POIVRE

1. Faire cuire les blancs de poireaux à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Laissez-les refroidir complètement et pressez-les pour éliminer autant d'eau que possible.
2. Couper les poireaux en morceaux et les mettre dans un mixeur avec tous les autres ingrédients.

Mixer pendant quelques secondes seulement (la texture souhaitée devrait ressembler à celle des rillettes, il est important de ne pas trop mixer).

3. Transvaser dans un bol et laisser reposer au frais (3 heures conseillé) .

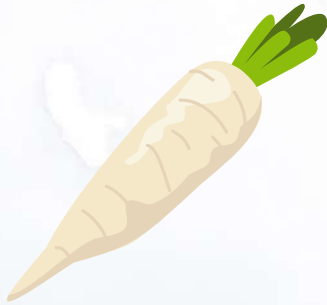
BON APPETIT !



BIO Ariège -
Garonne
Les Bio en 09 et 31

RECETTE

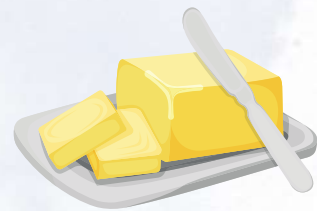
velouté de panais et noisettes torréfiées



6 PANAIS



**20 CL DE CRÈME
LIQUIDE**



30 G DE BEURRE



**NOISETTES
DÉCORTIQUÉES**



SEL ET POIVRE



**MUSCADE EN
POUDRE**

1. Eplucher et couper en dés les panais.
2. Dans une grande casserole, mettre du beurre à fondre. Y ajouter les panais pour les faire dorer.
3. Verser de l'eau jusqu'à bien les recouvrir.
4. Faire cuire 30 min avec un couvercle.
5. En attendant, concasser grossièrement avec un couteau 2 bonnes poignées de noisettes décortiquées entières.

- Faites les revenir à sec dans une poêle. Les réserver de côté jusqu'au service.
6. Une fois les panais cuits, avec un mixeur plongeant, réduire en purée.
 7. Verser la crème, puis ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir la consistance désirée.
 8. Ajouter la muscade, sel et poivre à votre convenance.
- Servir dans des verrines apéritives avec les noisettes sur le dessus.

BON APPETIT !



BIO Ariège -
Garonne
Les Bio en 09 et 31