

# La recette

## Cake à l'huile de noix et aux pignons

### Ingrédients :

- 3 oeufs
- 1 yaourt nature de 125 g
- 6 cuillères à soupe de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de pignons
- 3/4 de pot de yaourt d'huile de noix
- 1,5 pot de yaourt de farine semi-complète
- 1 jus de citron
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de poudre à lever sans phosphate
- 1 pincée de sel

- Préchauffe le four à 125°C (th.4 - 5).

Huile et farine un moule à cake.

- Dans un saladier mélange le sucre et les jaunes d'œufs.

Quand le mélange blanchit, verse le yaourt.

- Ne jette pas le pot tu vas l'utiliser comme mesure. Ajoute 1/2 pot d'huile de noix, mélange bien le tout.
  - Presse le jus du citron, ajoute le au mélange avec le sucre vanillé.
- Ajoute farine et levure à la préparation et mélange jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
- Monte les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et incorpore les précautionneusement à la pâte.
  - Verse le mélange dans le moule à cake. Parsème le dessus de quelques pignons et enfourne une heure.

**Vérifie la cuisson en plantant la lame d'un couteau, si elle ressort propre c'est prêt !**

## huiles vierges bio

dans la même collection...  
pain, riz, miel, fruits et légumes

### Comment reconnaître un produit bio ?

Tu peux identifier les produits biologiques grâce :

- à la mention «Produit issu de l'Agriculture Biologique»,

- et aux deux logos :



- Le logo AB pour ceux produits en France,
- Le logo européen pour ceux produits dans les pays de l'Union.

### Le code des couleurs



MILITANT DU GOÛT

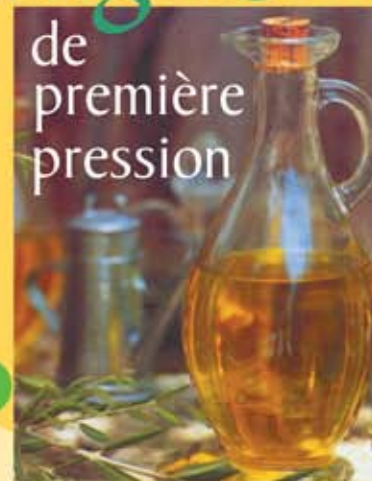


Conception-Réalisation :  
UN PLUS BIO - Unis à plusieurs vers la bio  
Domaine de Puechlong 30610 Saint Nazaire des Gardies  
tél.04.66.77.35.51 fax.04.66.77.10.83  
www.unplusbio.org unplusbio@unplusbio.org



# les huiles vierges biologiques

de première pression



**En consommant des aliments bio, tu respectes ta santé et celle de la Terre**



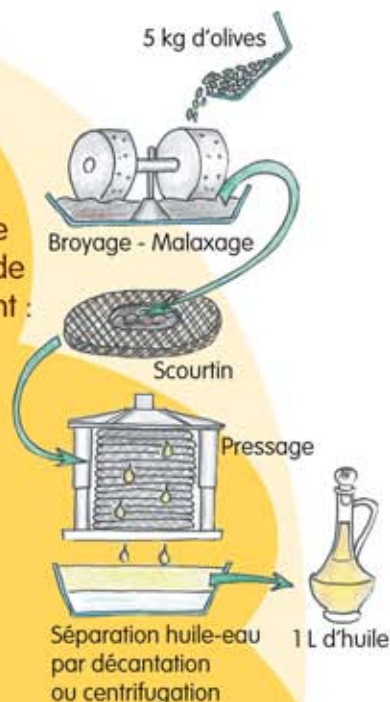
# Les huiles végétales bio

Les huiles végétales bio, sont obtenues à partir de fruits ou de graines cultivés selon les principes de l'Agriculture Biologique.

## L'agriculture biologique qu'est ce que c'est ?

Une agriculture respectueuse de l'environnement :

- La plante est cultivée sans engrais ni pesticides chimiques de synthèse.
- Elle interdit l'utilisation de plants OGM.



## L'huile est extraite par simple pression.

Ce procédé mécanique donne une huile dite «Vierge».

L'huile ne subit alors aucun traitement :

- Non désodorisée, elle garde un parfum plus prononcé.
- Non raffinée, elle conserve une couleur plus vive.

# Huiles végétales : Bonheur de notre cerveau

## Qu'est ce que ça t'apporte ?

### Des acides gras

Ce sont eux qui assurent la croissance et le fonctionnement de ton cerveau. Deux sont essentiels pour ton organisme, ce sont les célèbres oméga 3 et oméga 6 qui protègent aussi ton cœur.

### Des vitamines

La vitamine E est la plus présente dans les huiles végétales, c'est un antioxydant qui aide à lutter contre le vieillissement de tes cellules.

## Comment les conserver ?

Pour garder tout leur goût et préserver les vitamines, il faut conserver les huiles vierges bio à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Les huiles de noix, noisette et soja doivent même être gardées au réfrigérateur après ouverture !



# Huiles végétales : comment les utiliser ?

## Pour la cuisson :

Tu peux utiliser une cuillère d'huile de tournesol ou d'olive sans jamais la faire fumer, sinon elle devient toxique pour ta santé.

## Pour l'assaisonnement :

Au quotidien un filet d'huile de colza et/ou d'olive remplace avantageusement le beurre sur tes céréales, légumes, poissons, volailles. Pour varier les saveurs tu peux aussi utiliser :

Huiles	Quelques utilisations
Noisette	Salade d'avocat, pâtisserie
Noix	Salade d'endives ou de pissenlit, pâtisserie
Sésame	Pour donner une saveur orientale
Soja	Pour donner une saveur asiatique

