



LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - MAI 2016



La recette **BIO**
qui va bien
et redonne faim !

> Une fiche concoctée avec Hugo Dereymez, chef de la cuisine 31 % bio et locale de NOGARO (Gers)

FICHE N°3 NOGARO, MEMBRE DU CLUB DES TERRITOIRES UN PLUS BIO

LE GÂTEAU AUX POMMES DU LOUP !

Ingrédients pour 100 convives

- Farine bio T65	1,6 kg
- Beurre doux bio	1,25 kg
- Oeufs frais bio	1,25 kg
- Sucre intégral rapadura bio	1,25 kg
- Pommes crues bio	5 kg
- Sel fin	75 g
- Poudre à lever (chimique)	80 g
- Extrait de vanille (liquide)	10 cl
- Un peu de jus de citron	

Art culinaire

- Laver, peler et détailler les pommes en cubes de 2 à 3 cm, citronner et réserver.
- Faire fondre le beurre au bain-marie dans la cuve du batteur.
- Ajouter le sucre intégral et la vanille et fouetter à vitesse moyenne 3 min.
- Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Mélanger les poudres (farine, sel, poudre à lever) à l'aide d'un fouet (manuel) puis verser petit à petit dans la cuve du batteur.
- Répartir la pâte dans quatre à cinq bacs gastronomes 5 cm, préalablement beurrés et garnis d'une feuille de papier sulfurisé au fond.
- Répartir les cubes de pommes dans les plats et les mélanger à la pâte à la main (gantée), claquer les plats sur le plan pour niveler.
- Enfourner pour 40 min environ à 170°C, four préchauffé.

Remarques :

- On peut utiliser du beurre demi-sel, auquel cas on supprimera le sel ajouté à la farine.
- Les assaisonnements sont libres : vanille, cannelle...
- La pomme peut être remplacée par un autre fruit, attention cependant à ceux qui relâchent de l'eau.



vite, les commentaires !



Pour Hugo, qui dit dessert...

... dit dessert cuisiné ! Et comme la majorité de nos desserts sont constitués de fruits crus, nous avons pensé à de la pâtisserie. Certes, les pâtisseries sont très limitées par le GEMRCN mais on peut néanmoins en proposer de temps à autre. D'une part parce que manger doit rester un plaisir et, d'autre part, parce que l'on peut adapter les recettes en les allégeant en sucre et matière grasse.

C'est ce que nous avons fait avec cette recette de gâteau aux pommes, tirée et adaptée d'un livre pour enfant: « Le loup qui découvrait le pays des contes ». C'est l'histoire d'un loup qui décide de préparer un gâteau aux pommes pour une fête organisée avec ses voisins. En sortant de chez lui pour récupérer tout ce qui lui faut, il tombe sur des personnages de contes de fées : les trois petits cochons, le petit chaperon rouge, la petite poule rousse. Ils ont tous peur de lui et il ne comprend pas pourquoi mais ils finissent par lui donner tous les ingrédients dont il a besoin pour préparer le gâteau aux pommes. Les trois petits cochons, eux, lui donnent la recette du gâteau aux pommes de Tatie Rosette, sensiblement allégée en beurre et en sucre par rapport à l'originale. Plébiscité par les enfants et par les adultes, ce gâteau est facile à réaliser en grande quantité.



CE QU'EN PENSE LA DIÉT'

Une bonne maîtrise du sucre et des matières grasses

Je rappelle juste que le GEMRCN est un texte qui donne des recommandations en restauration collective dans le but d'encourager une diversité alimentaire et de favoriser des produits de qualité, peu industrialisés et denses nutritionnellement. Or cette recette de dessert* rentre parfaitement dans cette logique.

En plus, l'équipe de cuisine maîtrise les apports en sucre ajouté et en matière grasse avec moins de 10 % de chaque après cuisson et 50 % de fruits frais par portion.

Le sucre rapadura est un sucre de canne complet non raffiné qui donne un goût caractéristique de réglisse et de caramel (car la mélasse est conservée) et une couleur ambre foncé au gâteau.

Le plus eut été de laisser la peau des pommes pour garder les fibres et les minéraux et réduire le temps de préparation. Mais avec un tel menu équilibré, coloré, majoritairement bio et local, on a encore affaire à un bel exemple des possibles en restauration collective.

* Les ingrédients du gâteau sont tous bio : sucre rapadura et beurre, et la plupart locaux : farine de Lectoure (Gers), œufs de Mouchan (Gers), pommes des Pyrénées.

Au menu

Entrée

Salade composée (batavia, maïs, concombre, olives)

Plat

Bouillabaisse (rouget, joue de loup, dorade sébaste, merlu)

Garniture

Pommes de terre au safran (variété allians bio, locale)

Laitage

Fromage de brebis (Pyrénées)

Dessert

Gâteau aux pommes