



DE BONNES RECETTES POUR VOUS INSPIRER EN CUISINE CET AUTOMNE/HIVER AVEC DES FRUITS ET LÉGUMES EUROPÉENS DE SAISON !

Alors que les nuits tombent tôt et que la température baisse, nos pensées se tournent vers des aliments copieux et réconfortants pour nous réchauffer et nous nourrir... et en automne et en hiver, les soupes, les ragoûts et les plats de pâtes prennent tout leur sens. Mais ils ne doivent pas être banals !

Un régime méditerranéen fournit le facteur de bien-être comme aucun autre et beaucoup de couleurs. Et un régime comprenant des fruits et légumes frais présente de nombreux avantages pour la santé : une riche source de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants. Choisir des fruits et légumes de saison d'Italie et d'autres pays de l'UE, c'est choisir les normes européennes les plus élevées en matière de fraîcheur, de sécurité alimentaire, de qualité et de respect de l'environnement.

Donc, si vous cherchez à ajouter une touche de couleur à votre menu automne/hiver, ne cherchez pas plus loin et découvrez de nouvelles recettes inventives et nutritives de la gamme européenne, proposées par le projet I Love Fruit & Veg, qui mettent en valeur les meilleurs produits de saison. (<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>).

Parmi les plats principaux parfaits à tout moment de la journée, essayez **Oeufs au four au chili mexicain**, **Pâtes crémeuses avec beaucoup de basilic**, **Pâtes aux artichauts, thon et olives**, **Relish d'oignons et de miso sur du tofu** ou **Tacos de radis marinés et de steak**.

Ou pour une bouchée plus légère, une collation à midi ou un petit-déjeuner inspiré, choisissez parmi **Scones pour le petit déjeuner au bacon et au piment**, **Soupe au chou, haricots et pancetta**, **NYC Salade**, **Sandwich au fromage grillé à l'oignon de printemps**, **Wrap Mu-Shu au chou et**



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Salade de poires grillées et gorgonzola – ou peut-être un accompagnement de **Cornichons japonais au goût aigre-doux** ?

Et qui peut résister à un pudding avec une délicieuse garniture aux fruits ? Et aussi les **Verrines à l'orange et amaretti** ou la délicieuse **Génoise poire et chocolat** qui fera sûrement plaisir en compagnie d'amis et de la famille !

La campagne I Love Fruit & Veg from Europe est menée par cinq organisations basées en Italie - A.O.A., Asso Fruit Italia, La Deliziosa, Meridia and Terra Orti. Découvrez plus de recettes de saison de I Love Fruit & Veg from Europe sur : <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>

Instagram : @ilovefruitandvegfromeurope.fr #ILoveFruitAndVegFromEurope
#EnjoyItsFromEurope #ILoveFruitAndVeg

OEUFS AU FOUR AU CHILI MEXICAIN

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon, tranché (190 g)
- 2 piments verts, 1 haché finement, 1 tranché
- 1 cuillère à café de poudre de piment doux
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 400 g de boîte de haricots noirs égouttés et rincés
- 400 g de tomates concassées
- 4 œufs moyens
- Tranches d'avocat, crème aigre et coriandre pour servir



Préchauffer le four à 200°C, thermostat 6.

Chauffer l'huile dans une grande poêle allant au four et faire revenir l'oignon et les piments hachés pendant 5 minutes. Incorporer les épices et cuire 1 minute.

Incorporer les haricots et les tomates hachées avec 100 ml d'eau et laisser mijoter pendant 5 minutes. Faire 4 creux et casser un œuf dans chacun. Répartir sur les tranches de piment et cuire au four pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit juste pris.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Servir garni d'avocat, de crème aigre et de coriandre.

Astuce en cuisine

Servir avec du pain croûté pour éponger toute la sauce.

TAGLIATELLES À LA CRÈME DE BASILIC ET AU GORGONZOLA

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

150 g de basilic, plus un peu plus pour la garniture

1 gousse d'ail, hachée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, ou au besoin

500 g de nouilles fraîches

300 ml de crème fouettée

150 g Gorgonzola

4 cuillères à soupe de pignons de pin, grillés



Couper l'extrémité des tiges de basilic puis hacher grossièrement ou déchirer les feuilles et les tiges, et placer dans un mélangeur, avec l'ail et l'huile d'olive. Fouetter jusqu'à ce que le mélange forme une pâte verte épaisse. Ajouter plus d'huile d'olive au besoin. Assaisonner au goût et réserver.

Cuire les pâtes selon les instructions sur le paquet.

Pendant qu'elles chauffent, verser la crème dans une grande poêle et faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que des bulles se forment sur les bords et qu'elle soit chaude. Retirer du feu.

Émietter le gorgonzola en petits morceaux et ajouter à la crème ; pas besoin de remuer, il suffit de le laisser ramollir dans la crème chaude. Égoutter les pâtes en réservant environ une tasse d'eau de cuisson.

Ajouter les pâtes à la crème chaude et mélanger à feu moyen-doux jusqu'à ce que toutes



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



les pâtes soient recouvertes de sauce. Ajouter un peu d'eau de cuisson si la sauce est trop épaisse.

Ajouter la pâte de basilic réservée dans les pâtes chaudes, mélanger et assaisonner au goût, puis servir immédiatement, parsemé généreusement de pignons de pin et de basilic supplémentaire.

Astuce en cuisine

Essayer d'utiliser des fettuccines vertes, pour rehausser la couleur verte et la purée de basilic.

PÂTES AUX ARTICHAUTS, THON & OLIVES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20-25 minutes

Pour 4 personnes

4 artichauts globe (1.3 kg)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
Zeste et jus de 1 citron
250 g de pâtes penne complètes
200 g de boîte de steak de thon à l'huile d'olive
50 g d'olives noires dénoyautées, tranchées
½ paquet de 25 g de persil haché grossièrement



Retirer les feuilles dures de la base des artichauts et couper les tiges. Cuire dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 20 à 25 minutes, selon la taille. Si une feuille du centre se détache facilement, elles sont cuites. Retirer de l'eau et égoutter à l'envers.

Retirer les feuilles et enlever la chair des feuilles. Retirer et jeter les « poils », ou étouffer avec une cuillère à café pour révéler le cœur d'artichaut. Trancher les cœurs et mariner dans l'huile, le zeste et le jus de citron.

Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet, les égoutter en réservant un peu d'eau de cuisson. Mélanger le thon avec l'huile de thon, les olives, le persil, la chair d'artichaut et les cœurs marinés ainsi que la marinade dans les pâtes avec un peu d'eau de cuisson. Assaisonner au goût et servir.

Astuce en cuisine



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Remplacer la boîte de thon par du saumon frais ou du tofu.

TOFU SOYEUX GARNI D'OIGNONS DE PRINTEMPS ET DE MISO

Temps de préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes

- 1 1/2 cuillères à soupe de miso blanc
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, plus un supplément pour arroser à la fin
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 bottes d'oignons de printemps
- 1/2 piment rouge frais, haché
- 1/2 poivron rouge, coupé en lanières
- Jus de 1/2 citron vert
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame, grillées
- 2 paquets de 300 g de tofu soyeux (doux)



Remuer le miso pour le détendre, puis mélanger avec la sauce soja et l'huile de sésame. Réserver le temps de préparer les oignons de printemps.

Couper la racine et les extrémités des oignons de printemps, puis couper en diagonale, aussi finement que possible. Incorporer au mélange de miso, avec le piment rouge, le poivron rouge, le jus de citron vert et les graines de sésame.

Ouvrir soigneusement chaque boîte de tofu, en utilisant des ciseaux pour l'empêcher de s'effondrer car sa texture est assez délicate. Couper chaque rectangle en deux moitiés, chacune en forme de carré. Placer chaque carré sur une petite assiette.

Verser le mélange de miso aux oignons sur chaque carré de tofu, en versant un peu de sauce soja sur le dessus. Laisser reposer une heure au réfrigérateur pour permettre aux saveurs de se développer avant de servir avec une salade verte.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Astuce en cuisine

Au lieu de tofu, le mélange oignon de printemps / miso est délicieux aussi avec du poulet cuit en dés froid et des nouilles de riz.

RADIS MARINÉS ET TACOS AU STEAK

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

2 cuillères à café de sucre semoule (10 g)
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
200 g de radis coupés en rondelles
230 g d'asperges, parées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
3 steaks de surlonge de 200 g, débarrassés de l'excès de gras
Paquet de 326 g de 8 tortillas à la farine molle
Feuilles de coriandre, tranches d'avocat et crème aigre pour servir



Mettre le sucre et le vinaigre dans un bol et remuer pour dissoudre, incorporer les radis et réserver.

Pendant ce temps, frotter ½ cuillère à soupe d'huile sur les asperges et les faire griller pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement carbonisées, coupées en deux. Frotter les steaks dans l'huile restante, assaisonner et ajouter à la plaque chauffante pendant 2 minutes de chaque côté pour une cuisson moyenne. Laisser reposer quelques minutes avant de trancher.

Réchauffer les tortillas selon l'emballage et servir avec des asperges, des tranches de steak et des radis marinés garnis de tranches d'avocat, de feuilles de coriandre et d'une cuillerée de crème aigre.

Astuce en cuisine

Remplacer le steak par du saumon ou de l'agneau.

SCONES POUR LE PETIT DÉJEUNER AU BACON ET AU PIMENT

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Pour 4 personnes

6 tranches de bacon fumé (175 g)
½ cuillère à soupe d'huile d'olive
225 g de farine auto-levante
1 cuillère à café de levure chimique
50 g de beurre coupé en dés
2 piments verts, 1 haché finement, 1 tranché
2 cuillères à soupe de persil haché
100 ml de lait plus 1 cuillère à soupe
4 œufs moyens



Préchauffer le four à 200° C.

Hacher finement 2 tranches de bacon, faire chauffer l'huile dans une poêle et faire frire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pendant ce temps, placer la farine, une pincée de sel et la levure chimique dans un grand bol, ajouter le beurre et frotter dans la farine du bout des doigts pour obtenir de la chapelure. Incorporer le piment haché, le persil et le bacon frit. Ajouter progressivement 100 ml de lait et remuer avec un couteau à lame ronde pour donner une pâte molle.

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte en un carré de 16 cm, couper en 4 carrés et déposer sur une plaque allant au four, badigeonner d'un peu de lait et ajouter les piments émincés sur le dessus. Cuire au four pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pendant ce temps, faire griller le bacon restant pendant 5 à 6 minutes. Pocher les œufs dans de l'eau bouillante pendant 3-4 minutes.

Couper les scones en deux, garnir de bacon et d'œuf poché et servir.

Astuce en cuisine

Pour un brunch consistant, ajouter de la laitue ronde et des tomates.

SOUPE AU CHOU, PANCETTA ET HARICOTS



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 8-10 minutes

Pour 4 personnes

½ cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, plus un supplément pour arroser
150 g de pancetta en dés
400 g de tomates concassées
800 ml de bouillon de poulet
400 g de haricots cannellini en boîte, égouttés et rincés
½ chou de Milan, râpé (300 g)
½ sachet de 25 g de basilic, râpé



Faire chauffer ½ cuillère à soupe d'huile dans une grande casserole et faire revenir la pancetta pendant 2-3 minutes.

Ajouter les tomates, le bouillon et les haricots et porter à ébullition. Incorporer le chou et cuire à couvert pendant 5 minutes. Ajouter le basilic et assaisonner de poivre noir.

Arroser d'un peu d'huile et servir avec du pain croûté.

Astuce en cuisine

Remplacer les haricots cannellini par du beurre ou des haricots rouges.

LA NEW YORK "SALADE"

Temps de préparation : 10 minutes (Temps de repos) + 5 à 10 minutes

Pour 4 personnes

2 chou-rave de taille moyenne (environ 300 g chacun)
1 carotte de taille moyenne, pelée et coupée en julienne ou en fines lanières
1 gros piment romano rouge ou poivron rouge doux, haché grossièrement ou coupé en fines lanières courtes
1 poireau, tranché très finement
1 petit oignon rouge, coupé en deux et tranché finement
1 cuillère à café de sel
2-3 cuillères à soupe de sucre semoule



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
3-5 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

Couper le chou-rave : couper le haut et le bas du chou-rave (vous aurez besoin d'un couteau bien aiguisé), puis éplucher le reste du chou-rave : à l'aide d'un épluche-légumes ou d'un couteau à légumes bien aiguisé. Une fois pelés, les couper en deux, puis les trancher et les couper en fines lanières.

Mélanger les lanières de chou-rave avec la carotte, le poivron rouge, le poireau et l'oignon rouge. Ajouter le sel, et bien mélanger. Laisser reposer une dizaine de minutes.

Ajouter le sucre, le vinaigre de cidre et le vinaigre de vin blanc et bien mélanger.

Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Astuce en cuisine

Vous pouvez conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine. Les légumes flétrissent et deviennent légèrement marinés, ce qui en fait un délicieux antipasto, ou tapa, ou un accompagnement d'un sandwich de charcuterie.

SANDWICH AU FROMAGE GRILLÉ À L'OIGNON DE PRINTEMPS

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Pour 4 personnes

180 g de fromage à la crème

3-4 oignons de printemps moyens à gros, tranchés finement

200 g d'emmental coupé en fines tranches

8 tranches de pain complet (ou 4 petits pains, coupés en deux)

25 g de beurre



Avec une fourchette ou une cuillère, battre légèrement le fromage à la crème puis incorporer les oignons et assaisonner au goût.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Étaler le mélange sur les quatre tranches de pain et garnir avec l'emmental tranché.

Tartinier le dessus des sandwiches avec la moitié du beurre puis placer sous un grill préchauffé jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Retourner, tartiner du reste de beurre et faire griller comme avant.

Couper les sandwiches en deux, saupoudrer d'un peu d'oignon et servir.

Conseil en cuisine

Le fromage à la crème à l'oignon de printemps est super délicieuse tartinée sur un bagel grillé. À manger tel quel ou garnir de saumon fumé ou de dés de concombre, de tomates et de poivrons.

WRAP DE TORTILLA AVEC CHOU SAUTÉ AUX CAROTTES ET SHIITAKES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10-15 minutes

Pour 4 à 6 personnes

- 1 chou de Milan
- 100 g de shiitakes frais
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 carotte moyenne coupée en courtes lanières
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais haché
- 1 cuillère à café de sucre
- 1-2 cuillères à soupe de sauce soja au goût
- 1 paquet de 160 morceaux de tofu mariné
- 4 grandes tortillas à la farine
- 1-2 cuillères à soupe de sauce hoisin
- 3-4 oignons de printemps tranchés finement



Retirer le cœur du chou de Milan, puis couper en tranches assez fines (environ 12-15 mm). Retirer les tiges des shiitakes et couper les chapeaux en lanières. Réserver le chou et les champignons.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Dans une poêle à fond épais ou un wok, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de sésame ; quand la poêle est chaude mais pas fumante, ajouter la carotte et le gingembre, faire sauter une minute ou deux puis ajouter les shiitakes. Continuer à faire sauter encore une minute ou deux, puis retirer de la poêle/wok et mettre de côté.

Ajouter le chou avec l'huile de sésame restante dans la poêle, puis faire sauter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou commence à se flétrir. Saupoudrer de sucre et de sauce soja au goût.

Mélanger puis ajouter le mélange de carottes/shiitaké réservé au chou avec le tofu, cuire à feu moyen pendant 1 à 2 minutes. Assaisonner avec de la sauce soja au goût si nécessaire et empiler sur un plat pour servir.

Chauffer les tortillas selon les instructions sur l'emballage, puis placer chacune sur une assiette, en versant le mélange de chou au centre, avec une pincée de sauce hoisin et une pincée d'oignons de printemps sur le côté. En travaillant dans le sens de la longueur, de sorte que le mélange de chou soit enfermé dans le wrap, repliez l'extrémité avec le hoisin et l'oignon de printemps, puis travaillez votre chemin autour de la garniture en l'enveloppant aussi étroitement que possible.

Servir immédiatement, arrosé ou parsemé de sauce hoisin supplémentaire et parsemé d'oignons de printemps.

Astuce en cuisine

La garniture est douce, ce qui en fait un excellent accompagnement pour d'autres plats tels que les viandes rôties et le riz cuit à la vapeur, avec une pincée de hoisin ou d'huile de piment rouge épicée.

SALADE POIRES GRILLÉES ET GORGONZOLA

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

150 g de pain de la veille, déchiré en bouchées

3½ cuillères à soupe d'huile d'olive

3 poires mûres (450 g)

Roquette 100 g

100 g de noix grillées



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



250 g de radis tranchés
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
150 g de gorgonzola coupé en dés

Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger le pain dans 1 cuillère à soupe d'huile et le placer sur une plaque à pâtisserie, cuire au four pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

Pendant ce temps, couper les poires en deux dans le sens de la longueur et retirer le cœur, puis trancher et mélanger dans ½ cuillère à soupe d'huile et faire griller par lots pendant 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que des barres dorées apparaissent, réserver.

Mélanger la roquette, les noix, les croûtons et les radis. Fouetter le reste d'huile avec le vinaigre, assaisonner et verser dans la roquette. Répartir dans 4 grandes assiettes et garnir de poires grillées et de gorgonzola.

Astuce en cuisine

Utiliser un autre fromage bleu de votre choix.

CHOU-RAVE JAPONAIS LÉGÈREMENT MARINÉ

Temps de préparation : 10-15 minutes

Temps de préparation : 1h + une nuit de marinade

1 chou-rave (environ 400 g)
1/4- 1/2 cuillère à café de sel ou au besoin
2 cuillères à soupe de sucre semoule
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz japonais
1/8 cuillère à café de curcuma
Facultatif : piment rouge finement tranché

Retirer les feuilles et les tiges du chou-rave, puis retirer sa peau dure. Couper le légume rond en quartiers, puis chaque quartier en tranches fines.

Placer dans un bol, mélanger avec le sel et laisser reposer au moins une heure.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Goûter le chou-rave ; si cela vous semble trop salé, rincer à l'eau ; s'il semble juste assez salé laisser tel quel.

Ajouter le sucre, le vinaigre, le curcuma et le piment si vous en utilisez et mélanger bien, et laisser reposer pendant plusieurs heures ou toute la nuit.

Astuce en cuisine

Délicieux en accompagnement de cornichons avec du riz cuit à la vapeur et de la viande/du poisson/du tofu grillé, et merveilleux avec des hamburgers ou des sandwiches au poulet frit.

VERRINES ORANGE & AMARETTI

Préparation : 20 minutes plus réglage

Cuisson : 1-2 minutes

Pour 4 personnes

5-6 oranges sanguines
4 feuilles de gélatine (7 g)
75 g de sucre semoule
400 g de crème anglaise
50 g de biscuits Amaretti
100 g de mascarpone
100 ml de crème liquide



Zester 3 oranges et réserver. Presser toutes les oranges pour obtenir env. 300 ml, compléter jusqu'à 400 ml avec de l'eau. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide pendant 5 minutes. Mettre le jus d'orange dans une petite casserole avec le sucre et porter juste en dessous de l'ébullition, retirer la gélatine de l'eau et l'ajouter à la casserole, remuer jusqu'à ce qu'elle soit dissoute, incorporer 2/3 du zeste. Verser dans 4 verres et laisser refroidir, mettre au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit pris.

Émietter tous les biscuits amaretti sauf 3 dans la crème liquide et verser la gélatine.

Fouetter le mascarpone, la crème et la moitié du zeste restant jusqu'à l'obtention de pics mous et déposer sur la crème liquide. Garnir du zeste restant et des biscuits amaretti émiettés.

Astuce en cuisine

Remplacer les biscuits Amaretti par des biscuits gingernuts (biscuits traditionnels anglais).



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



GÉNOISE POIRE ET CHOCOLAT

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35-40 minutes

Pour 6 à 8 personnes

200 g de beurre ramolli

200 g de sucre semoule

3 oeufs moyens

175 g de farine auto-levante

50 g de cacao en poudre

½ cuillère à café de levure chimique

2 cuillères à soupe de lait

1 cuillère à café d'essence de vanille

3 poires mûres, coupées en deux dans le sens de la longueur, coeur retiré (450 g)

2 cuillères à soupe de sauce caramel au beurre salé, réchauffée (40 g)



Préchauffer le four à 180°C. Graisser et chemiser un moule de 20 x 24 cm de papier sulfurisé.

Mettre le beurre et le sucre dans un grand bol et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient pâles et mousseux. Ajouter les œufs, 1 à la fois. Mélanger la farine, le cacao et la levure chimique et incorporer au mélange de beurre avec le lait et la vanille. Verser dans le moule préparé et lisser la surface.

Trancher les moitiés de poire et les placer délicatement sur le mélange de gâteau, en gardant toujours la forme de la poire mais en étalant légèrement les tranches. Cuire au four pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.

Laisser refroidir puis arroser de sauce caramel.

Astuce en cuisine

Parsemer d'amandes effilées avant la cuisson.



TerraOrti



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

