

# { Un défi de gourmandise juste comme je les aime... }

{ Un défi de gourmandise juste comme je les aime... }

## Grand jeu de cuisine bio gourmande

✘ Pensez-vous être un tout p'tit peu gourmands ? Oui ? Et même beaucoup ? Ah ben là ça tombe bien...

Parce qu'avec le « challenge » que je vous propose aujourd'hui, je crois qu'on va bien s'entendre. Imaginez un peu, que du bonheur : Un petit défi de cuisine bio et gourmande...

C'est le moment de vous creuser la tête et de faire jouer toute votre gourmandise et votre créativité pour mettre le paquet... et nous en mettre plein les yeux, parce que nous, le jury ([Karen](#), [Delphine](#), [Nolwenn](#), [Flo](#), [Noémie](#) et moi... une fameuse équipe !), on est plutôt du genre très gourmandes, et on attend avec impatience de saliver devant vos créations!

Ce jeu, j'en rêvais au moment où sortais mi-mars mon ouvrage « Le goût du bio, ma cuisine gourmande », car je trouve que l'on n'insistera jamais assez sur les qualités gustatives exceptionnelles des produits bio.

Mais pour vous proposer ce petit jeu-concours j'ai préféré attendre un moment plus propice à l'inspiration culinaire que le mois de mars et son cortège de choux à bout de souffle... Et là, mes amis nous allons être gâtés ! Avec la belle saison qui se profile, les petits légumes croquants, les premières fraises et cerises bien de chez nous, la rhubarbe, les laitages de printemps, etc, c'est enfin le moment rêvé !

Vous êtes joueurs ? Alors voici les règles du jeu :

### Pourquoi ce jeu de cuisine bio et gourmande ?

Pour promouvoir le bio sous son aspect le plus enthousiasmant, à savoir le goût et la gourmandise, en mettant en lumière les qualités gastronomiques exceptionnelles des produits bio.

Manger bio, ce n'est pas seulement manger « sans » (sans pesticides,

sans conservateurs, sans colorants, sans gluten...). C'est aussi manger des aliments qui, grâce à leur mode de culture traditionnel et respectueux ainsi que par la passion qui anime les producteurs dans leur travail sont très souvent ce que l'on peut trouver de mieux en matière de goût et de gastronomie.

### Que faut-il faire pour participer ?

1- Inventer, réaliser et poster sur votre blog (ou sur ma boîte mail si vous n'avez pas de blog) une recette de saison mettant en valeur un ou plusieurs produits bio que vous aimez en particulier pour **ses qualités gustatives**. Cette recette peut être simple ou sophistiquée, qu'importe, **le tout est qu'elle soit bien gourmande**. En présentant votre recette dans votre post, vous pouvez expliquer pourquoi avoir choisi de mettre en valeur tel ou tel produit bio (vous pouvez aussi faire concourir une ancienne recette à condition de la faire remonter sur votre blog.)

Pour ce concours, les propriétés nutritionnelles des ingrédients ne seront pas prises en compte. Vous pouvez donc me dire « J'ai choisi de faire des oeufs cocotes à la crème de vache jersiaise et pointes d'asperges vertes parce que les œufs bio sont inégalables, la crème de jersiaise sublimement onctueuse et les asperges mon légume de saison préféré », mais pas « J'ai fait une gelée de Kombucha au millet et à l'huile de foie de morue parce que c'est bon pour la santé»...

2- Poster votre recette en photo sur votre blog entre le 20 avril et le 20 mai en insérant la bannière du jeu et un lien vers ce billet.

3- Laissez un commentaire à la suite de ce post pour me dire que c'est fait et me donner le lien de votre recette. C'est tout !

Pour les non blogueurs uniquement, m'envoyer votre recette et votre photo à cette adresse mail: [concourssainesgourmandises@gmail.com](mailto:concourssainesgourmandises@gmail.com)

### Gagnants:

Il y aura 5 gagnants... **La recette « coup de cœur du jury »** recevra une petite bibliothèque gourmande de 4 ouvrages : « Le goût du bio » dont je vous ai déjà tant parlé, « Friandises bio » et « Chocolat bio » de Karen Chevallier, ainsi que l'ouvrage « Les intolérances alimentaires » de Flo Makanai ( Pour apprendre à concilier gourmandise et impératifs alimentaires...)

Les 4 autres recettes récompensées, à savoir : **La meilleure recette salée, la meilleure recette sucrée, la meilleure recette de non-blogueurs et la plus jolie photo gourmande** recevront aussi un exemplaire de mon ouvrage « Le goût du bio »

**Alors, ça vous tente ?**

**A vous de jouer !**

Et maintenant, en guise d'exemple,

## **La recette des petits moelleux aux fraises de la bannière...**

Dans cette recette, j'ai choisi d'utiliser 7 de mes produits bio « chouchous »:

- Des fraises bio, mon fruit de saison préféré (que j'ai pu avoir si tôt car je suis actuellement en vacances dans le Sud chez ma petite Maman)
- Du son d'avoine, car je raffole du goût et de la texture qu'il donne aux pâtisseries
- Du sirop d'agave pour son effet humectant permettant de réaliser des gâteaux bien plus moelleux qu'avec du simple sucre
- Du fromage frais en faisselle bio, car je trouve la plupart des laitages bio exceptionnellement crémeux et goûteux
- De la purée d'amande blanche, pour le moelleux et le parfum incomparable qu'elle apporte dans les desserts
- De l'huile essentielle de citron bio, une vraie gourmandise que j'utilise très souvent pour parfumer les gâteaux, cookies, yaourts, ganaches, etc...

**Préparation : 25 minutes**

**Cuisson : 20 minutes**

**Repos au frais : 24 heures**

**Ingrédients pour 4 moelleux**

-

### Pour le biscuit moelleux au son d'avoine :

85g farine bise d'épeautre ou de blé  
100g de son d'avoine  
3 œufs  
100g de purée d'amande blanche  
6 cuil à soupe de sirop d'agave  
1 sachet de levure

Facultatif : une demie cuillerée à café d'extrait d'amande amère, ou une goutte d'huile essentielle d'amande amère

Pour la crème au citron :

400g de fromage frais en faisselle  
20 gouttes d'huile essentielle de citron  
6 cuil. à soupe de sirop d'agave

Autres :

300g de fraises bio de saison  
Un peu de noix de coco râpée

Un cercle à pâtisserie individuel avec son poussoir

—



*Marie Chioca, Tous droits réservés*

Commencer par préparer le biscuit moelleux au son d'avoine :

Préchauffer le four à 180°C.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mettre les jaunes dans un saladier, ajouter la purée d'amande blanche, 6 cuillerées à soupe de sirop d'agave et éventuellement l'extrait d'amande amère. Mélanger.

Battre les blancs en neige et les incorporer.

Mélanger dans un bol la farine, le son d'avoine et la levure, puis ajouter à la pâte en mélangeant délicatement à la spatule.

Verser dans un cercle à pâtisserie ou un moule à manqué chemisé de papier cuisson de 20 cm de diamètre environ et enfourner pour 20 minutes.

Pendant ce temps, égoutter soigneusement les faisselles, puis mélanger avec le sirop d'agave restant et l'huile essentielle de citron. Réserver.

Emincer les fraises en gardant les 4 plus belles pour le décor.

Quand le gâteau sort du four, le laisser complètement refroidir, le démouler et le couper en deux avec un bon couteau pour le garnir de crème au citron et de tranches de fraises. Garder un peu de crème au citron pour l'étaler aussi sur le dessus du gâteau et saupoudrer de noix de coco râpée.

Mettre au frais 24 heures, le temps que le biscuit s'imbibe du jus des fraises et de la crème au citron.

Au moment de servir, découper 4 portions de gâteau en vous servant du cercle inox comme emporte-pièce, et en vous aidant du poussoir pour démouler le moelleux sur chaque assiette. Décorer avec les belles fraises gardées à cet effet et servir aussitôt.

(Ne pas oublier de vous dévouer pour manger les « chutes » de gâteau)

**Edit du 24/04: N'oubliez surtout pas, une fois votre participation postée sur votre blog, de me prévenir en me laissant un commentaire avec votre lien pour valider votre participation, ainsi que pour permettre à mes visiteurs (et au jury) d'aller voir votre recette!**

(Edit du 24-05: en raison d'un imprévu, un des membres du jury ne sera pas en mesure de délibérer avant plusieurs jours et les résultats ne pourront être communiqués qu'en début de semaine prochaine... Je suis désolée pour vous tous, qui devez attendre ces résultats avec tant d'impatience, croyez-moi je vous comprends et voudrais déjà vous avoir annoncé les gagnants. Mais je dois attendre d'avoir l'avis de toutes les filles du jury pour que ce soit bien équitable... En attendant, je ne peux que vous redire à quel point j'ai été touché par TOUTES vos participations que je viens de revoir une par une le week-end dernier)

[Cliquez ici pour lire les commentaires postés sur Canalblog suite à cet article](#)