

LES PURÉES D'OLÉAGINEUX BIO FANS D'AMANDES ET NOISETTES : À VOS CUILLÈRES !

Tartinez, cuisinez, dégustez !



Tartines du p'tit déj'

La purée se consomme nature ou sucrée avec un peu de miel ou de confiture.

- Purée d'amandes complètes et confiture d'abricot
- Purée d'amandes blanches et miel de lavande
- Purée de noisettes et miel toutes fleurs



Biscuits, gâteaux et pâte à tarte

Pour les biscuits et pâte à tarte, remplacer la quantité de beurre prévue dans la recette par la même quantité de purée. Pour des pâtes à gâteaux fluides, mélanger moitié purée et moitié lait végétal.

- Crumble aux pommes à la purée de noisettes
- Cake à la banane et purée de cacahuètes
- Tartelettes aux abricots et purée d'amandes blanches
- Sablés à la purée de sésame



Soupes et purées onctueuses

Ajouter 1 cs de purée d'oléagineux à la place du beurre ou de la crème fraîche dans les soupes ou les purées.

- Velouté poireaux-pommes de terre au lait d'amandes
- Soupe de courge à la purée de noisettes

Douceur du lait végétal

Délayer 3 cs de purée végétale dans un demi-litre d'eau. Le lait obtenu se boit nature ou sucré avec du miel. Il remplace le lait de vache dans les sauces blanches, les flans, les crèmes...

- Flan aux œufs et lait d'amandes



Sauces froides ou tartinades

Pour une sauce crémeuse et onctueuse, remplacer la quantité d'huile de la recette par la même quantité de purée diluée avec un peu d'eau.

- Une vinaigrette pas comme les autres : 1 cs de purée de noisettes, 1 cs d'huile d'olive, 1 cs d'eau, 1 cc de moutarde, 1 cc de vinaigre, sel, poivre.
- Mayonnaise sans œufs : 2 cs de purée d'amandes blanches, 1 cs de jus de citron, 2 cs d'huile d'olive, 1 cs de sauce soja.
- Sauce rémoulade : 1 cs de purée d'amandes blanches, 1 cc de moutarde, 1 cs de jus de citron, 1 cs d'eau, sel, poivre.
- Sauce d'accompagnement : 2 cs de tahin, 1 cs de yaourt, 1 pincée de sucre, 1 pincée de curry, le jus d'un citron, sel, poivre.



Quelques idées de tartinades apéritives

- Caviar d'aubergine au sésame : Mixer la chair cuite d'une aubergine avec 1 cs de purée de sésame blanc, 1 cs de jus de citron, 1 cs de shoyu.
- Houmous maison : Mixer 1 cs de sésame $\frac{1}{2}$ complet avec 250 g de pois-chiches cuits, 150 ml d'eau, le jus d'un citron, 2 cs d'huile d'olive, 3 gousses d'ail hachées, persil haché frais, cumin en poudre, sel, poivre, graines de sésame toastées pour la déco.
- Tartinade d'avocat à la purée d'amandes : Mixer 1 cs de purée de noix de cajou avec 1 gros avocat, 1 cs de jus de citron, sel, poivre.



Sauces chaudes

Utiliser nature sur un plat de légumes ou délayer la purée avec un peu d'eau chaude.

- Poulet mariné sauce sésame
- Lentilles corail parfumées à la noix de cajou
- Béchamel à la purée d'amandes blanches : 3 cs de purée d'amandes blanches, 3 cs de farine, 500 ml d'eau, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de sel, poivre, muscade.

NOTRE CHARTE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 300 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

www.mangerbouger.fr • Pour votre santé, manger au moins 5 fruits et légumes par jour.

PURÉES D'OLÉAGINEUX BIOLOGIQUES

SOUS LEUR COQUE, LES FRUITS OLÉAGINEUX CACHENT UN CŒUR TENDRE...

Une fois réduits en purée, amandes, cacahuètes et autres graines de sésame dévoilent leurs saveurs douces et délicates. Mmm, divinement bon ! Les purées végétales sont aussi pleines de bienfaits côté nutrition, très digestes et sans sucres ajoutés. Par ailleurs, les fruits oléagineux sont naturellement sans gluten : une alternative gourmande pour les personnes intolérantes.

TARTINES P'TIT DÉJ'

LAIT VÉGÉTAL

BISCUITS & GÂTEAUX

PÂTE À TARTE

SAUCE FROIDE
OU TARTINADE

SAUCE CHAUDE

SOUPE OU PURÉE



PURÉE D'AMANDES BLANCHES

Préparée avec des amandes mondées (débarrassées de l'enveloppe brune) et éventuellement toastées. Saveur fine et très douce. Facile à incorporer dans les gâteaux, elle remplace idéalement les graisses animales en cuisine.



PURÉE D'AMANDES COMPLÈTES

Préparée avec des amandes complètes ayant conservé leur enveloppe brune. Goût prononcé d'amandes, texture plus ou moins granuleuse. Sa couleur peut foncer les préparations culinaires.



PURÉE DE CACAHUÈTES

Arachides légèrement grillées puis tamisées pour éliminer les enveloppes externes des fruits. Goût inimitable, sucré et doux : c'est le 'vrai' beurre de cacahuète, 100 % fruits ! À essayer dans les pâtisseries.



PURÉE DE NOISETTES

Noisettes légèrement grillées puis tamisées pour éliminer les enveloppes. Goût fort et délicat à la fois. Très adaptée aux desserts, pralinés...



PURÉE DE NOIX DE CAJOU

Noix de cajou séchées et simplement broyées en purée. Goût très doux, assez neutre ; excellente pour assaisonner des crudités. Très digeste.



PURÉE DE SÉSAME BLANC

Graines de sésame décortiquées et broyées en purée. Goût très doux et parfumé, légèrement amer. Délicieuses associations avec l'huile de sésame, la sauce soja, les légumes...



PURÉE DE SÉSAME 1/2 COMPLET

Graines entières légèrement grillées et broyées en purée. Goût plus amer que le sésame blanc.



Secret de fabrication

Pour préparer une bonne purée d'oléagineux, il faut des fruits d'excellente qualité, une décortiqueuse à fruits secs, une sècheuse à air chaud ou un séchage au feu de bois, une meule en pierre pour broyer à basse température et conserver intactes les saveurs des fruits. Parfois, les fruits sont toastés après séchage pour donner une légère saveur grillée à la purée.

Rien d'autre à ajouter, c'est prêt à déguster !

Un trésor nutritionnel

Qui dit purées d'oléagineux, dit présence de matières grasses... Certes, mais il s'agit d'excellents lipides : en majorité des acides gras insaturés et **pas de cholestérol**. Idéal pour remplacer le beurre ou la crème fraîche. Ces purées contiennent **des protéines végétales de bonne qualité**, des minéraux notamment du **fer**, du **calcium** et **surtout du magnésium**, des fibres en particulier pour les purées de fruits complets, et divers oligo-éléments. Et bien sûr, elles sont sans sucres ajoutés !

DE L'HUILE EN SURFACE ? C'EST NORMAL !

Les purées de fruits oléagineux, fabriquées de manière artisanale et bio, ne contiennent ni émulsifiants ni lécithine, si bien que les graisses ne sont pas dispersées dans le produit.

Pour éviter que l'huile ne reste en haut, il suffit de remuer avec une cuillère avant de consommer la purée !

CONSEIL : pour bien conserver les purées, inutile de les placer au réfrigérateur. Elles se conservent naturellement plusieurs mois dans un placard, à l'abri de la lumière (même si le pot est ouvert).

