

# La lettre d'information du CQP Bio

N°4—Avril 2014

MFR-CFA La Pommeraye  
www.mfr-cfa-pommeraye.fr

*Le printemps est arrivé, les primeurs aussi ! En ce mois d'Avril, nos CQP (re)découvrent les petits légumes de saison et les façons de les préparer. Plusieurs ateliers cuisine ont aussi permis de découvrir le fameux Tofu dont on parle si souvent mais qu'on ne connaît pas vraiment. Jus de fruits et légumes, dégustation de cafés de quoi nous redonner un coup de jus. Bonne lecture à tous.*

*Michaël Bonsergent*

## Je suis vieux, moche mais j'ai encore du jus !

Tout le monde le sait : manger des fruits et légumes, c'est bon pour la santé ! Mais encore est ce que tout le monde le fait ? Tirons le meilleur de ces véritables cadeaux en les consommant sous forme de jus frais, soupes onctueuses et délicieux smoothies verts, tous ultra detoxifiants et revitalisants.

En effet les jus aident à absorber plus de nutriments des légumes crus : c'est important car la plupart d'entre nous souffrons d'une digestion médiocre du fait d'un mauvais choix d'aliments. Extraire le jus des légumes crus permet de casser les fibres et donc d'absorber plus facilement les précieux nutriments. Le jus de légumes est un élément vivant qui possède beaucoup de vertus. Il a le mérite d'aider les muqueuses digestives à se reconstruire régulièrement ce qui le rend intéressant et très utile en cas de colites, de gastrites et d'inflammations générales. Lorsqu'on voit les différentes pathologies de la clientèle bio, il convient de les faire connaître !

Les jus contiennent tous les éléments nutritionnels des légumes sans les fibres insolubles qui sont les parties les plus dures mais avec des fibres solubles qui sont fermentées par nos bactéries et renforcent notre intestin.

Les jus permettent de manger plus de légumes frais : beaucoup de personnes ont déjà du mal à tenir le rythme des 5 fruits et légumes par jour. Il s'agit d'un excellent moyen pour revitaliser l'organisme car les jus possèdent beaucoup de principes nutritifs et d'éléments énergétiques. Alors les CQP à vos rayons !

## Chaud chaud chocolat !

Quoi de plus normal d'étudier le chocolat à l'occasion de la fête de Pâques. Pourquoi le chocolat coûte si cher ? Pourquoi le chocolat biologique est meilleur ? Qu'est ce que le beurre de cacao ? Autant de questions soulevées lors du dernier atelier cuisine. Nos apprentis « cuisiniers » ont découvert les joies de travailler du chocolat de qualité pour préparer plusieurs recettes. Fondant au chocolat, brownies, tiramisu, baba au rhum chocolaté... de quoi ravir les papilles les plus endormies !

Prochaine étape, la découverte de chocolats et les différentes étapes de fabrication de la cabosse à la torréfaction en passant par l'extraction du fameux beurre de cacao.



# Idée recette

## Baba au rhum chocolaté et son sirop

### Les ingrédients

- Farine de blé : 80 g
- Cacao en poudre non sucré : 20 g
- Sucre en poudre : 60 g
- Oeufs : 2 pièce(s)
- Sachet(s) de levure (11g) : 1 pièce(s)
- Lait 1/2 écrémé : 3 cl
- Orange(s) : 6 pièce(s)
- Eau : 10 cl
- Rhum brun : 7 cl
- Sucre en poudre : 60 g
- Bâton(s) de cannelle : 1 pièce(s)
- Beurre doux : 40 g



### Pour les baba

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Dans un saladier, mélanger la farine, le cacao amer, le sucre et la levure.

Dans un bol, battre les oeufs et le lait en omelette à l'aide d'une fourchette.

Creuser un petit puits dans le premier mélange et verser très progressivement les oeufs battus en remuant avec une fourchette. Verser ensuite cette pâte aux 2/3 de petits moules à babas bien beurrés.

Enfourner les babas à 200 °C (th. 6-7) pendant 10 min. Les démouler ensuite sur une grille et les laisser tiédir.

### Pour le sirop

Presser 3 oranges puis filtrer le jus à l'aide d'une petite passoire afin d'ôter la pulpe (il faut obtenir environ 30 cl de jus). Ajouter ensuite l'eau, ainsi que le sucre et le bâton de cannelle.

Dans une petite casserole, cuire le jus à feu doux pendant 5 à 10 min pour le réduire aux 3/4. En fin de cuisson, ajouter le rhum puis laisser tiédir.

Pendant ce temps, peler les autres oranges à vif et prélever les segments.

Disposer les babas en assiettes creuses et les arroser de sirop à l'aide d'une cuillère. Lorsque le sirop s'échappe des gâteaux, récupérer le jus dans l'assiette et en arroser de nouveau les babas afin qu'ils soient bien imbibés.

Placer des segments d'orange au centre en guise de décoration (ou pourquoi pas d'oranges confites).



### PAR CLAUDIE HENIQUE...

Citrus aurantium, ocimum basilicum, artemisia dracunculus .... Non un cours de latin ne s'est pas greffé au programme des CQP « vendeurs conseils en produits biologiques ».

Nous avons simplement abordé les huiles essentielles !

Savez-vous qu'elles étaient déjà utilisées plusieurs millénaires avant notre ère, que les égyptiens les employaient tant pour leurs vertus physiologiques que psychologiques et que certains voleurs en Europe au moyen âge se protégeaient de la peste avec les huiles pour mieux voler les malades !!!

En cours, notre premier contact avec les huiles le fût avec notre nez ! . L'odorat est le plus primaire et le plus instinctif de nos sens. Il est en lien direct avec notre système nerveux central par l'intermédiaire du bulbe olfactif et a ainsi la capacité à nous procurer soit du bien être soit de la répulsion : quand nous aimons une odeur c'est qu'elle est bonne pour nous et ne nous forçons jamais à respirer une odeur qui ne nous plait pas !

L'idéal serait donc en magasin de pouvoir faire sentir nos huiles avec des testeurs à nos clients pour les aider à choisir celle qui leur convient : par exemple les HE de lavande vraie et d'orange sont toutes les deux des huiles qui vont agir sur notre détente mais si vous n'aimez pas la lavande elle ne vous détendra pas !!!

Faire confiance à son instinct ... olfactif voila une belle expérience à s'offrir !