

Recette d'or

Bon. Meilleur. Epeautre pur bio.

L'épeautre pur à l'ancienne, la nouvelle mode des gourmets. Hildegarde von Bingen, la fondatrice de la diététique moderne, disait: «L'épeautre est la meilleure des céréales, il est réchauffant, nourrissant et vigoureux, et plus doux que d'autres variétés de céréales. A celui qui le mange, l'épeautre fournit une bonne chair et du sang, il rend joyeux et remonte le moral».

Kernotto Epeautre pur

Recette de base pour 4 personnes
Temps de préparation: 40 minutes

- 1 c.s. d'huile de colza
- 1 oignon, pelé et haché
- 400g de Kernotto
- environ 1-2 dl de vin blanc
- environ 10 dl de bouillon de légumes
- sel et poivre
- 180g de crème fraîche ou de mascarpone

Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle et faire revenir l'oignon haché. Ajouter le Kernotto et déglacer avec 2 dl de vin blanc ou de bouillon. Laisser mijoter le Kernotto pendant environ 30-40 minutes à feu moyen en ajoutant progressivement le reste du bouillon. A la fin, assaisonner avec du sel et du poivre et velouter avec de la crème fraîche ou du mascarpone.

Variante: selon la saison, le Kernotto peut être complété par des asperges, des champignons, des tomates séchées ou d'autres légumes. ■



Bio-Hof
Dangern
natürlich natürlich



naturellement naturel – tel est le slogan que nous vivons dans notre exploitation bio – au quotidien. Depuis 1993, nous sommes fiers de produire sous le label bio bourgeon. Nous produisons nos denrées alimentaires de manière durable en veillant

à un équilibre sain entre l'être humain, l'animal et la nature. En 2016, nous avons cessé la production laitière pour nous consacrer à l'élevage de vaches mères. Nous commercialisons désormais régulièrement de la viande sous le label Natura

Beef. Il s'agit d'un mode de détention naturel dans le cadre duquel les animaux bénéficient de tout l'amour maternel. La viande provient de jeunes bovins heureux qui vivent depuis la naissance avec leurs mères, dans une stabulation libre bien