



HUILE DE TOURNESOL

Notre huile est extraite dans notre presse artisanale à froid et donne une huile particulièrement fruitée et d'un jaune lumineux.

Sa richesse en acides gras linoléique l'indique particulièrement comme régulateur endocrinien et nerveux.

Une cuillerée à café d'huile de tournesol renferme environ 40% de votre besoin journalier recommandé en vitamine E.

- Ses caractéristiques lui confèrent une action hypocholestérolémiant, pouvant faire baisser le taux de cholestérol sanguin en excès.

- Adoucit la peau et les muqueuses.

- Bonne source d'acide linoléique « oméga6 » favorable à la croissance des cellules, l'huile de tournesol est recommandée pour renforcer le système immunitaire et prévenir le vieillissement.

Dans la cuisine : Cette huile fine et fluide convient à tous les usages, à chaud et à froid. *Pensez à varier vos huiles !*

Huile de tournesol et beauté : Utilisez l'huile de tournesol, très riche en vitamine E et F, nourrissante et adoucissante, cette huile ne laisse pas de film gras sur la peau car elle est absorbée très rapidement.

Agriculture locale et circulaire : Nos tourteaux (résidus de la fabrication d'huile) servent à nourrir les cochons en plein air de la ferme Equilibre d'Espanes.

Idée recette : Brownie simplissime

Temps de préparation: <15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients bio (6 personnes) :

- 90g de farine Biograneta de Montbrun
- 150g de sucre
- 3 œufs (ou 150g de compote de pommes non sucrée, si, si)
- 75 ml d'huile de tournesol Biograneta (5 c. à soupe)
- 200g de chocolat noir
- 2 c. à soupe rase cacao en poudre (facultatif)
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Préchauffez le four thermostat 6 ou 180 °C.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, l'huile, le cacao en poudre et le sel.
- Faites fondre 120 g de chocolat coupé en morceaux tout doucement au bain marie.
- Ajoutez-le au mélange précédent et remuez-bien. Ajoutez la farine.
- À présent, découpez des pépites de chocolat avec les 80 g de chocolat restant. Mélangez les à la pâte
- Versez le tout dans un moule carré (20 cm) beurré et fariné ou recouvert de papier alu et enfournez pour 15 minutes environ, il ne faut pas qu'il soit trop sec !

Variante : Remplacez les 80g de pépites de chocolat par 80g de noisettes concassées.