



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 hypocholéstérolémiant, 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 : Gateau au yaourt au citron

Temps de préparation: <15 minutes

Temps de cuisson: 50 minutes

Ingrédients bio (6 personnes) :

- 1 pot de yaourt nature
- 3 pots de yaourt de farine Biograneta de Montbrun
- 1 ou 2 pots de yaourt de sucre
- 1/2 pot d'huile de tournesol Biograneta
- 3 œufs
- 1 citron
- 1/2 sachet de levure chimique ou poudre à lever
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Préchauffez le four thermostat 5/6 ou 160 °C.
- Videz le pot de yaourt dans un saladier. Lavez et séchez-le pour l'utiliser comme mesure. Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis la farine, la levure et la pincée de sel. Mélangez bien.
- Ajoutez les oeufs un à un. Incorporez l'huile, puis le zeste du citron finement râpé. Versez un peu de jus de citron selon votre appréciation.
- Placez ce mélange dans le moule. Enfourez pendant 50 minutes.

Variante : Remplacez le citron par 3 pommes ou poires coupées en petits cubes et réparties dans le moule ou dans la pâte