



CRÈME DE MAÏS et lard grillé

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

- 40g de beurre
- 1 oignon émincé
- 2-3 pommes de terre coupées en petits dés
- 25g de farine Jardin Bio Étique®
- 900ml de lait
- 1 feuille de laurier
- 2 boîte de maïs Jardin Bio Étique® égoutté (2x230g)
- 6 c à s. de crème fraîche épaisse
- 12 tranches de poitrine fumée très fine
- 8 brins de ciboulette
- Sel, poivre, piment

PRÉPARATION

- Faites fondre le beurre dans une cocotte puis ajoutez l'oignon et les pommes de terre. Faites revenir 5 minutes sans les brunir, en remuant régulièrement.
 - Ajoutez le maïs (réservez-en 6 cuillères à soupe pour la décoration au moment de servir) et faites revenir 2 min.
 - Incorporez la farine, ajouter progressivement le lait, en mélangeant régulièrement. Portez à ébullition. Ajoutez le laurier, le sel, le poivre et une pointe de piment. Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 minutes.
 - Pendant ce temps, dans une poêle, faites griller les tranches de poitrine fumée et réservez.
- Au bout de 15 à 20 minutes, retirez la feuille de laurier de la crème de maïs. Incorporez la crème fraîche.
- Mixez le contenu de la cocotte et passer au tamis pour la rendre bien lisse. Versez dans des assiettes creuses ou des jolis bols.
 - Ciselez la ciboulette.
 - Agrémentez votre soupe de grains de maïs, de tranches de poitrine fumée et de ciboulette. Servez sans attendre.



2 boîtes de Maïs Jardin Bio Étique®	Pot 230g	4€38
Oignon + Pommes de Terre		1€00
25g de Farine Jardin Bio Étique®		0€59
900ml de lait		1€50
6 cuillères à soupe de crème fraîche		1€15
160g de poitrine fumée		3€20
Herbes aromatiques		1€00
TOTAL		12€82

Soit moins de 2,14€ par personne !



■ Maïs doux Jardin Bio Étique® - 230g, 2€19

Far(ine) away ?

Non, tout près au contraire !

Non, on vous le jure, on ne trouve pas que des charentaises en Poitou Charentes, puisque c'est dans cette belle région qu'est aussi cultivé le blé bio utilisé par Jardin Bio Étique® pour produire sa farine labellisée Origine France Garantie, une évidence pour la marque qui tient à soutenir tant que possible nos agriculteurs. C'est ensuite à quelques kilomètres seulement, dans un moulin familial existant depuis 1789 et basé dans les Deux-Sèvres, que le blé est moulu et transformé en farine blanche bio avant de finir dans notre placard afin de nous sauver la mise à chaque fois que nous vient l'envie de faire une quiche lorraine ou bien encore un bon quatre-quarts ! Pour ne rien gâcher, cette farine contribue, comme tous les produits de la marque, à soutenir des associations environnementales grâce au mouvement 1% for the planet, absolument impossible du coup de penser un seul instant que Jardin Bio Étique® puisse nous rouler dans la farine !

*Source : Étude KANTAR PROMETHEE CAM P5 2021.

Avoir un sacré grain

Oh oui, malin il l'est ce maïs doux que l'on utilise très souvent pour nos repas : cru dans une salade, grillé sur le barbecue, indispensable dans des recettes d'inspiration mexicaine dignes de ce nom... Bref, c'est l'ingrédient facile que l'on a toujours dans le placard. Pour nous en proposer un de qualité supérieure, on peut évidemment compter sur Jardin Bio Étique®, l'épicerie bio préférée des Français*, qui collabore depuis de nombreuses années avec des agriculteurs français pour proposer ce maïs doux, savoureux et labellisé Origine France Garantie (en même temps, l'hexagone est le troisième producteur mondial de maïs, pourquoi diable voudriez-vous qu'on aille le chercher ailleurs ?). Ici, il est garanti sans utilisation d'OGM conformément à la réglementation en vigueur lorsqu'il est question de production biologique, ce qui le rend évidemment tout de suite bien meilleur à nos yeux !



■ Farine de Blé Blanche T65 Jardin Bio Étique® - 1kg, 2€29

LES PRODUITS JARDIN BIO ÉTIQUE® SONT DISPONIBLES AU RAYON BIO DES GMS