



## Farine Bio & Sans Gluten

### **Farine de bananes vertes de « Direct Producteurs Fruits secs » une nouvelle farine BIO & SANS GLUTEN aux multiples facettes**

Dernière née des farines sans gluten, la nouvelle farine de bananes vertes « Direct Producteurs Fruits Secs » fait souffler un vent d'exotisme en cuisine. Naturellement sans gluten, elle est fabriquée à partir de bananes récoltées en Equateur et certifiées Agriculture Biologique. En plus de ses nombreux atouts nutritionnels (très digeste, riche en potassium, coupe-faim naturel), cette nouvelle farine offre de multiples possibilités en cuisine. Utilisée crue, seule ou mélangée à d'autres farines, elle est très polyvalente. Sa texture légère facilite le gonflant en pâtisserie, avec une quantité réduite d'environ 25% par rapport aux préconisations des recettes. Grâce à son pouvoir liant et épaississant, elle rend onctueux et moelleux les smoothies et soupes, en apportant une très discrète note de banane. Cookies, tartes, cakes, flans, crêpes, clafoutis ... la farine de bananes vertes « Direct Producteurs Fruits Secs » revisite les classiques en cuisine (cf recettes en annexe) pour le plus grand bonheur des intolérants et ceux à la recherche de nouveaux produits bio, sains et originaux.



#### **Des atouts insoupçonnés**

La farine de bananes vertes « Direct producteurs Fruits Secs » est fabriquée à partir de bananes vertes de variété Cavendish issues de l'Agriculture Biologique. Récoltées en Amérique du Sud (Equateur), elles sont séchées puis réduites en poudre pour produire la farine. Afin d'optimiser les productions et éviter le gaspillage, ce sont les bananes restantes, immatures ou moins sucrées qui sont utilisées. Naturellement sans gluten, riche en potassium, la farine de bananes vertes a de nombreuses vertus nutritionnelles. Essentiellement composée d'amidon résistant - cet amidon qui n'est pas digéré par l'intestin grêle et qui agit comme les fibres alimentaires - elle est très digeste et ne perturbe pas la glycémie. Coupe-faim naturel, elle régule par ailleurs le sentiment de satiété.

#### **Et des possibilités infinies en cuisine**

Naturellement sans gluten, la farine de bananes vertes « Direct producteurs Fruits Secs » permet de revisiter les recettes traditionnelles salées ou sucrées. Très polyvalente, elle sert de gonflant dans les pâtisseries, épaissit les soupes ou préparations maison et rend onctueux les smoothies en un tour de main. Elle s'utilise crue ou cuite, seule ou mélangée avec d'autres farines (farine de riz ...) de la féculé ou de l'huile de coco mais toujours dans une proportion moindre que la quantité indiquée dans les recettes (25% de moins en moyenne). Côté saveur, son parfum est très discret à froid, neutre après cuisson

\* **Ingrédients** : bananes vertes

*100% des ingrédients d'origine agricole sont issus de l'agriculture biologique.*

\* **Analyse nutritionnelle (pour 100 g)** : Energie (1422 kj / 336 kcal), Matières grasses (0,6 g) dont acides gras saturés (0,22 g), glucides (71,9 g) dont sucres (1,5 g), fibres alimentaires (13 g), protéines (4,2 g), sel < 0,01 g

\* **Prix** : +/- 5,50 € TTC (prix public conseillé)

\* **Conditionnement** : 350 g

\* **Distribution** : magasins et réseaux de magasins biologiques et diététiques

\* **Gamme « Direct Producteurs Fruits Secs : L'Atelier »** : la farine de bananes vertes, est le premier produit d'une nouvelle gamme « Direct Producteurs Fruits Secs : L'Atelier ». Elaborée à partir de fruits rejetés lors des triages, elle permet d'éviter le gaspillage et multiplie les débouchés des agriculteurs.

-----  
**Agro Sourcing**

*Spécialiste du fruit sec biologique, Agro Sourcing importe et distribue des fruits secs en provenance du monde entier. Depuis sa création en 2004, Agro Sourcing a créé et développé 37 filières sur les 5 continents permettant aux producteurs de valoriser leurs produits sur le marché européen. Amandes, noix, ananas, banane, gingembre, abricots, dattes ... ce sont près de 170 références distribuées en vrac ou en sachets sous la marque « Direct producteurs Fruits Secs » en magasins et réseaux de magasins biologiques. Agro Sourcing emploie 25 salariés et a réalisé en 2017 un CA de 33 M euros. Plus d'infos sur <http://www.agrosourcing.com>*

**Contact presse** :

Agence ComRP

Ludivine Di Méglio

Port : 06.70.76.73.67

email : [ldimeglio@communication-rp.com](mailto:ldimeglio@communication-rp.com)

## La farine de bananes vertes « Direct Producteurs Fruits Secs » en Cuisine



### Clafoutis à la courge butternut et au thym frais

#### Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

- 1 courge butternut d'1 kg environ
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 70 g de **farine de bananes vertes « Direct Producteurs Fruits Secs »**
- 1 c. à soupe bombée de levure maltée (facultatif)
- 1 belle pincée de curcuma en poudre
- 2 oeufs
- 300 ml de lait d'avoine ou de soja
- 2 c. à café rases de thym séché et quelques branches de thym frais
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- Sel et poivre

© Clémence Catz pour Agro Sourcing

#### Préparation

Couper la courge en deux dans la longueur, ôter les pépins, badigeonner la chair d'huile d'olive, saler et poivrer légèrement.

Placer sur la plaque du four, chair vers le haut et faire cuire 30 minutes environ à 180 °C, jusqu'à ce que la chair soit tendre à cœur (vérifier avec la pointe d'un couteau).

Laisser tiédir hors du four.

Mélanger la farine de bananes vertes Direct Producteurs Fruits Secs avec la levure maltée, le thym séché et le curcuma. Ajouter les oeufs ainsi qu'un peu de lait et bien remuer pour obtenir une pâte homogène, puis allonger avec le reste de lait petit à petit tout en fouettant. Saler et poivrer.

Découper la courge en morceaux (jeter la peau) et les disposer dans un plat à gratin, puis recouvrir de crème au thym. Parsemer de branches de thym frais et de graines de tournesol. Faire cuire 25 minutes environ à 180 °C, jusqu'à ce que la crème soit juste prise et servir bien chaud.





## Cookies aux épices douces & coco

### Ingrédients

Pour une dizaine de cookies

110 g de **farine de bananes vertes « Direct Producteurs Fruits Secs »**  
40 g d'arrow-root (ou autre féculé)  
60 g de sucre intégral  
1 pincée de sel  
½ c. à café de cannelle en poudre  
½ c. à café de gingembre en poudre  
½ c. à café de cardamome en poudre  
1 belle pincée de vanille en poudre  
80 g d'huile de coco (non liquide, placer le pot quelques minutes au réfrigérateur si besoin)  
90 ml de lait végétal (amande, avoine ou noisette)

© Clémence Catz pour Agro Sourcing

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C.

Mélanger la **farine de bananes vertes « Direct Producteurs Fruits Secs »** avec le sucre, le sel et les épices.

Ajouter l'huile de coco et mélanger du bout des doigts afin d'obtenir une texture sableuse. Ajouter le lait et bien mélanger, puis former des boules de pâte et les aplatir légèrement sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé.

Faire cuire 12 minutes environ selon la texture souhaitée (2-3 minutes de plus pour une texture plus croquante, quelques minutes de moins pour des cookies plus moelleux).

Laisser refroidir hors du four avant de consommer.