

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, Janvier 2022

Le pruneau d'Agen IGP, qu'en savez-vous ?

Le pruneau est un fruit séché parfois oublié à nos tables, pourtant doté de super-bienfaits !

On vous dévoile tous ses secrets et pour le savourer, découvrez juste après la délicieuse recette de notre ambassadeur @HervéCuisine.

Un atout contributeur d'une bonne santé !

Le Pruneau contient de nombreux nutriments bénéfiques à une **alimentation équilibrée**. Son **goût sucré** fait de lui la collation parfaite de la journée en cas de fringale. C'est une **source naturelle d'énergie pour être au top à tout moment** de la journée. De plus, il est facile à digérer et retarde la déshydratation, c'est un excellent aliment pour se remettre des copieux repas des fêtes de fin d'année.



Pourquoi le Pruneau d'Agen IGP est conseillé aux sportifs ?

Les fêtes sont finies, il est temps de se remettre au **sport**. Et pour cela le pruneau d'Agen IGP est en tête des aliments amis des sportifs. Grâce à sa teneur en **fibre**, c'est le carburant idéal pour les activités de longue durée.

Le label IGP ?



IGP signifie Indication Géographique protégée. Ce label certifie un pruneau issu de la **prune d'Ente** et produit dans l'un des 116 cantons de la **vallée du Lot**. Ce label justifie une qualité **territoriale unique** et protège un **savoir-faire singulier français**. Le Pruneau d'Agen est labélisé **depuis 2002**.



L'excellence européenne est un art !

Cette campagne Européenne pour l'information et la sensibilisation aux labels de qualité AOP-IGP est soutenue par le **Bureau National Interprofessionnel du Pruneau** (Pruneau d'Agen IGP), le **Consorzio prosciutto di carpegna** (Jambon de Carpegna AOP), et l'**Agence Wallonne pour la Promotion d'une agriculture de Qualité** (11 produits wallons AOP/IGP).



Crédit recette et photo : Hervé Cuisine

BARRES ÉNERGÉTIQUES AUX PRUNEAUX D'AGEN IGP

imaginées par HERVÉ CUISINE



Pour 12 carrés



Préparation : 45 min



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 400 g de **Pruneaux d'Agen IGP** (dénoyautés)
- 4 c. à s. d'eau ou de rhum
- 250 g de farine de blé
- 50 g de poudre de noisette ou d'amandes
- 200 g de flocon d'avoine
- 50 g de graine (lin, sésame, tournesol)
- 1 cc de levure chimique
- 1 pincée de fleur de sel
- 80 g de sucre complet
- 5 c. à s. de sirop d'érable ou de miel
- 125 g de margarine, d'huile de coco ou beurre doux

ÉTAPES DE RECETTE :

1. Mixez les pruneaux avec l'eau (ou du rhum ou eau florale), jusqu'à obtention d'une pâte, et réservez.
2. Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs : farine, avoine, poudre de noisettes, fleur de sel, graines, bicarbonate
3. Dans une casserole, faites fondre à feu doux la margarine ou huile de coco, le sucre et le sirop d'érable, puis versez sur les ingrédients secs et mélangez pour obtenir une pâte friable.
4. Etalez-en la moitié dans un moule carré ou rectangulaire dans lequel vous mettez du papier cuisson au fond, (idéalement 20 cm de côté et 4 cm de hauteur), tassez bien
5. Recouvrez d'une couche de crème de pruneaux, puis de l'autre partie de la pâte, tassez bien
6. Enfournez à 180°C pour 20 minutes, laissez refroidir totalement avant de découper les carrés moelleux.

BON APPÉTIT !