

# Salade estivale



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 escalopes de dinde fines
- 1 carotte
- 100 g de haricots verts
- 100 g de pois gourmands
- 2 poignées de salade de saison (faire un mélange)
- quelques tomates cerise
- vinaigrette
- persil
- 1 pincée de sel

① Faire cuire les haricots verts afin qu'ils restent croquants. Faire blanchir les pois gourmands et la carotte (coupée en lamelles), les passer à l'eau froide et les éponger.

② Dans un bol individuel, mettre la salade, le persil et les légumes (haricots verts, carotte en lamelles, pois gourmands et tomates cerise).

③ Découper les escalopes en très fines lamelles. Les faire cuire rapidement dans une poêle anti-adhésive (ou avec un peu d'huile très chaude).

④ Verser les lamelles de viande encore chaudes sur la salade. Accompagner d'une vinaigrette (à base de vinaigre de framboise par exemple).



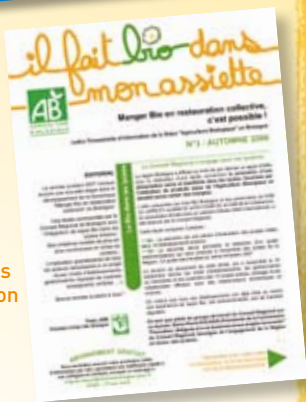
# Salade estivale

Plus de **1 150 000** repas Bio ou partiellement Bio ont été servis en 2005 en région Bretagne (contre 700 000 en 2004 et 440 000 en 2003), dont 250 000 repas 100% Bio ! *Source : IBB, 2006*

## Manger Bio en restauration collective, c'est possible !

Vous vous intéressez au développement des repas Bio en restauration collective. Vous êtes gestionnaire, cuisinier, directeur d'établissement scolaire, enseignant, élu, parent d'élève, ... Recevez tous les trimestres la lettre d'information dédiée à la restauration collective en Bretagne, intitulée "Il fait Bio dans mon assiette".

Abonnement gratuit sur simple demande pour un envoi par mail



### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

(En partenariat avec Brigitte FICHAUX, Diététicienne, Cesson-Sévigné, 35)

L'escalope de dinde présente l'avantage d'être une viande maigre appréciée des enfants, à conseiller également dans de nombreux régimes (minceur, anti-cholestérol).

INTER BIO BRETAGNE - 33 avenue W.Churchill  
BP 71612 - 35016 RENNES CEDEX  
Tel: 02.99.54.03.23 - Fax: 02.99.33.98.06  
Mail : [contact@interbiobretagne.asso.fr](mailto:contact@interbiobretagne.asso.fr)  
Retrouvez toutes nos recettes sur [www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)