



Porc haché aux aubergines

- 1 Couper l'aubergine en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- 2 Mélanger la chapelure et le fromage râpé. Passer les rondelles d'aubergine dans l'œuf battu, puis dans le mélange chapelure-fromage râpé.
- 3 Paner les aubergines à la poêle en les retournant avec un peu d'huile d'olive. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- 4 En attendant, laver les champignons puis couper l'oignon et le poivron en lanières.
- 5 Faire revenir à part, dans un peu d'huile d'olive, l'oignon, les champignons, le poivron. Puis, ajouter le porc et laisser cuire pendant 10 minutes.
- 6 Dresser la préparation sur les rondelles d'aubergines et servir chaud.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g d'échine de porc
- 1 aubergine
- 125 g de champignons de Paris
- ½ poivron vert
- 1 oignon
- 2 œufs battus
- ½ tasse de chapelure
- 2 cuillères à café de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- persil haché
- sel, poivre



Porc haché aux aubergines

La production de porc Bio a légèrement augmenté en 2005 en Bretagne : +1.3%. La Bretagne reste la 2ème région en France en nombre de truies reproductrices Bio.

Source : Observatoire Régional de la Production Biologique, FRAB, 2006

LE BIEN-ÊTRE ANIMAL, QU'EST-CE QUE C'EST ? QUELQUES EXEMPLES :

- Alimenter les animaux avec des aliments Bio et provenant au moins en partie de la ferme, privilégier la consommation de fourrages
- Respecter une durée d'élevage minimum
- Ne pas dépasser une certaine taille de l'exploitation et avoir des bâtiments adaptés aux besoins des animaux
- Respecter certaines exigences pendant le transport des animaux
- Ne pas attacher de façon permanente les animaux, leur donner accès à des pâturages ou à des parcours extérieurs, respecter des normes relatives à la densité des animaux
- Soigner les animaux avec des traitements alternatifs, en respectant le principe de prévention.

Source : Cahier des Charges REPAB F

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

Le mode de cuisson au grill est particulièrement adapté pour la viande de porc. L'aubergine étant riche en eau, elle est peu calorique. Ses apports en potassium et sodium lui confèrent des qualités diurétiques (bonne épuration rénale).

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
Retrouvez toutes nos recettes sur www.interbiobretagne.asso.fr

