

RECETTE DE TOUS LES JOURS

Fromage blanc

aux petits légumes et herbes fraîches



- Laver et tailler les légumes en petits dés sans les éplucher.
- Peler l'oignon.
- Ciseler finement les herbes.
- Fouetter le fromage blanc en ajoutant 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer.
- Ajouter la moitié des légumes et les herbes fraîches. Verser le mélange dans 4 coupes individuelles. Parsemer le reste de légumes et d'herbes.
- Servir bien frais.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de fromage blanc
- 2 tomates
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1/2 concombre
- 1 oignon blanc
- 1 citron
- de la coriandre ou des herbes fraîches
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



BIO
=
PRODUIT
sans
OGM

Source : "Produits laitiers Bio, riches en nature", CNIEL

RECETTE DE TOUS LES JOURS

Fromage blanc aux petits légumes et herbes fraîches

25%

La production laitière Bio bretonne (bovin lait) représente 25% de la production française (avec 255 fermes).

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

Traçabilité et sécurité des produits Bio

Contrôle systématique annuel et des contrôles inopinés effectués par un organisme indépendant et agréé par l'Etat.

Certification de tous les maillons de la filière (de l'agriculteur au commerçant).

Les produits Bio sont ainsi clairement identifiés, du champ de l'agriculteur à l'assiette du consommateur.

Source : brochure "Pourquoi manger Bio ?", IBB, 2006

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

Les herbes fraîches sont des bonnes sources de vitamine C (défense contre les infections). Cette entrée s'intègre très bien dans un menu végétarien. En effet, le fromage blanc apporte les protéines animales nécessaires à un bon équilibre alimentaire.

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

