

RECETTE DE TOUS LES JOURS



Ratatouille bretonne

- Peler les aubergines, les courgettes et les tomates puis les couper en gros dés.
- Peler les oignons et les couper en rondelles s'ils sont gros, en quatre s'ils sont petits.
- Diviser le brocoli en petits bouquets
- Épépiner le poivron et le découper en lanières.
- Faire chauffer l'huile, y mettre tous les légumes, le bouquet garni, les gousses d'ail épluchées non coupées, le sel et le poivre.
- Couvrir et cuire doucement pendant 1 h 30 environ.
- Retirer les gousses d'ail et le bouquet garni.
- Servir chaud.

Ingédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 1 tête de brocoli
- 3 tomates
- 1 poivron
- 3 oignons
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- sel, poivre



BIO
=
PRODUIT
sans
OGM

RECETTE DE TOUS LES JOURS

Ratatouille bretonne

20 à 30 %

Dans les magasins spécialisés Bio, le référencement local représente actuellement autour de 20 à 30% des approvisionnements, notamment en fruits et légumes.

Source : Etude sur la distribution des produits Bio en Bretagne, IBB, 2006

Les produits Bio sont plus nutritifs !

Beaucoup de légumes Bio ont une teneur en matière sèche plus élevée et sont, par conséquent, plus riches en éléments nutritifs.

L'épluchage des fruits et légumes Bio est souvent inutile, alors qu'il est recommandé en conventionnel pour éliminer les résidus de pesticides qu'ils peuvent contenir. Mais la peau des fruits et la partie externe des légumes sont toujours plus riches en vitamines, en polyphénols et en fibres, que leur intérieur.

Source : Affiche "Ma santé est dans mon assiette, 3 bonnes raisons de manger Bio...", IBB, 2006 – Disponible sur simple demande à IBB

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

Cette recette est intéressante pour son apport en vitamines, en oligo-éléments et en minéraux. La consommation de fruits et de légumes participe à réduire les risques liés à plusieurs pathologies (maladies cardiovasculaires, certains cancers). Fibres, minéraux, vitamines font partie des constituants susceptibles d'avoir un rôle dans cette prévention.

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

