

RECETTE DE TOUS LES JOURS



# Salade de chou rouge

## et pommes râpées

- Laver le chou, ôter les grosses côtes, les hacher finement.
- Préparer l'assaisonnement dans le fond d'un saladier en écrasant l'échalote hachée dans le vinaigre. Ajouter l'huile et émulsionner.
- Ajouter le chou, mélanger et rectifier l'assaisonnement. Laisser au frais une dizaine de minutes.
- Au moment de servir, peler la pomme, la râper, la mélanger au chou.
- Parsemer le plat de persil haché et de gomasio.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/2 chou rouge
- 1 pomme
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de gomasio (graines de sésame broyées avec du sel)
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix (ou noisette, ou sésame)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre



BIO  
=  
PRODUIT  
sans  
OGM

Source : Brigitte FICHAUX

RECETTE DE TOUS LES JOURS

# Salade de chou rouge et pommes râpées

87%

des Français estiment  
que les produits Bio  
contribuent à préserver  
l'environnement.

Source : Baromètre CSA / Agence Bio 2005

## Manger Bio, c'est :

S'alimenter avec des produits **de haute qualité nutritive**  
(plus de matière sèche et de vitamines / Source AFSSA 2003)

Retrouver **les goûts et les saveurs authentiques**

Participer au développement d'une agriculture qui respecte  
**la biodiversité et la saisonnalité des produits**

Soutenir activement une pratique agricole qui préserve l'environnement  
et permet **la reconquête de la qualité de l'eau, des sols et de l'air**

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



**Le seul signe officiel de qualité, reconnu  
par les pouvoirs publics, qui garantit  
des pratiques respectueuses  
de l'environnement !**

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

Le chou rouge cru est une bonne source de vitamine C et de potassium. La vitamine C stimule la défense de l'organisme contre les infections et le potassium régularise la répartition de l'eau dans le corps.



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)

