

RECETTE DE TOUS LES JOURS



Médailon de veau aux endives

- Faire chauffer l'huile dans une cocotte et dorer le rôti sur toutes ses faces. Saler, poivrer, et verser le jus d'une orange. Couvrir et laisser cuire 1 heure à feu doux en retournant la viande de temps en temps.
- Laver les endives et les mettre dans une cocotte. Ajouter 30 g de beurre. Verser le jus d'une autre orange et couvrir d'eau jusqu'à hauteur. Saler, poivrer et laisser cuire 30 minutes à feu doux jusqu'à évaporation totale du jus. Les réserver au chaud.
- Servir le rôti coupé en médaillons et accompagné des endives cuites et de quartiers d'orange pelés à vif.

Source : www.viandebio.org

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1,250 kg de rôti de veau dans le filet
- 8 endives
- 4 oranges à jus
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- sel, poivre



RECETTE DE TOUS LES JOURS

Médailлон de veau aux endives

+3,1%

En 2005, le cheptel de Bovin
"Viande" Bio en Bretagne
a continué son augmentation
avec + 3.1%.

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

Manger des produits Bio : se protéger des pesticides et des nitrates !

Du fait de l'interdiction des produits chimiques de synthèse en Agriculture Biologique, les produits Bio sont pratiquement exempts de résidus de produits phytosanitaires.

Les légumes biologiques, comme les salades ou les épinards, ont des teneurs en nitrates nettement inférieures à celles des légumes conventionnels.

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)

Le veau est une viande maigre car pauvre en acides gras saturés. Le veau issu d'élevages Bio a une chair très rosée, riche en fer et savoureuse. L'endive fait partie des légumes les moins caloriques. Les fibres qu'elle contient sont très bien tolérées par le système intestinal. Enfin, l'endive est riche en potassium qui favorise une 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

