

RECETTE DE TOUS LES JOURS



Salade printanière

- Laver la salade et l'essorer. Peler l'avocat et le découper en petits cubes. Laver les radis et les couper en rondelles. Couper l'échalote en petits dés. Couper le fromage en cubes.
- Mélanger délicatement dans un saladier la salade, les radis, l'avocat, l'échalote et le fromage.
- Préparer la sauce crudité : mélanger le fromage blanc, l'huile de noix, la moutarde, le jus de citron, le persil et les herbes fraîches. Saler et poivrer.
- Dans le fond de chaque assiette, disposer des feuilles de laitue pour qu'elles forment une coupelle naturelle. Y déposer le mélange de salade et de légumes. Verser un peu de sauce crudité dessus. Servir frais.

Ingrédients pour 4 personnes :

- salade de saison (laitue ou autres)
- 1 botte de radis
- 1 avocat mûr
- 1 échalote
- 125 g de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de jus de citron
- persil frais et autres herbes aromatiques
- 100 g de fromage type emmental ou gruyère (facultatif)
- sel, poivre



BIO
=
PRODUIT
sans
OGM

RECETTE DE TOUS LES JOURS

Salade printanière

18%

La filière Bio bretonne
"Légumes" représente 18%
des surfaces nationales
(avec 240 producteurs).

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

Un produit Bio, c'est un produit qui respecte
une réglementation stricte et très précise :

Mode de production **exempt de tout produit chimique
de synthèse** (pesticides, engrais).

Maintien de la fertilité des sols par des méthodes écologiques :
rotation des cultures, désherbage mécanique, cultures
d'engrais verts, fertilisation adaptée (organique et minérale), ...

Interdiction d'utilisation des OGM
(Organismes Génétiquement Modifiés)

Respect du bien-être animal : parcours en plein air, limitation
des densités et des tailles des élevages, homéopathie, ...

Alimentation animale principalement produite sur la ferme.

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

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

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

