

RECETTE DE TOUS LES JOURS



Grillade de bœuf aux asperges et pommes de terre nouvelles

- Laver, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre. Les cuire à la vapeur dans l'autocuiseur environ 10 minutes (adapter le temps de cuisson en fonction de votre autocuiseur). Faire dorer les rondelles de pommes de terre cuites à la poêle dans 50 g de beurre. Les réserver.
- Eplucher les asperges, les laver et les cuire à l'eau bouillante salée environ 10 minutes. Les égoutter et les réserver.
- Cuire les pavés de bœuf au grill 3 minutes de chaque côté (temps de cuisson à adapter en fonction de la cuisson souhaitée).
- Préparer le beurre à l'ail en mélangeant 50 g de beurre avec les herbes fraîches hachées et l'ail écrasé.
- Dresser les pavés, les pommes de terre et les asperges sur assiette. Laisser fondre une noisette de beurre à l'ail sur chaque pavé de bœuf.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 pavés de bœuf de 180 g
- 3 bottes d'asperges
- 400 g de pommes de terre nouvelles (type charlotte)
- 100 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches hachées
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre



RECETTE DE TOUS LES JOURS

Grillade de bœuf aux
asperges et pommes
de terre nouvelles

908

On compte en Bretagne
908 fermes Bio
et en conversion
en 2005.

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

Le choix de l'Agriculture Biologique pour une eau de qualité !

- Comme l'Agriculture Biologique n'utilise pas de pesticides de synthèse, elle prévient la pollution de l'eau par les pesticides.
- Les niveaux de lessivage des nitrates par hectare sont significativement moindres en Agriculture Biologique comparés à ceux de l'Agriculture conventionnelle.
- L'Agriculture Biologique réduit le coût de dépollution des eaux potables.

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 bœuf est une viande peu grasse si on choisit les meilleurs morceaux. Outre sa teneur en protéines (20 g pour 100 g de bœuf environ) et en Fer, le bœuf est intéressant pour son apport en sélénium (antioxydant) et en vitamines du groupe B. L'asperge est aussi nommée "balai de l'intestin" car elle contient des fibres douces très efficaces pour stimuler et régulariser le transit intestinal, sans le précipiter.

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

