



Carré d'agneau à l'ail et aux artichauts

1 Rôtir le carré d'agneau salé et poivré pendant 25 minutes. Réserver la viande en fin de cuisson.

2 Déglacer le plat de cuisson avec 3 ou 4 verres d'eau. Mettre le déglçage dans une casserole, ajouter le bouillon-cube délayé dans un peu d'eau, et l'ail écrasé. Laisser cuire 10 minutes. Passer la sauce dans une passoire pour qu'elle soit sans morceaux.

3 Cuire les fonds d'artichauts avec le jus de citron à l'eau salée pendant 25 minutes.

4 Dresser le carré et les fonds d'artichauts nappés de sauce sur le plat de service.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 carré d'agneau
(8 côtes)
- 4 fonds d'artichauts
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 1 bouillon cube
de légumes
- Sel, poivre



Carré d'agneau à l'ail et aux artichauts

Le nombre de boucheries artisanales Bio est en augmentation et s'élève en 2005 à 15 au total, dont 5 rayons boucheries (découpe) dans les magasins spécialisés bretons.

Source : Observatoire Breton des Préparateurs en Agriculture Biologique, IBB, 2006

UNE RÉGLEMENTATION PRÉCISE ET DES OBLIGATIONS STRICTES

“Tout opérateur (producteur, préparateur, importateur, distributeur) qui souhaite faire référence à l'Agriculture Biologique sur des produits doit être contrôlé par un organisme certificateur agréé et accrédité.” (Règlement communautaire n°2092/91 modifié)

EN SAVOIR PLUS

Ces organismes sont effectivement agréés par le Ministère de l'Agriculture et de la Pêche et accrédités par le COFRAC - Comité Français d'Accréditation - selon la norme guide ISO 65 (EN 45011), qui exige indépendance, compétence et impartialité.

Propriété exclusive du Ministère de l'Agriculture qui en définit les règles d'usage, le logo AB garantit notamment que le produit est placé dès la production sous le contrôle d'un organisme certificateur.

Source : “Manger Bio : des produits contrôlés du champ de l'agriculteur à l'assiette du consommateur”, IBB, 2006



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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

Les amateurs d'agneau apprécient la saveur incomparable de cette viande, saveur toutefois liée à sa teneur en lipides (puisque ce sont les lipides d'une viande qui portent ses arômes). Il faut donc consommer l'agneau avec modération, particulièrement pour les personnes soucieuses de faire baisser leur “mauvais” cholestérol. L'ail est une bonne source de sélénium (oligo-élément). C'est un anti-oxydant puissant en prévention de toutes les pathologies de dégénérescence.

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

