

# il fait bio dans mon assiette

[www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)



**Jean-Jacques GUERRIER, le gagnant du concours culinaire régional du Meilleur Plateau Repas Bio (2ème édition - PRORESTEL 2006) témoigne :**

"Soucieux de leur santé, les consommateurs ne savent plus vers quels aliments se tourner. On entend des révélations scientifiques sur les dangers de certains produits, quand au même moment d'autres études prouvent le contraire. Pour moi, consommer des produits Bio est une question de bon sens, notamment par rapport au respect de l'environnement. Il est temps que les cuisiniers de collectivité soient sensibilisés sur la façon dont ils nourrissent leurs consommateurs. Livrés à eux-mêmes, par manque de connaissances, de temps et à cause de la pression budgétaire, les cuisiniers ne se posent plus la question de la qualité dans les assiettes. Or, il est possible, sans exploser les budgets, et de manière pérenne, d'utiliser certains produits Bio. Pourquoi ne pas commencer par les céréales, les légumineuses et les huiles ?

C'est ce que j'ai voulu démontrer à travers les recettes effectuées lors du salon Prorestel de St Malo."

## Ingédients pour 8 plateaux

### TIMBALE DE CRUDITÉS AUX ÉPICES

- 200 g de carottes
- 200 g de chou frisé
- 200 g de céleri boule
- 25 ml d'huile de colza
- 25 ml d'huile de tournesol
- 20 ml de vinaigre de cidre
- 20 g de concentré de tomates 22%
- Curry

Râper le céleri et les carottes, émincer le chou frisé cru finement. Mélanger le tout en assaisonnant avec une vinaigrette au curry et au concentré de tomates. Dresser à l'aide d'un cercle inox.

### LASAGNES DE BŒUF AUX POIS CASSÉS ET AUX POIREAUX

- 400 g de farine de blé T80
- 4 oeufs
- 400 g de steak haché vrac
- 600 g de pois cassés
- 1 l de lait
- 100 g de beurre
- 240 g de comté
- 250 g d'oignons
- 500 g de poireaux
- 20 g d'ail

Cuire les pois cassés à l'eau salée. Cuire les poireaux émincés. Cuire le bœuf haché avec les oignons. Confectionner une sauce béchamel à la muscade. Râper un morceau de comté. Précuire les pâtes à lasagnes. Monter les lasagnes à l'aide de tous ces ingrédients cuits en terminant par le comté râpé. Cuire au four à 180°C pendant 30 mn environ. Portionner et dresser les lasagnes.

**Le fait d'ajouter des pois cassés (protéines végétales moins coûteuses) permet de réduire la quantité de bœuf (protéines animales plus coûteuses).**

### FROMAGE BLANC ET PURÉE DE FRUITS SECS FAÇON CRUMBLE

- 60 cl de fromage blanc
- 100 g de raisins secs
- 100 g d'abricots secs
- 80 g de farine T80
- 20 g d'amandes poudre
- 60 g de sucre de canne poudre
- 50 g de beurre doux

Cuire les abricots secs et les raisins secs dans l'eau et les mixer. Pétrir la pâte à crumble et la cuire au four (180°C pendant 20 mn environ). Quand le tout est refroidi, dresser au verre (purée d'abricots, fromage blanc et biscuits crumble).

**Coût de revient d'une portion (100 % Bio) : 2,40 € / Cible : collègue**



Avec le soutien de



INTER BIO BRETAGNE  
 33, avenue Winston Churchill - BP 71612 - 35016 RENNES Cedex  
 Tél. : 02 99 54 03 23 - Fax : 02 99 33 98 06  
 virginie.fassel@interbiobretagne.asso.fr  
 www.interbiobretagne.asso.fr

