

# il fait bio dans mon assiette

www.interbiobretagne.asso.fr

## Enfin une formation sur l'intérêt nutritionnel des produits biologiques !

Les professionnels du milieu médical ou paramédical sont de plus en plus nombreux à être convaincus de l'intérêt d'une alimentation diététique à base de produits d'origine biologique. Mais ils sont encore trop rares à oser conseiller ces produits à leurs clients, à leurs patients. Car comment convaincre de l'intérêt nutritionnel de ces produits ? De quels arguments scientifiques dispose-t-on ? Quels conseils donner pour une mise en oeuvre simple et durable ? Pour répondre à toutes ces questions, Brigitte Fichaux, diététicienne diplômée d'Etat et formatrice agréée, lance une formation pour les diététicien(ne)s, les professionnels du milieu médical et paramédical, ainsi que les éducateurs sociaux et les professionnels en lien avec l'alimentation et la santé.



Cette formation se déclinera en 7 modules indépendants les uns des autres :

- Module 1 (9 et 10 mars 2007) - Connaître tous les arguments tangibles nécessaires pour conseiller l'utilisation des produits biologiques
- Module 2 (13 et 14 avril 2007) - Démontrer l'intérêt des produits biologiques dans les cas d'intolérances ou d'allergies alimentaires et dans les maladies de dégénérescence
- Module 3 (11 et 12 mai 2007) - Diabète – surpoids – troubles du comportement alimentaire : intérêt des céréales complètes et des légumineuses de qualité biologique
- Module 4 (15 et 16 juin 2007) - Régulation des hypercholestérolémies, hypertriglycéridémies, prévention des pathologies cardio-vasculaires : intérêt des huiles de première pression à froid, des corps gras, des céréales complètes et des légumineuses Bio
- Module 5 (7 et 8 septembre 2007) - Equilibre des régimes végétariens
- Module 6 (26 et 27 octobre 2007) - Manger Bio en restauration collective : savoir répondre aux demandes des collectivités locales ou privées
- Module 7 (7 et 8 décembre 2007) - Mettre en application les apports des Docteurs Kousmine, J. Seignalet, P. d'Adamo et A. de la Brosse en consultation diététique

Renseignements et inscriptions : Tél. : 02 99 83 45 60 - [www.nouvellecuisinefamiliale.com](http://www.nouvellecuisinefamiliale.com)

## La recette de Brigitte FICHAUX

### Ingédients pour 100 convives (maternelles et primaires)

- 8 kg de blancs de poulet
- 10 g de gingembre moulu
- 20 g de curcuma
- 1 litre de sauce sohyu
- 60 g de sucre
- 15 cl d'huile de sésame (ou olive)
- 250 g de graines de sésame

### Accompagnement :

- 3 kg de courgettes (Attention : disponibilité des courgettes à partir de fin mars - avril, selon la météo)
- 4 kg de riz
- 50 cl de crème fraîche

### Proposition de menu

Entrée : radis roses avec 1 tranche de pain demi-complet et beurre ½ sel (10 g) / 0,32 €

Plat : blanc de poulet au sésame, riz demi-complet (40 g de riz sec / convive) et courgettes (150 g / convive) à la crème

Dessert : yaourt à la vanille (conditionné enseau et mis en coupelle) / 0,30 €

### Coût total\* de la portion

2,49 € par portion

### Blanc de poulet au sésame, courgettes à la crème et riz demi-complet

Une recette au goût exotique accessible aux petits palais ! Avec cette marinade simple à réaliser, vous ferez découvrir à vos convives de nouvelles saveurs, suffisamment relevées pour les interpeller, mais sans excès pour être appréciées de tous.

Préparez la marinade quelques heures à l'avance en mélangeant tous les ingrédients liquides, les épices et le sucre.

Deux heures à l'avance, découpez le poulet en cubes de 3 cm de côté environ. Mettre les cubes de poulet à mariner au frais, en remuant de temps en temps.

Au moment de servir, roulez les morceaux de poulet dans les graines de sésame.

Huilez légèrement une poêle anti-adhésive et faire dorer les morceaux sur toutes leurs faces pendant une dizaine de minutes.

Servez avec du riz nature et des courgettes à la crème.

### Coût de revient d'une portion (100 % Bio)\*

- 1,70 € HT pour le plat de résistance (poulet au sésame)
- 0,17 € HT pour l'accompagnement (riz nature et courgettes à la crème)

### Intérêt nutritionnel

- Protéines : une portion de 80 g de poulet apporte 16 g de protéines (apport quotidien conseillé : 1 g / kg-poids du convive).
- Glucides : le pain demi-complet et le riz demi-complet apportent des glucides complexes. L'association du riz demi-complet et des courgettes (légumes verts riches en fibres) contribue à réduire encore l'index glycémique de ce repas : les petits convives font le plein d'énergie pour plusieurs heures sans fringale ni coup de pompe avant 17H00, l'heure d'un goûter mérité !
- Lipides : les acides gras mono-insaturés (qui résistent bien aux fortes températures) contenus dans l'huile d'olive doivent représenter entre 50 et 60% de nos apports en lipides. Le beurre, consommé cru et en quantité modérée, apporte de la vitamine A.
- Vitamines et minéraux : présents dans les radis et les courgettes, on les trouve également dans le riz demi-complet. Il est par ailleurs très facile à digérer et ne contient pas de gluten.

# il fait bio dans mon assiette

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

## Être contrôlé et certifié "Bio" : Pourquoi ? Comment ?

**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, ...
- Interdiction d'utilisation des OGM,
- 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,
- Traçabilité et sécurité,
- **Contrôle systématique annuel** et des contrôles inopinés effectués par un organisme indépendant et agréé par l'Etat,
- **Certification** de tous les maillons de la filière (de l'agriculteur au commerçant).



**Le seul signe officiel de qualité, reconnu par les pouvoirs publics, qui garantit des pratiques respectueuses de l'environnement !**

## Les bases juridiques : qui est concerné ?

Selon le règlement européen sur l'Agriculture Biologique actuellement en vigueur (dit 2092/91), sont concernés par un contrôle et une certification tous les opérateurs qui manipulent ou donnent l'ordre de manipuler un produit Bio. Le terme *manipuler* est entendu comme : produire, stocker, entreposer, transformer (ou préparer), importer, étiqueter, conditionner, emballer, distribuer et vendre (éditer une facture pour un produit Bio). Les distributeurs, organismes stockeurs et négociants sont également concernés. **Les fournisseurs Bio de la restauration collective sont donc soumis à cette procédure de contrôle !**

La **restauration** (qu'elle soit mobile ou fixe) n'est pas incluse pour l'instant dans le champ d'application du règlement européen 2092/91, ni dans les textes juridiques français. Cette situation pourra évoluer à partir de 2009, date de l'entrée en vigueur d'une nouvelle réglementation européenne sur l'Agriculture Biologique qui pourrait réglementer aussi le secteur de la restauration collective (traiteurs, cantines, restaurants et autres prestataires de services de restauration similaires).

Toutefois, **un restaurant certifié offrira davantage de crédibilité pour le consommateur**, ce qui peut constituer un argument de communication non négligeable. Par ailleurs, des opérateurs engagés dans une démarche volontaire expliquent leur choix par le fait que l'organisme certificateur exerce un contrôle supplémentaire et utile de leur système de qualité et de traçabilité déjà en place.

## Être certifié Bio : quelle démarche suivre ?

Qu'elle soit volontaire ou qu'elle résulte d'une obligation réglementaire, un opérateur Bio s'engageant dans une démarche de certification de son activité doit pouvoir s'assurer de la réussite de son projet (pour toute information complémentaire, contacter Inter Bio Bretagne - Michaël BÖHM).

## Un cadre de valorisation de la licence "Agriculture Biologique"

L'obligation de contrôle représente pour la filière Bio une garantie qu'il convient de valoriser. Grâce à un cadre de valorisation de la licence "Agriculture Biologique", Inter Bio Bretagne permet aux opérateurs de communiquer en direction du consommateur.

*Caractéristiques techniques : en couleur, support en carton à suspendre (anneau au verso) - Format : 30,5 sur 42 cm - à gauche : argumentation sur les garanties offertes par le contrôle et la certification "Agriculture Biologique", à droite : pochette plastifiée (A4) pour insertion de la licence personnalisée.*

*Tarifs : 10,00 € l'unité pour les adhérents à Inter Bio Bretagne (20,00 € pour les non adhérents), frais de port compris.*

Visuel disponible en couleur pour consultation du texte sur :

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

(rubrique "Actualité régionale").



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](mailto:virginie.fassel@interbiobretagne.asso.fr) - [www.interbiobretagne.asso.fr](http://www.interbiobretagne.asso.fr)

