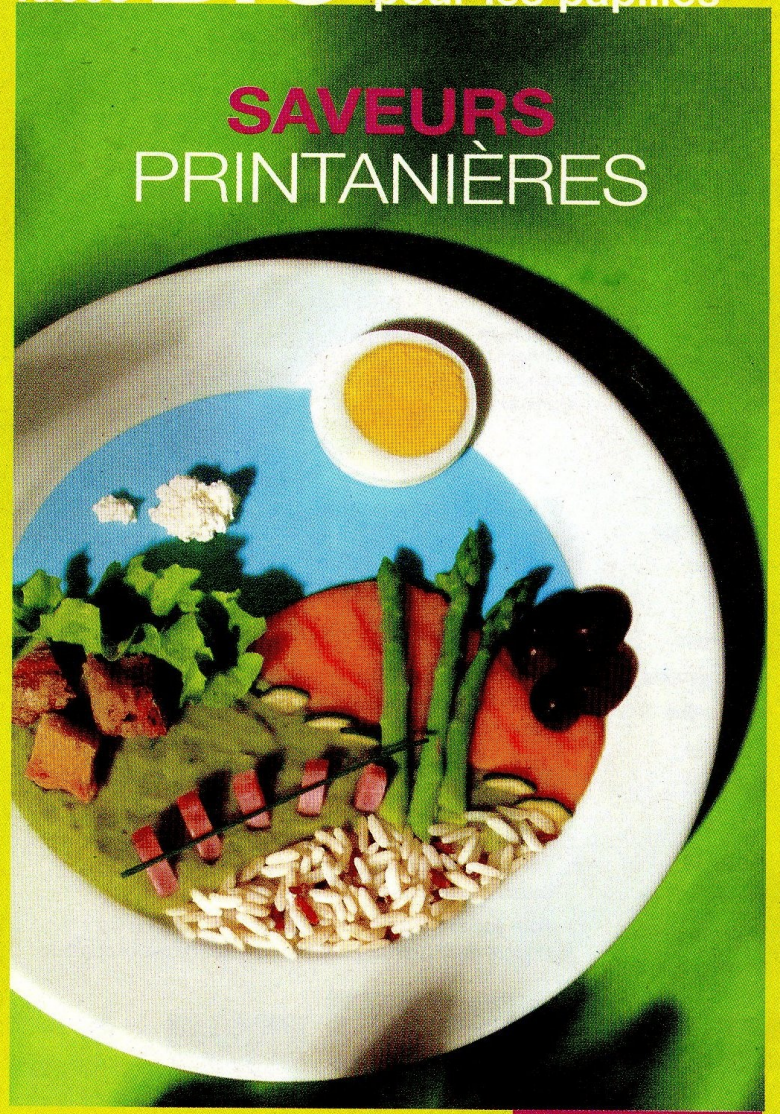
Idées **BIO** pour les papilles

SAVEURS PRINTANIÈRES



Qu'est-ce qu'on attend pour être BIO ?

Idées **BIO** pour les papilles

SAVEURS PRINTANIÈRES

LA TOUCHE DE L'ARTISTE
Un nuage de fromage blanc battu avec un peu d'huile d'olive et de vinaigre pour assaisonner votre salade d'une sauce onctueuse.

VOTRE MARCHÉ BIO

- Riz sauvage
- Jambon
- Œufs
- Asperges
- Pain complet aux raisins
- Carottes
- Haricots
- Ciboulette
- Fromage blanc
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin
- Vin du Pays d'Oc

Du printemps dans les assiettes

- En entrée, une salade de riz sauvage agrémentée de dés de jambon, de rondelles d'œufs, de pointes d'asperges, accompagnée d'un goûteux pain complet aux raisins.
- Pour poursuivre en profitant des légumes de saison pleins de promesses des premiers rayons de soleil, des purées tendres et printanières avec des jeunes carottes et des haricots verts fins et croquants. Faites-les cuire à la vapeur pour conserver leurs vitamines. Décorez de brins de ciboulette hachée.
- Pour accompagner ces plats, un vin de pays d'Oc* élaboré avec des raisins issus de l'agriculture biologique.

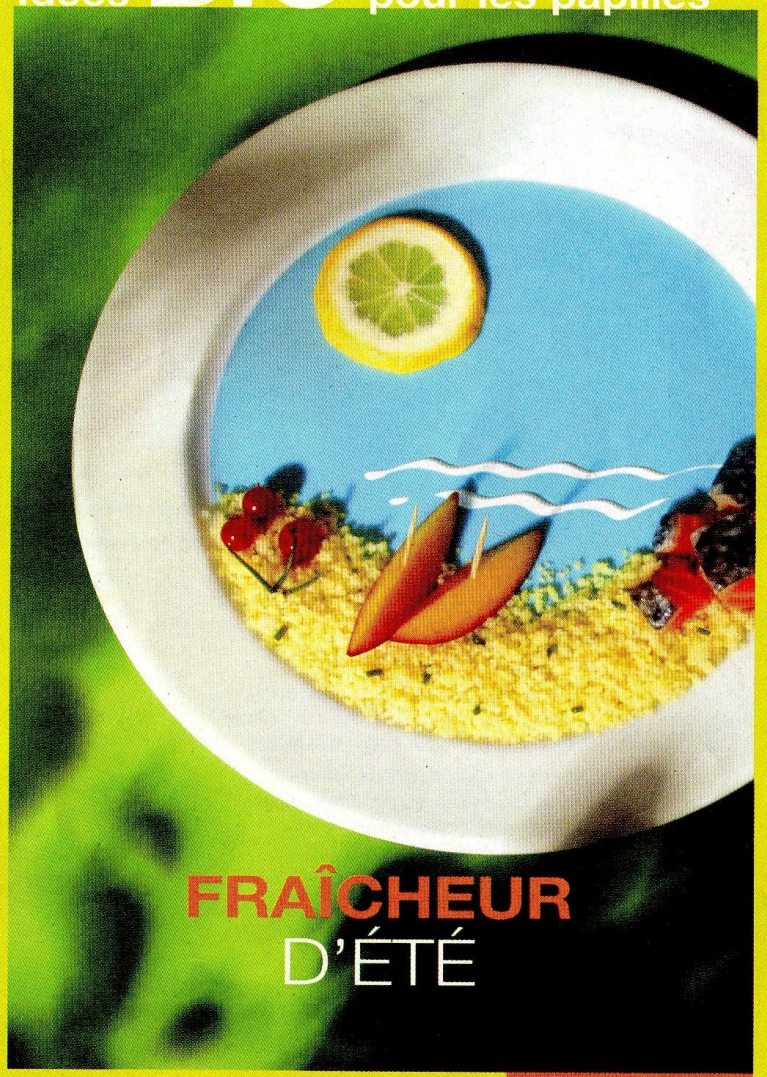
*À consommer avec modération

Papier recyclé

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE — Agence BIO

Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne et de l'Agence BIO

Idées **BIO** pour les papilles



FRAÎCHEUR D'ÉTÉ

Qu'est-ce qu'on attend pour être BIO ?

Idées **BIO** pour les papilles

FRAÎCHEUR D'ÉTÉ

LA TOUCHE DE L'ARTISTE
Décorez votre salade de fins quartiers de nectarine qui accentueront la dualité sucrée-salée de cette salade du bord de mer.

VOTRE MARCHÉ BIO

- Graines de couscous
- Dés de saumon crus
- Groseilles
- Citrons
- Nectarines
- Persil
- Huile d'olive
- Vin rosé de Provence

Les délices de l'été

- C'est l'époque des parasols et des déjeuners au jardin. Il fait chaud : mangez frais ! Lancez-vous dans un taboulé sucré-salé, c'est facile, original et léger.
- Laissez mariner au frais dans du jus de citron des dés de saumon cru. Faites gonfler le couscous dans du jus de citron et de l'huile d'olive, ajoutez des groseilles, du persil haché à foison et laissez reposer deux heures. Avant de servir, incorporez le saumon au taboulé, le tour est joué…
- Pour accompagner ce plat, un vin rosé de Provence * élaboré avec des raisins issus de l'agriculture biologique.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Agence BIO

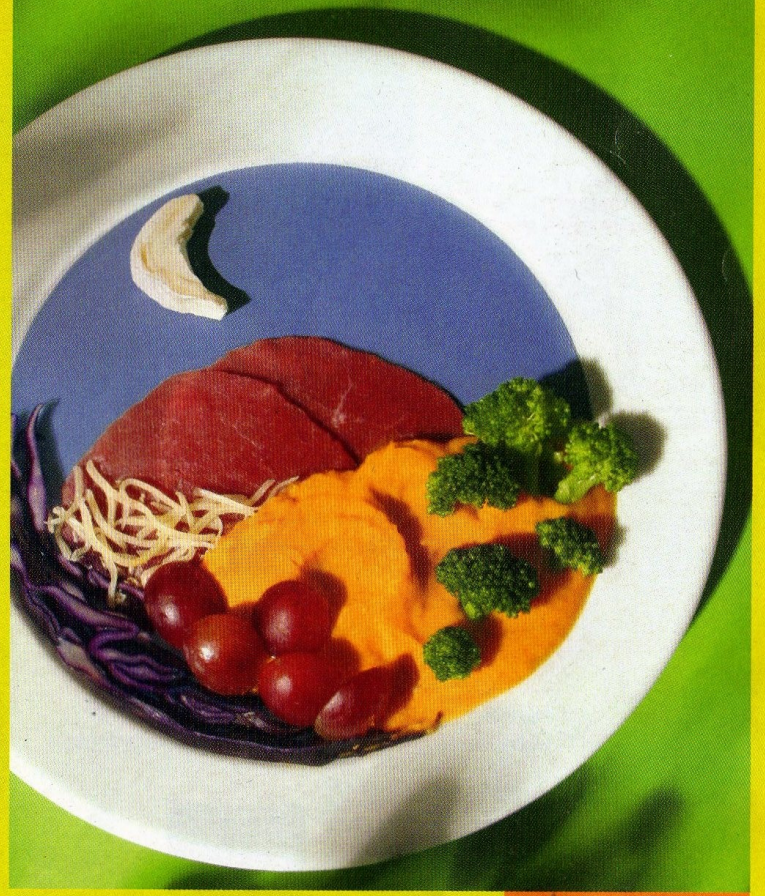
*À consommer avec modération

Papier recyclé

Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne et de l'Agence BIO

Idées **BIO** pour les papilles

MÉLI-MÉLO D'AUTOMNE



Qu'est-ce qu'on attend pour être BIO ?

Idées **BIO** pour les papilles

MÉLI-MÉLO D'AUTOMNE

LA TOUCHE DE L'ARTISTE

Donnez une note fruitée à votre carpaccio en ajoutant quelques grains juteux de raisin noir.

VOTRE MARCHÉ BIO

- Chou rouge
- Carpaccio de bœuf
- Potiron
- Brocolis
- Comté
- Emmental
- Fromage de chèvre
- Camembert
- Touraine Mesland

Coloré et vitaminé

- Changement de saison, changement de saveurs. En entrée, une salade de chou rouge croquante agrémentée d'un carpaccio de bœuf.
- Pour poursuivre, place à la douceur d'une purée de potiron maison ou de brocolis cuits à la vapeur rehaussée de copeaux de comté ou d'emmental.
- Plein de couleur, pour égayer ces journées d'hiver, mais aussi des saveurs corsées avec un fromage de chèvre affiné ou un camembert moelleux pour terminer sur une note plus soutenue.
- Pour accompagner ces plats, un Touraine Mesland* élaboré avec des raisins issus de l'agriculture biologique.

*À consommer avec modération

Papier recyclé

Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne et de l'Agence BIO

Idées **BIO** pour les papilles

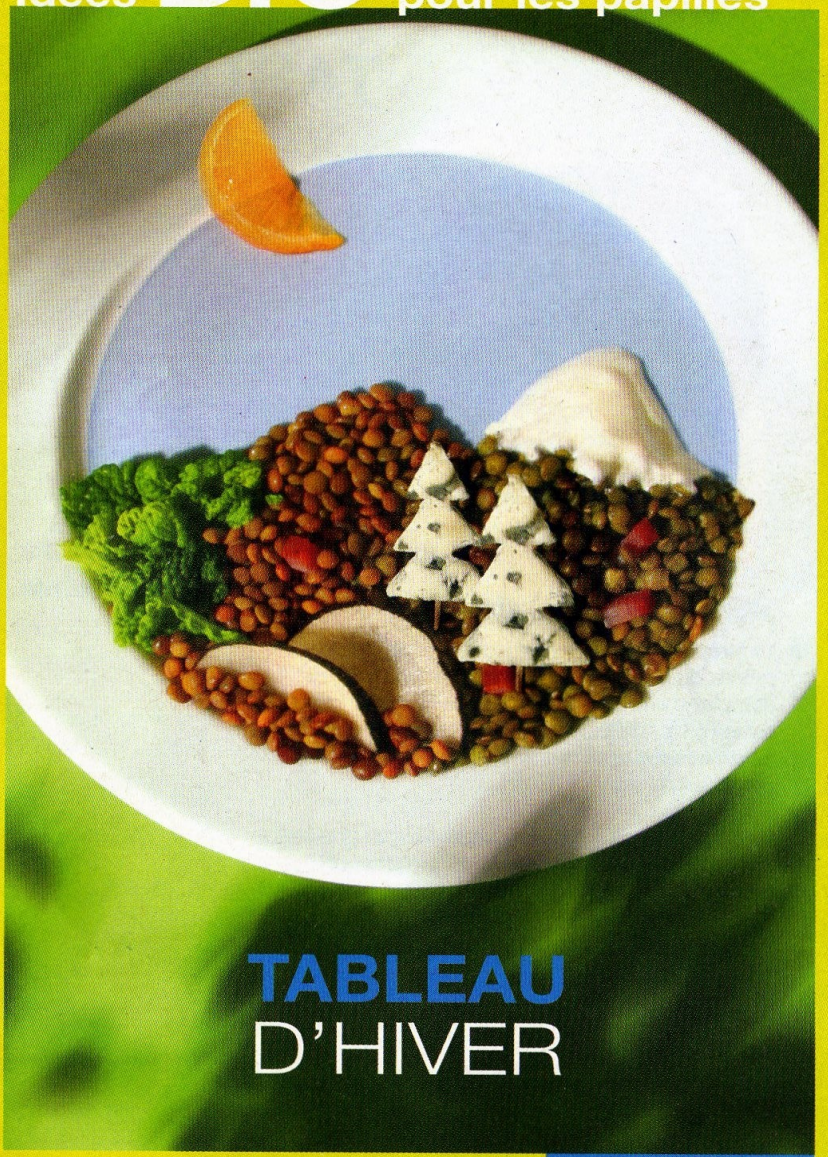


TABLEAU D'HIVER

Qu'est-ce qu'on attend pour être BIO ?

Idées **BIO** pour les papilles

TABLEAU D'HIVER

LA TOUCHE DE L'ARTISTE
Hachez un peu de chou frisé pour décorer votre assiette de lentilles. Un petit accent vert juste pour le plaisir des yeux.

Assortiment de saison

- La température baisse, les jours raccourcissent : prenez des forces en vous préparant un plateau complet en vitamines. Commencez par du radis noir coupé en rondelles, puis dégustez une salade de lentilles tièdes agrémentée d'une vinaigrette d'huile de noix et de vinaigre de vin.
- Pour terminer ce repas, une alternance de puissance et de douceur : un morceau de roquefort pour commencer, suivi d'un fromage blanc battu avec quelques petits cubes d'oranges sanguines.
- Pour accompagner ces plats, un Bordeaux Graves* élaboré avec des raisins issus de l'agriculture biologique.

VOTRE MARCHÉ BIO

Chou frisé
Radis noir
Lentilles
Fromage blanc battu
Roquefort
Oranges sanguines
Vinaigre de vin
Huile de noix
Bordeaux Graves

*À consommer avec modération

Papier recyclé

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Agence BIO

Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne et de l'Agence BIO