

EDITO

Menu à thème du mois : faites découvrir à vos convives le :

• MENU BIO •

Carottes râpées bio
Steak haché bio
Coquillettes bio
Yaourt sucré bio
Tarte aux pommes bio

**Quelques mots sur le bio**

- ♦ L'agriculture biologique se démocratise beaucoup aujourd'hui, et attire de plus en plus de consommateurs. Ce mode de production n'utilise **ni produit chimique** (pesticides, engrais,...) **ni OGM** (organismes génétiquement modifiés).
- ♦ Les produits biologiques sont reconnaissables grâce aux labels :

Label bio
Français



Label bio
Européen

→ Quels sont les intérêts des produits biologiques ?

Leur mode de production participe à la **préservation de l'environnement et de la biodiversité.**

Ils présentent **un intérêt nutritionnel** avec des niveaux plus élevés en vitamines et antioxydants notamment.

- ♦ La question du bio dans les **restaurants scolaires** est aujourd'hui au cœur des débats. En décembre 2016, une mesure avait été prise pour que **20% de produits bio et locaux** soient proposés aux menus des enfants. Cependant, à peine quelques semaines plus tard cette mesure a été **censurée** par le Conseil Constitutionnel.

**Les nouvelles recettes**

Sauté de poulet
tandoori



Purée de carottes
maison



Tranche de
marbré au chocolat

**La rhubarbe**

- ♦ **Saisonnalité** : d'avril à juillet
- ♦ **Conservation** : au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours
- ♦ **Mise en œuvre** : la rhubarbe se mange principalement cuite, sous forme de compote, de tarte, de crumble ou en accompagnement de vos viandes blanches.

- ♦ La rhubarbe est l'un des fruits les plus riches en **calcium** !
- ♦ Son goût **acidulé** est très apprécié des enfants et des plus grands, et se marie parfaitement bien avec la pomme, la poire ou les fraises.

LE SAVIEZ-VOUS ? Seule la tige de la rhubarbe est consommée car ses feuilles sont toxiques.

**Tarte pomme rhubarbe**

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 pâte sablée
- 400g de rhubarbe taillée en dés
- 2 pommes
- 3 œufs
- 25 cL de crème liquide
- 100g de sucre
- 1 cuillère à soupe d'eau



Recette :

- ♦ Précuire la pâte sablée piquée, au four à 180°C.
- ♦ Faire cuire la rhubarbe, les pommes, le sucre (50g) et l'eau dans une casserole pendant 15 min.
- ♦ Cassez les œufs dans un saladier et mélangez-les avec le reste de sucre et la crème.
- ♦ Sortez la pâte sablée du four et versez-y la rhubarbe et les pommes.
- ♦ Ajoutez la préparation aux œufs.
- ♦ Faites cuire au four 20 min à 180°C.

Disponible sur
e-Quilibre !

Bon appétit !