
Champions de la nature. Mois d'avril.



Retrouvez vos champions de la nature sur www.bio-suisse.ch.

De délicieuses recettes vous y attendent prochainement.

Champions de la nature: les herbes aromatiques.

Recette bio: tzatziki au basilic



«Notre jardin potager se trouve au-dessus du village de Bressaucourt, Ajoie (JU). Il jouxte notre verger de 50 hautes-tiges, tous différents, et 50 petits fruits, pâturé par des poneys. L'ensemble occupe un hectare, avec vue sur les Vosges... J'y ai planté des haies, dont je récolte les fruits sauvages. Des fleurs sauvages cultivées et des aromatiques indigènes m'amènent de quoi compléter mon offre de légumes et fruits avec des herbes et des tisanes. Tout ça est vendu principalement au marché de Porrentruy. J'y partage le seul stand bio avec mon amie Eva Schöni, qui produit d'excellents fromages fermiers et des viandes succulentes.»

Josette Fernex, paysanne bio

Préparation

500g de séré bio

50g de dessert extrafin bio

1 cuillère à soupe d'huile d'olive bio

sel, selon goût

3 gousses d'ail bio

1 cuillère à café de poivre bio

1-2 jolis brins (10-12 feuilles) de basilic bio

1 concombre bio

Couper les concombres en petits morceaux fins. Les faire tremper dans du sel une heure. Vider l'eau. Ajouter 1 cuillère d'huile d'olive, l'ail écrasé, le poivre et le basilic effilé.

Ajouter le séré et le dessert extrafin.

Laisser reposer au frais.

Servir quelques heures plus tard, sur des tranches de pain grillées.

Liste des courses

Les emballages illustrés sont des propositions de produits. Si l'un de ces produits ne devait pas être disponible, vous trouverez une alternative adéquate dans votre Coop.



Basilic en pot



Séré bio nature



Bio-Dessert Extrafin



Huile d'olive bio



Ail bio



Concombre bio

Poivre et sel, à volonté