
Champions de la nature. Mois de mai.



Retrouvez vos champions de la nature sur www.bio-suisse.ch.
De délicieuses recettes vous y attendent prochainement.

Les champions de la nature: la laitue.

Suggestion de recette bio: cœur de laitue aux champignons



«Notre exploitation est située à Steinmaur, dans l'Unterland zurichoïse, sur les contreforts du Jura et plus précisément dans le Wehntal. C'est ici, loin des bruits d'avion et des grands axes de circulation, que nous cultivons nos produits, des légumes essentiellement. Outre les variétés maraîchères classiques, nous proposons également d'autres spécialités légumières. Nous sommes particulièrement fiers de nos nombreuses variétés de tomates et de concombres, ainsi que de nos légumes asiatiques. Sans oublier, bien sûr, nos fameuses courgettes colorées! L'essentiel de notre production est destinée à la grande distribution, mais la vente à la ferme et sur les marchés hebdomadaires tend aussi à se développer de plus en plus.»

Agnes et Stephan Müller, agriculteurs bio
L'entreprise BioLand Agrarprodukte

Préparation

Ingrédients pour 4 personnes

1 laitue bio (350g env.)	1 bouquet de ciboulette bio
200g de champignons bio ou de pleurotes/pleurotes du panicaut	2 à 3 cs d'huile d'olive bio
50g de lard bio	1/3 de cc de fromage frais au raifort bio
1 oignon bio	200 ml de bouillon de légumes bio
	Vinaigre balsamique bio, à votre goût

Laver et égoutter la laitue, puis retirer les feuilles extérieures. Couper le cœur en quatre portions et les disposer sur les assiettes. Nettoyer les champignons à l'aide d'un couteau ou d'un pinceau. Utiliser les petits entiers et couper les gros en tranches fines. Couper les oignons en rondelles et la ciboulette en brins de 1 centimètre. Préparer le bouillon dans un bol et ajouter un peu de raifort. Découper le lard en tranches fines et faire revenir dans une poêle. Ajouter l'huile et les champignons et continuer la cuisson 8 à 10 minutes. Ajouter les rondelles d'oignons et, après 2 à 3 minutes, la ciboulette. Verser le bouillon et laisser mijoter le tout 5 à 7 minutes en mélangeant délicatement. Répartir la sauce avec les champignons et le lard sur la salade. Ajouter de la sauce à salade italienne et quelques gouttes de vinaigre balsamique. Servir chaud.

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.



Laitue bio



Champignons bio



Lard bio



Oignons bio



Ciboulette bio



Bouillon bio



Fromage frais au raifort bio



Huile d'olive bio



Vinaigre balsamique bio

Poivre et sel, à volonté