

## Fondue de légumes croquants Bio

### Ingrédients :

- 1 chou-fleur
  - 1 botte de carottes
  - 1 botte de radis
  - 1 pied de céleri branche
  - 1 bouquet de ciboulette
  - 1 fromage frais
  - 1 citron
- Huile d'olive  
Sel, poivre



- Préparation :  
Lave et brosse les légumes.

Sépare le chou en bouquets.  
Découpe en bâtonnets les carottes et le céleri.

- Sauce :

Dans un bol, presse le citron, ajoute un fromage frais écrasé avec une fourchette, ajoute 2 c. à soupe d'huile et la ciboulette ciselée.

## fruits et légumes bio

dans la même collection...  
pain, riz, miel, huiles vierges lère  
pression à froid

### Comment reconnaître un produit bio ?

Tu peux identifier les produits biologiques grâce :

- à la mention «Produit issu de l'Agriculture Biologique»,

- et aux deux logos :



- Le logo AB pour ceux produits en France,
- Le logo européen pour ceux produits dans les pays de l'Union.

### Le code des couleurs



MILITANT DU GOÛT



Conception-Réalisation :

UN PLUS BIO - Unis à plusieurs vers la bio-  
Domaine de Puechlong 30610 Saint Nazaire des Gardies  
tél.04.66.77.35.51 fax.04.66.77.10.83  
www.unplusbio.org unplusbio@unplusbio.org



## fruits et légumes biologiques



En consommant des aliments bio, tu respectes ta santé et celle de la Terre

# Le respect de la plante et de l'environnement

## Qu'est-ce que c'est ?

### La plante,

pour pousser puise sa nourriture dans la terre grâce à ses racines.

**L'agriculture biologique nourrit le sol sans utiliser de produits chimiques de synthèse**, mais des engrais naturels : fumier, algues, compost.

### L'agriculteur biologique

Si la plante est envahie par des mauvaises herbes, l'agriculteur désherbe sans produits chimiques.

Contre l'attaque des insectes, **l'agriculteur maintient des haies autour de ses cultures**, pour abriter des prédateurs naturels comme les coccinelles contre les pucerons.

### Dans ton corps

**Dans ton corps, les aliments que tu manges se transforment**, ils t'apportent l'énergie dont tu as besoin pour grandir, courir, écrire, parler, mais aussi des éléments qui te protègent comme les vitamines, les minéraux, les fibres...

Il est important de bien t'alimenter pour être en bonne santé.

# Fruits et légumes protecteurs

## Qu'est ce que ça apporte ?

- **Des éléments protecteurs** : vitamines C, carotène, minéraux, oligo-éléments qui aident ton corps à mieux fonctionner, et à se défendre.
- **Des fibres** : véritables petits balais, ils agissent sur ton transit intestinal.
- **De l'eau** : elle hydrate ton corps.

### Comment les consommer ?

L'agriculteur bio prend soin des plantes, grâce à lui **tu peux manger la peau des fruits et légumes qui est la partie la plus riche en vitamines.**

- **Au moins 1 crudité par repas** (légume ou fruit cru) pour les vitamines.
- **1 à 2 portions de légumes cuits par jour**, pour les fibres.
- Sans oublier que tu peux manger les fruits et légumes **sous forme de purs jus, de compotes, de confitures, de gelées, de coulis, de sorbets** etc....



# Fruits et légumes à chacun sa saison ?

## Printemps

- Fraise, cerise...
- Artichaut, asperge, chou, concombre, navet, oignon, petit pois, pomme de terre primeur, radis, salade, tomate...



## Eté

- Abricot, fraise, cerise, groseille, myrtille, melon, pastèque, nectarine, pêche, prune, raisin...
- Ail, artichaut, aubergine, courgette, concombre, fève, haricot en grains, haricot vert, poivron, salade, tomate...



## Automne

- Châtaigne, figue, kiwi, noisette, noix, poire, pomme, prune, raisin...
- Brocoli, carotte, échalote, céleri, champignon, chou, fenouil, potiron...



## Hiver

- Clémentine, orange, pomélo, kiwi, pomme...
- Céleri, chou-fleur, endive, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre...



### ● Vive la diversité !

Les fruits et légumes frais sont tous différents, pense à les varier : c'est ta garantie pleine forme !!!

