



C'EST BIO L'OCCITANIE!

DÉCOUVREZ
DE SAVOUREUSES RECETTES
POUR CONSOMMER BIO ET LOCAL



Recettes de Kevin Musset,
chef ambassadeur
«Cuisinons Plus Bio»



interbio-occitanie.com

Qu'est-ce que LE BIO ?

iBO
InterBIOccitanie



L'agriculture biologique est une agriculture respectueuse de l'environnement.

Découvrez en 6 points comment elle nous permet de mieux prendre soin de nous et de la planète.



1

La biodiversité préservée

+ 30%*

d'espèces en plus et 50%* d'individus supplémentaires (insectes, oiseaux...).

Source : Hole et Begston

2

La qualité de l'eau

+ de Bio

- d'azote et de pesticides dans l'eau

= Moins de traitements nécessaires pour assainir l'eau



3

La qualité de l'air et du climat

Moins d'émissions de gaz à effet de serre grâce à la non-utilisation de pesticides synthétiques

+ de carbone absorbé grâce à des rotations de cultures plus longues, l'élevage en plein air sur des prairies permanentes et à la protection des haies, des arbres sur les parcelles...



4

Le bien-être animal

- ✓ Accès à l'extérieur pour les animaux
- ✓ Nourriture équilibrée en Bio
- ✓ Soins les plus naturels possibles
- ✓ Bâtiments aérés, isolés, éclairés
- ✓ Comportements naturels favorisés



5

La vie de nos territoires

215 000

emplois non délocalisables soit 19 % des emplois agricoles pour 13 % des fermes

Circuit court = 1 ferme bio sur 2 qui vend en direct !



6

Les êtres humains

Et tout ça, c'est bon pour nous les humains !

La qualité de nos aliments et la préservation d'un environnement plus sain (qualité de l'air, de l'eau et biodiversité) sont les meilleurs alliés pour notre santé, celle de nos enfants, de nos agriculteurs et de notre planète !



Le Label AB et Eurofeuille



Garantissent officiellement le respect des fondamentaux de l'Agriculture Biologique et le respect du cahier des charges de l'Union Européenne.

La garantie confiance du BIO : Le label le plus contrôlé en France



Chaque jour, plus de 300 audits sont réalisés par les 10 organismes certificateurs agréés par l'État (INAO).
Il y a 1 contrôle obligatoire chaque année à minima sur chaque exploitation Bio.

L'agriculture biologique en chiffres

10 %

de la surface agricole en France est cultivée en Bio

12,2

milliards d'Euros = le marché du Bio (données 2024)

6 %

de la consommation alimentaire des Français

1^{er} pays

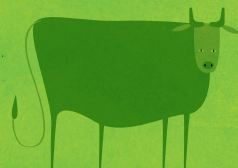
européen en matière de surfaces agricoles Bio



Principes et interdictions du BIO



- ✓ Une production sans OGM et sans produits chimiques de synthèse.
- ✓ Un recours à des techniques agronomiques variées, mécaniques et physiques.
- ✓ Un lien au sol exigé : des légumes en pleine terre et des animaux au pré...
- ✓ Le respect des cycles naturels.
- ✓ Le respect du bien-être animal.
- ✓ Les animaux sont nourris avec une alimentation bio et locale.
- ✓ Les animaux et végétaux sont soignés avec des méthodes naturelles. Le préventif est privilégié.



Tartare

de boeuf à la moutarde



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 400g de bœuf (type rond de gîte)
- 1 oignon doux
- 1 cuil à soupe de sauce soja
- 1 cuil à café de moutarde
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à soupe de vinaigre à l'estragon
- Persil
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette



Recette

Découper le bœuf en petits cubes réguliers d'environ 6-9mm de côté.

Mélanger sauce soja, moutarde, huile d'olive et vinaigre à l'estragon pour créer l'assaisonnement.

Ajouter l'oignon doux finement haché puis incorporer délicatement la viande afin de préserver sa texture.

Assaisonner de poivre, d'une pincée de piment d'Espelette et ajuster la fleur de sel en tenant compte du soja.

Ajouter le persil ciselé, mélanger brièvement et dresser immédiatement pour servir bien frais.

oeuf parfait

épinard et roquefort



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 4 œufs
- 200g de pousses d'épinards
- 80g de Roquefort AOP
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette



Recette

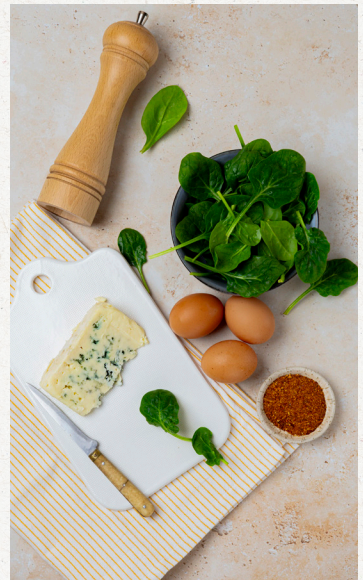
Faire bouillir de l'eau puis retirer du feu.

Y plonger les œufs délicatement, couvrir et laisser reposer douze minutes pour obtenir un blanc tendre et un jaune crémeux.

Pendant ce temps, faire sauter rapidement les épinards dans un filet d'huile d'olive et les saler légèrement.

Les disposer dans les assiettes puis émietter le roquefort bio sur les feuilles encore chaudes afin qu'il fonde doucement.

Sortir les œufs de leurs coquilles, les poser sur les épinards, puis poivrer et ajouter une pincée de fleur de sel et de piment d'Espelette.



Velouté !

de lentilles au chèvre frais



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 250g de lentilles vertes
- 1 carotte
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de laurier sauce
- Huile d'olive
- 100g de fromage de chèvre frais
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette



Recette

Rincer les lentilles puis les verser dans une casserole avec la carotte en dés, l'oignon émincé, l'ail écrasé et une feuille de laurier pour parfumer.

Couvrir largement d'eau et saler légèrement en début de cuisson.

Laisser mijoter jusqu'à obtention d'une texture très tendre.

Retirer le laurier puis mixer longuement en ajoutant un filet d'huile d'olive bio pour obtenir un velouté lisse et brillant.

Ajuster la consistance avec un peu d'eau chaude. Rectifier le sel, poivrer et ajouter une pincée de piment d'Espelette.

Servir chaud avec le chèvre frais.



Cuisse de poulet fermier

au romarin et polenta au citron confit



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 4 cuisses de poulet fermier
- 2 cuil à soupe de miel
- 1 citron confit
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 250 g de polenta
- 1 carotte
- 4 branches de romarin
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette



Recette

Mélanger miel et zeste de citron confit et enduire les cuisses puis rôtir à 200°C avec romarin et piment d'Espelette.

Préparer le "couscous" : faire suer ail, oignon et carotte en petits dés dans un filet d'huile, ajouter la chair du citron confit puis la polenta.

Mouiller généreusement avec environ 1L d'eau chaude ou du bouillon et cuire lentement en remuant jusqu'à texture souple environ 10 minutes.

Ajuster sel et poivre.

Servir les cuisses avec cette polenta parfumée et un peu de jus de cuisson.



Sauté de porc

aux olives et thym



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 1kg de viande à sauté de porc
- 200g d'olives de Lucques dénoyautées
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 bouquet de thym
- 20cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 15cl de vin blanc
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette
- 1 cuil. à soupe de moutarde



Recette

Faire chauffer un fond d'huile dans une cocotte et faire dorer les morceaux de porc.

Ajouter oignons émincés, ail écrasé et carottes en rondelles, puis laisser suer quelques minutes.

Incorporer olives et thym, poivrer et ajouter une pincée de piment d'Espelette.

Déglacer avec le vin blanc et compléter d'eau pour couvrir à moitié.

Laisser mijoter jusqu'à viande fondante et ajouter une cuillère à soupe de moutarde pour lier la sauce.

Saler en fin de cuisson et servir bien chaud.

Penne ! aux champignons



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 350g de penne
- 150g de pleurotes
- 150g de champignons bruns
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 15cl de crème liquide
- 80g de tomme de brebis
- 1cl de vin blanc
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette



Recette

Cuire les penne dans une grande casserole d'eau salée.

Faire revenir l'oignon ciselé dans un filet d'huile, ajouter les pleurotes et champignons bruns tranchés et les faire légèrement dorer.

Incorporer l'ail haché, déglacer avec le vin blanc et laisser réduire.

Ajouter la crème pour obtenir une sauce souple et assaisonner avec sel, poivre et une pointe de piment d'Espelette.

Égoutter les penne et les mélanger à la sauce.

Dresser dans les assiettes puis ajouter généreusement des copeaux de tomme de brebis juste avant de servir.



Crème de betterave

chocolat et granola



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 200g de betterave cuite
- 120g de chocolat noir
- 60g de copeaux de chocolat noir
- 100g de fromage blanc
- 60g de granola
- 1 orange
- Sucre de canne



Recette



Mixer la betterave cuite avec un peu de jus d'orange et le sucre afin d'obtenir une purée lisse et légèrement sucrée.

Faire fondre doucement le chocolat noir au bain-marie puis incorporer la purée préalablement tiédie pour obtenir une crème colorée et brillante.

Ajouter le fromage blanc puis le sucre selon votre goût.

Verser en verrines et laisser reposer au froid avant de servir.

Ajouter le granola de votre choix et les copeaux de chocolat avant dégustation.

Fraises fraîches

biscuit sablé et menthe fraîche



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 400g de fraises
- 8 biscuits sablés
- 12 feuilles de menthe
- 1 citron
- 1 cuil à soupe de sucre de canne

- Huile d'olive
- Poivre



Recette

Laver et équeuter les fraises, puis les couper en quartiers.

Zester finement le citron et presser un peu de jus.

Mélanger les fraises avec le sucre de canne, zeste et quelques gouttes de jus pour les faire légèrement mariner.

Hacher la moitié de la menthe et l'ajouter aux fraises avec un filet d'huile d'olive et une pointe de poivre.

Émietter les sablés dans des verrines pour créer une base croquante.

Ajouter les fraises marinées puis décorer avec le reste de menthe fraîche.

Servir bien frais.



Poires pochées

au thé et à l'Armagnac



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 4 poires
- 100g de sucre de canne
- 8g de thé noir
- 1 gousse de vanille (ou une pincée de mélilot)
- 1 citron
- 4 cuil à soupe d'Armagnac
- 50cl d'eau



Recette

Préparer un sirop en chauffant eau, sucre et zeste de citron.

Ajouter la vanille fendue ou, en alternative, une pincée de mélilot préalablement torréfié à sec.

Incorporer le thé noir, laisser infuser quelques minutes puis filtrer.

Peler les poires en gardant la tige, les plonger dans le sirop frémissant jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les retirer et réduire le sirop jusqu'à qu'il soit nappant puis le détendre avec l'Armagnac pour obtenir une sauce brillante.

Napper les poires et servir.



Panna cotta

au miel, figues et mélisse



Liste des ingrédients

Pour 4 pers



- 40cl de lait de brebis (ou celui de votre choix)
- 120g de crème fraîche
- 50g de miel de thym
- 12 figues fraîches
- Mélisse
- 1 sachet (2g) d'Agar-agar ou 4 feuilles de gélatine



Recette

Chauffer doucement le lait avec la crème, le miel et quelques feuilles de mélisse pour diffuser les arômes.

Ajouter l'agar-agar et amener à une petite ébullition.

Filter puis laisser tiédir et verser dans des verrines ou des ramequins.

Faire prendre au réfrigérateur pendant au moins quatre heures.

Au moment de la dégustation, disposer les figues coupées en 4 sur les panna cottas.

Vous pouvez ajouter un filet de miel pour renforcer la douceur.

Servir bien frais.



L'Occitanie,

la 1^{ère} région Bio de France
avec des producteurs et des
entreprises engagées !

En Occitanie, 23% de producteurs
et 19% de surfaces en bio.

600 000

hectares cultivés sans
pesticide, ni engrais
de synthèse

14 600

producteurs

Le #BIO RÉFLEXE en Occitanie,
8 bonnes raisons pour l'adopter au
quotidien :



1

**30% de
biodiversité
en plus**

2

**Des animaux
élevés au
pâturage et
nourris 100%
en bio**

3

**Aucun
pesticide,
ni engrais de
synthèse**

4

**Respect
du bien-être
animal**

5

**Chaque année
des contrôles
indépendants
dans toutes les
exploitations**

6

**Une agriculture
qui préserve
la qualité
de l'eau**

7

**Un bon plan €
consommer
local, de saison
et varier les
protéines**

8

**Un grand
choix de produits
grâce à la
diversité des
productions**

Découvrez 7 leviers pour cuisiner bio au quotidien tout en équilibrant mon budget



#AYONSLEBIOREFLEXE



Éviter le gaspillage



Favoriser le circuit court



Respecter les saisons



Préférer le vrac



Varié les protéines

(diversifier les légumineuses)



Cuisiner les produits bruts



Être flexitarien

Où trouver des produits bio par département en Occitanie :

