



Synalaf - Photographe : Alexandre Réty - Styliste : Juliette Lalbatry

## POWER BOWL AU POULET MARINÉ ET AUX ŒUFS LABEL ROUGE

Nombre de personne : 1  
 Temps de préparation : 15 min.  
 Temps de cuisson : 25 min.

### INGRÉDIENTS

40 g de quinoa noir  
 1 œuf Label Rouge  
 ½ avocat  
 1 filet de poulet fermier Label Rouge/Bio  
 1 citron jaune  
 1 c. à café d'huile d'olive  
 Une petite poignée de graines germées rouges  
 1 bouquet de coriandre fraîche  
 1 c. à soupe de graines de sésame  
 2 c. à soupe d'huile de sésame  
 1 c. à soupe de sauce soja  
 ½ citron vert  
 Sel  
 Poivre du moulin



### PRÉPARATION

Commencez par préparer la marinade du poulet fermier Label Rouge/Bio. Mélangez un jus de citron jaune, du sel et du poivre. Déposez le filet de poulet fermier Label Rouge/Bio dans cette préparation. Couvrez le plat et laissez reposer au frais pendant au moins 1 heure. Préparez ensuite le quinoa noir. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire le filet de poulet fermier Label Rouge/Bio pendant 15 minutes.

Épluchez et dénoyotez le demi avocat découpez-le en tranches fines et enroulez-les ensuite sur elles-mêmes afin de former un escargot. Faites bouillir une grande casserole d'eau et ajoutez 2 c. à soupe de vinaigre blanc. Faites cuire l'œuf Label Rouge 7 minutes puis égalez-le en faisant bien attention de ne pas briser le blanc. Découpez-le ensuite en deux.

Déposez le quinoa dans un bol puis ajoutez les demi-morceaux d'œuf Label Rouge en ligne et au centre du bol. Ajoutez la rose d'avocat, puis les graines germées. Découpez des tranches relativement fines du filet de poulet fermier Label Rouge/Bio et dressez-les en ligne dans le bol. Rincez et ciselez la coriandre fraîche puis déposez quelques graines de sésame sur la rose d'avocat. Pour la sauce, versez l'huile de sésame, la sauce soja et le jus d'un demi citron vert dans un petit récipient et mélangez le tout. Salez et poivrez à votre convenance.

# Synalaf

Syndicat National  
des Labels Avicoles de France

SERVICE DE PRESSE DU SYNALAF - AGENCE VIANOVA  
 Véronique Delfau - 01 53 32 28 33 - veronique.delfau@vianova-rp.com  
 Marion Effray - 01 53 32 28 46 - effray@vianova-rp.com

[www.volaillesoeufsbio.com](http://www.volaillesoeufsbio.com) / [www.volaillelabelrouge.com](http://www.volaillelabelrouge.com)



DOSSIER DE PRESSE

## AUX ORIGINES : une histoire d'amour

Un œuf Label Rouge ou Bio, c'est un œuf pondu par une poule heureuse. C'est le résultat du travail d'éleveurs passionnés par leur métier et engagés dans des filières de qualité répondant aux exigences strictes de cahiers des charges. De l'éclosion des poussins à la livraison en points de vente, ils ne laissent rien au hasard. Pour les éleveurs et leurs entreprises partenaires (covois, fabricants d'aliments, centres d'emballage...), être dans une démarche Label Rouge ou Bio est un engagement sérieux de respect d'une réglementation française dans le premier cas et européenne dans le second. La qualité des œufs Label Rouge et Bio est certifiée de façon minutieuse et régulière notamment par des

organismes de contrôle indépendants et accrédités, à toutes les étapes de la production. Soucieux de l'environnement et d'une agriculture traditionnelle de qualité, les producteurs veillent avec soin sur leurs poules leur assurant bien-être et alimentation équilibrée.

Ces dernières sont en liberté dans leurs poulaillers bien entretenus et éclairés par la lumière du jour. Elles peuvent également aller prendre l'air dans des prairies ombragées et aménagées où elles bénéficient d'une surface minimum de 4m<sup>2</sup> par poule en bio et 5 m<sup>2</sup> par poule en Label Rouge. Côté menu, elles sont chouchoutées par des repas 100% à base de végétaux, minéraux et vitamines. Les poules bio, ont quant à elle, un régime spécial à base de matières premières bio produites sur l'exploitation ou dans les fermes environnantes.

	Œufs de poules en cages aménagées	Œufs de poules en plein air	Œufs Label Rouge	Œufs biologiques
Code	3	1	1	0
Type d'élevage	En claustration	En plein air	En plein air	En plein air
Taille de l'élevage	Pas de taille max	Pas de taille max	2 bâtiments de 6000 poules max	Ateliers de 3000 poules max
Densité dans le poulailler	13 poules/m <sup>2</sup>	9 poules/m <sup>2</sup>	9 poules/m <sup>2</sup> au sol	6 poules/m <sup>2</sup> au sol
Espace en plein air	Aucun	4 m <sup>2</sup> /poule min	5 m <sup>2</sup> /poule min	4 m <sup>2</sup> /poule min
Alimentation des poules	100 % végétaux, minéraux et vitamines. Colorant de synthèse	100 % végétaux, minéraux et vitamines. Colorant de synthèse	100 % végétaux, minéraux et vitamines, 50% min de céréales. Sans colorant de synthèse	100 % végétaux, minéraux et vitamines, 95% min de matières premières issues de l'agriculture biologique. Sans colorant de synthèse
Contrôle tiers indépendant du mode de production	-	-	Par un organisme certificateur	Par un organisme certificateur

### FOCUS SUR LES CODES À DÉCRYPTER POUR S'ASSURER DE SA QUALITÉ :

- 0 = élevage biologique
- 1 = élevage plein air Label Rouge
- FR = France, pays d'origine

XXX00 = code de l'élevage avec l'identification du numéro du bâtiment des poules

DCR= date de consommation recommandée

Mention Bio ou LR



UN LOGO QUI GARANTIT  
L'ORIGINE FRANÇAISE DES  
ŒUFS

Les professionnels de la filière avicole française ont décidé de valoriser leur savoir-faire et leurs engagements en créant le logo « Œufs de France », qui atteste de l'origine française des œufs.



## ELLES LES AIMENT, elles les couvent...

### Confidences d'Elisabeth Bouget, éleveuse de poules pondeuses BIO

« Je suis installée dans les Côtes-d'Armor, avec un élevage de poules pondeuses bio depuis 1995. Cette production était pour moi une évidence car je suis aussi consommatrice de produits bio au quotidien et je voulais qu'il y ait un lien entre ce que je mange et ce que je fais. Il m'était donc impossible de ne pas m'engager dans cette filière qui est selon moi une réponse aux enjeux environnementaux, de santé publique et de bien-être animal. On voit bien que les consommateurs y sont de plus en plus sensibles car la demande en œufs bio est nettement croissante. Chaque matin, j'aime aller à mes poulaillers à pieds pour retrouver mes poules et ramasser leurs œufs. C'est un véritable plaisir de les voir



sortir dans un milieu naturel. Sur l'exploitation, nous travaillons en famille avec mon mari et mon fils. Ce dernier va bientôt reprendre les rênes de la ferme. J'en suis fière ! C'est formidable de se dire que nous lui avons transmis notre patrimoine et notre savoir-faire et de le voir aussi motivé ! »



Rendez-vous avec Nathalie Mollière,  
productrice d'œufs Label Rouge

### « Mon exploitation à taille humaine est située dans la Sarthe.

A travers mon métier, je souhaite partager mes convictions en matière de respect de l'environnement, de biodiversité et de bien-être animal. Ma volonté est aussi de contribuer au maintien d'une agriculture traditionnelle, responsable et de qualité. Des engagements en parfait accord avec les exigences du Label Rouge. Mes poules pondeuses sont issues d'une race rustique, adaptées à leur terroir. Elles ont la chance de pouvoir évoluer en plein air sur un vaste parcours dès qu'elles ont pondu du matin jusqu'au soir. Elles peuvent y manger des herbes, de petits vers mais aussi les fruits

de nos arbres fruitiers. Leur alimentation comprend une majorité de céréales, comme le maïs et le blé, associées à un peu de tourteau de soja et de lin, des vitamines et des minéraux. Mes poules restent 12 mois sur ma ferme, ce qui me laisse le temps de bien les connaître. Leurs œufs Label Rouge sont ramassés et triés à la main deux fois par jour, ce qui assure une fraîcheur irréprochable. Mon élevage Label Rouge répond, à mes yeux, à une démarche éthique qui se ressent dans la qualité des produits. Ce sont aussi des valeurs que je cultive avec fierté. »

# RECETTES *bien dans l'air du temps !*



## TARTE AU CITRON MERINGUÉE EN COQUILLE D'ŒUF BIO

Nombre de personnes : 6-8  
Temps de préparation : 1h10  
Temps de repos : 1h  
Temps de cuisson : 10 min.

### INGRÉDIENTS

3 citrons jaunes non traités  
4 œufs Bio  
350 g de sucre en poudre  
100 g de beurre doux  
8 sablés bretons  
1 pincée de sel  
1 citron vert non traité



### PRÉPARATION

Commencez par réaliser la crème au citron en lavant les citrons jaunes en prélevant leurs zestes puis pressez-les. Ajoutez les zestes et 200 g de sucre en poudre puis mélangez. Cassez les œufs Bio à l'aide d'un toqueur à œufs et conservez bien les coquilles. Versez les jaunes dans la préparation précédente et conservez deux blancs dans un second récipient.

Battez le mélange au citron et versez dans une casserole. Laissez cuire à feu doux, tout en continuant de fouetter. Une fois la crème épaissie, éteignez le feu et laissez la préparation refroidir légèrement. Découpez le beurre en morceaux, ajoutez-le au mélange et incorporez-le bien. Filmez le plat et placez-le au réfrigérateur. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel et ajoutez progressivement le reste de sucre en poudre. Lavez les coquilles d'œufs Bio puis séchez-les soigneusement.

Brisez les sablés bretons et déposez une petite quantité au fond de chaque coquille. Versez ensuite la crème au citron au ¾ dans les coquilles. Enfin, versez une belle quantité de meringue au dessus de chaque œuf. Colorez légèrement la meringue à l'aide d'un petit chalumeau de cuisine et terminez votre préparation en zestant un petit peu de citron vert au dessus de chaque œuf.