

# boeuf grandeur nature



## Un mode d'élevage traditionnel

Issus des principales races à viande françaises, les animaux Boeuf Grandeur Nature sont élevés dans un cadre confortable et paisible. Ils séjournent dans les prairies vastes et ombragées au moins 7 mois par an, où ils ont une croissance lente et régulière, demeurant chez le même éleveur qualifié depuis le sevrage.



Les oméga 3 sont, naturellement, apportés par l'herbe pâturée et le lin dans l'alimentation des animaux. Grâce à cette alimentation, la viande Boeuf Grandeur Nature présente une teneur en oméga 3 naturellement restaurée, comme l'atteste le logo « Oméga 3 naturels ».

**Une réponse aux besoins d'aujourd'hui, tout naturellement**

[www.boeufgrandeurnature.com](http://www.boeufgrandeurnature.com)

Association BFM - 8 route de Neau - BP 231 - 53602 EVRON Cedex

recette au dos

Quand les animaux sont bien nourris, l'homme se porte mieux !



Je suis le lin.  
La plus vieille  
plante utilisée  
au monde.  
Et aussi,  
la plus riche  
en Oméga 3.



Si le boeuf me mange,  
je lui donne mes Oméga 3.



Et sa délicieuse viande  
contient tout naturellement  
ces Oméga 3 bons pour vous!

## Idée recette



boeuf grandeur nature



### Plancha de Bœuf et légumes au parmesan

à table 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

au marché

- 600 g de boeuf à griller (rumsteack, poire...)
- 2 carottes, 1 courgette, 1 poivron jaune
- 200 g de pois gourmands
- 8 quartiers de tomates confites
- 1 c à café de paprika
- 80 g de parmesan
- 2 c à soupe d'huile d'olive

aux fourneaux

1. Taillez le bœuf en tranches assez fines (5 mm d'épaisseur). Mettez-les dans un plat avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre du moulin. Saupoudrez de paprika, mettez au frais.
2. Taillez les carottes, la courgette et le poivron en lanières. Plongez les pois gourmands 30 secondes dans l'eau bouillante, rafraîchissez-les aussitôt. Faites revenir tous les légumes, ainsi que les tomates confites, dans un wok ou une poêle avec une cuillère d'huile d'olive, 6 à 8 min afin de les garder bien croquants.
3. Mettez la viande à griller 1 min sur un grill ou à la poêle préalablement chauffée sans matière grasse. Ajoutez la viande grillée aux légumes, mélangez bien. Répartissez le mélange dans 4 assiettes, parsemez de copeaux de parmesan et servez aussitôt.