

**bio**  
mijn natuur

**lente**



©Recept & styling: Debby De Mangelaere, ©Foto: Stefan Jacobs

## Stamppot met gepocheerd ei

1 kg bloemige aardappelen, geschild en in stukken • 4 dl melk  
1 teentje knoflook • 2 el olijfolie • 150 g winterpostelein, veldsla of  
verse spinazie • snuifje nootmuskaat • peper en zout • 2 el geroosterde  
pijnboompitten • 4 eieren • azijn

Voor 4 personen

- Kook de aardappelen in melk gaar gedurende ong. 15 minuten.  
Pers de knoflook erbij, voeg olijfolie toe en stamp fijn.
- Schep het bladgroen beetje bij beetje door de hete puree. Breng op smaak  
met peper en zout. Zet opzij.
  - Rooster de pijnboompitten. Zet opzij.
- Pocheer de eitjes in heet water met azijn net onder het kookpunt,  
gedurende 3-4 minuten.
- Serveer de puree met een eitje en garneer met de pijnboompitten.



**Lekker  
puur**



**Goed voor  
je lijf**



**Schone  
akkers**



**Vriendelijk  
voor dieren**



**100%  
toekomst**

© Frank Toussaint



## **Biologische aardappelen**

*Wij kiezen voor sterke aardappelrassen, die goed bestand zijn tegen de veelvoorkomende ziektes op de plant en een mooie opbrengst en smaak geven. Zo hoeven wij geen genetische manipulatie, kunstmest of chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen te gebruiken – wat bij bio verboden is. Een echte ‘patat’ dus!*

**– Bioboerin Greet, Akelei**

Bioproducten vind je dichtbij jou en vers uit de grond!

**[www.biogenietengids.be](http://www.biogenietengids.be)**



## **Biologische bladgroenten**

De winter en de vroege lente schenken ons frisgroene, onbespoten bladgroenten uit de onverwarmde tunnels van de bioboeren uit je streek. Denk aan spinazie, postelein, veldsla, rucola... Allemaal bommetjes van vitamines en mineralen die je lichaam op het einde van de winter goed kan gebruiken.

**bio**  
mijn natuur

Meer weten over bio?

**[www.biomijnnatuur.be](http://www.biomijnnatuur.be)**

© Lisa Develtere



*Lotte: “Ik kijk uit naar het Biogarantie®-label omdat ik liefst bio van dichtbij koop.”*



**Bio op volle kracht**

[www.biogarantie.be](http://www.biogarantie.be)