

culture bio

le mag du réseau Biocoop

ÉTÉ 2023 • N° 129

spécial
**RECETTES
D'ÉTÉ**

ÇA FAIT DU BIEN

VOYAGEZ EN FOURCHETTE

DÉCRYPTAGE

50 nuances de bio

ON JOUE COLLECTIF

Biocoop : des commerces
bien dans leur terre

MAGAZINE OFFERT

biocoop



Natessance

Parce que l'essentiel est dans la nature



DOUCHES CERTIFIÉES BIO

à l'Aloe vera bio

97% d'ingrédients d'origine naturelle

0% sulfates*, huile de palme**

Parfum 100% d'origine naturelle



FORMULES JUSQU'À
97% D'ORIGINE NATURELLE

 FORMULES
VERTUEUSES

 FABRIQUÉS
EN FRANCE

 EMBALLAGES
ECO-CONÇUS

 **1%**
FOR THE PLANET
MEMBER

 **one voice**

*Sans tensio-actifs sulfatés **Sans huile de palme ni dérivés

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14 - contact@leanature.com

www.natessance.com

SAS LABORATOIRES NATESCIENCE

Capital social : 262.760 Euros - 23 avenue Paul Langevin - 17180 Périgny

RCS La Rochelle n° 499 448 520 - SIRET 499 448 520 000 19 - Code APE 4645Z - N° TVA Intracommunautaire FR55 499 448 520

LÉA NATURE
LABORATOIRE



KARMA

Nourrir le corps
et l'esprit
en conscience

Sans sucres
A base de grains
de kéfir de fruits

Kombucha et Kéfruit
Non pasteurisés
Véritables alliés de
votre confort digestif



Ginger Beer
éco-responsable
la moins sucrée
du marché
SANS ALCOOL

FABRIQUÉ EN
BRETAGNE



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr
Biogroupe SAS, RCS de St Brieux, SIREN 518802459, 11 rue Robert Surcouf 22430 Erquy

LA PÊCHE CHANGE DE THON AVEC FISH4EVER



Mais c'est quoi la pêche durable au fait?

1. Une pêche qui allie responsabilité écologique & sociale.

2. Thon pêché un par un et toujours travaillé en entier : la garantie d'une qualité supérieure.

3. Une mise en conserve sur place pour une chaîne d'approvisionnement très courte & une pêche locale au poisson.



Les thons chez Fish4Ever sont toujours pêchés à la canne.



La Pêcherie des Açores est neutre en plastique
Lancement du projet « plastic positive » aux Açores cofinancé par **Biocoop** & **Fish4Ever** et mis en place par le programme scientifique local.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière: www.mangerbouger.fr

Voyage en fourchette

Le réchauffement, c'est pas mon affaire ! Citez un secteur où l'on puisse dire encore cela ? « *Nous sommes tous impliqués* », s'exclame Jean Jouzel, commissaire scientifique de l'exposition Urgence climatique (p. 8). Si le paléoclimatologue continue de dire qu'« *il y a toujours des solutions* », il affirme plus fort qu'« *elles doivent être mises en place dès aujourd'hui et non demain* ». Alors, quoi ? Ce numéro serait-il placé sous le signe du climat auquel l'actualité nous ramène de plus en plus souvent ? Oui et non. Non, parce que c'est d'abord un **Spécial cuisine pour l'été** avec des recettes sympas réalisées pour vous par une cheffe : on espère qu'il vous apporte du plaisir. Et oui. Oui, car qui dit fourchette, dit agriculture et système alimentaire – un tiers des émissions

mondiales de gaz à effet de serre. Nous, on le répète haut et fort : **la bio est un modèle éprouvé et pertinent face à l'urgence écologique.** Cet été, on en remet une couche dans la communication : chez Biocoop, aucun produit commercialisé ne prend l'avion. Car l'avion émet en moyenne 2,360 kgCO₂e/t.km vs 0,129 pour le camion gazole, 0,046 pour le train et 0,012 pour le bateau (source Quantis). On songe alors au secteur aérien toujours en croissance, au tourisme lointain ou de masse, mythe à réinventer pour cause d'effets nocifs pour la planète... Par exemple, la principale source de CO₂ à Paris est générée par le transport par avion des touristes. Alors, c'est sûr, le voyage immobile à dos de fourchette, avec du local, c'est plus terre à terre !



Pascale Solana
Rédactrice en chef

7
EN BREF
Les actualités
du trimestre



10
ÇA FAIT DU BIEN
Voyagez
en fourchette

18
DÉCRYPTAGE
50 nuances de bio

22
C'EST DE SAISON
La pêche

25
**EN TOUTE
TRANSPARENCE**
Des falafels ? Chiche !

28
ON JOUE COLLECTIF
Biocoop
des commerces bien
dans leur terre



32
**RECETTES
D'ÉTÉ**



Retrouvez
Culture Bio et
ses déclinaisons
sur biocoop.fr

Sommaire

RAPUNZEL

Pionnier du bio depuis 1974



Le goût des bonnes choses

se partage dès le plus jeune âge

Astuces & recettes

Venez découvrir :

- des astuces intéressantes pour donner à vos enfants le goût des aliments sains
- des idées recettes pour les initier à la cuisine et partager un bon moment



www.rapunzel.fr/recettes-avec-enfants



En vente uniquement dans les magasins biologiques

des produits 100%
bio, végétariens et
peu transformés

une qualité
strictement
contrôlée

des filières d'approvisionnement
courtes, transparentes et
basées sur le long terme

Une entreprise engagée par
des actions concrètes pour
le développement durable

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

L'amour du Bio

En bref



Stop au mépris de la bio

70 % des Français souhaitent un changement de modèle alimentaire. 74 % se disent préoccupés par l'impact des pesticides sur leur santé et 66 % estiment que face à la crise environnementale actuelle, l'agriculture devrait être 100 % bio. Ces chiffres (Maison de la bio / Ipsos, avril 2023) font écho au scénario Aferres 2050 construit par Solagro avec des agriculteurs, des scientifiques, des institutions et des citoyens. Il démontre que la bio est un levier majeur contre la perte de biodiversité, la pollution des eaux et des sols, pour une alimentation saine, etc. Même constat pour la Cour des comptes, dont le rapport, il y a un an, rappelait tous les impacts positifs avérés de la bio et encourageait l'État à lui apporter un soutien plus marqué. Mais comme la grande majorité des labels de qualité et environnementaux, depuis 2021 la bio a connu une baisse d'intérêt des consommateurs, même si les prix ont moins augmenté que les autres, souligne l'Agence bio dans son Panorama 2022. La part d'achat passe de 6,5 % à 6 % quand elle est de 10 % et plus chez les Danois, Autrichiens, Suisses... En mai, le ministre a annoncé une aide d'urgence de 60 millions d'euros et 3 millions d'euros pour la communication, dans une enveloppe globale de 200 millions. « Pour couvrir les besoins, il faut 300 millions d'euros, commente Mathieu Lancry, le président de Forébio. Pour inciter les conversions, il faut soutenir les filières, elles aussi fragilisées. » La bio a l'habitude de se débrouiller seule, mais elle est lassée d'être méprisée. Un collectif a lancé une pétition pour le faire savoir : stop-mepris.bio

64%

C'est la part des Français qui estiment que l'agriculture bio n'est pas suffisamment soutenue par les pouvoirs publics (Maison de la bio / Ipsos, avril 2023).



Planifiez vos menus

Cuisiner au quotidien n'est plus une corvée ! Depuis longtemps, Biocoop vous propose des recettes sur son site. Dorénavant, vous pouvez également y créer vos menus sur mesure. Avec ou sans viande, végane ou sans gluten, pour un repas ou pour toute la semaine, pour un nombre de convives précis, selon le temps que vous souhaitez passer en cuisine et en ayant la maîtrise de votre budget. C'est tout ? Non ! En vous connectant à un magasin Biocoop, vous pourriez aller y chercher les ingrédients dans les proportions nécessaires pour réaliser les recettes proposées. Ça ne vous coûtera pas plus cher. Au contraire, puisque vous devriez ne pas gaspiller et gagner du temps. Et le temps...

En savoir plus

Je planifie mes menus : biocoop.fr/recettes/menu

La bonne carte

 **Cartobio** : l'outil proposé par l'Agence bio pour localiser une parcelle bio ou en conversion. Peut-être près de chez vous, chanceux !



 **Adonis** : une carte d'utilisation des pesticides en France mis au point par Solagro. Là encore, zoomez sur votre commune... Aïe !

 **Atlas** : pour ceux qui veulent prendre plus de distance, façon de dire, des faits, des chiffres et des cartes sur l'Atlas mondial des pesticides. Où l'on apprend que la France est un des principaux pays utilisateurs.



Néonicotinoïdes : fin de l'histoire

En mai dernier, après que l'Europe ait interdit l'usage des néonicotinoïdes, le Conseil d'État a jugé « illégales » les dérogations permettant en 2021 et 2022, leur utilisation sur les betteraves sucrières accordées par le gouvernement.

1 ferme sur 10

appartient à une société à capital ouvert qui permet à des investisseurs non agricoles de prendre son contrôle. Ainsi, selon Terre de liens, 14 % des fermes françaises appartiennent à ces sociétés financiarisées qui « n'ont cessé de se développer à la faveur d'un marché parallèle de la terre qui échappe à la régulation ». Un modèle d'agriculture sans agriculteurs !

VU, LU, ENTENDU

COMPRENDRE LE CHOCOLAT

Abéna, 10 ans, ne connaît pas le goût du chocolat bien que tout le village cultive le cacao. Mais il voit la déforestation, la pollution aux pesticides, le mépris de ceux qui achètent les fèves... Étudiant, il s'intéresse à ce commerce qui enrichit les multinationales et oublie les producteurs. Ce récit poétique est aussi un cri contre le chocolat ni bio ni réellement équitable.

Chocolaté. Le goût amer de la culture du cacao, Samy Manga, Éd. Écosociété



REPRODUCTION NATURE



Feuilles et fleurs s'impriment sur sac à vrac, coussin, *furoshiki*, etc. selon la méthode de l'écoprint (à la vapeur), du cyanotype (procédé photographique monochrome) ou du *tataki zome* (par martellement). C'est beau.

Impressions végétales, Laurence Loiseau-David, Linda Louis, Éd. La Plage

EXPO URGENCE CLIMATIQUE

Cette exposition permanente s'articule autour de trois séquences : Décarbonons (les enjeux de réduction des émissions de gaz à effet de serre), Anticipons, (les effets du réchauffement), Agissons (la mobilisation). Si elle donne un peu le mal de terre, avouons-le, elle apporte de la hauteur pour repenser notre façon d'habiter le monde. Allez-y !

Cité des sciences et de l'industrie, Paris 19^e



PLUS BIO, PLUS JUSTE

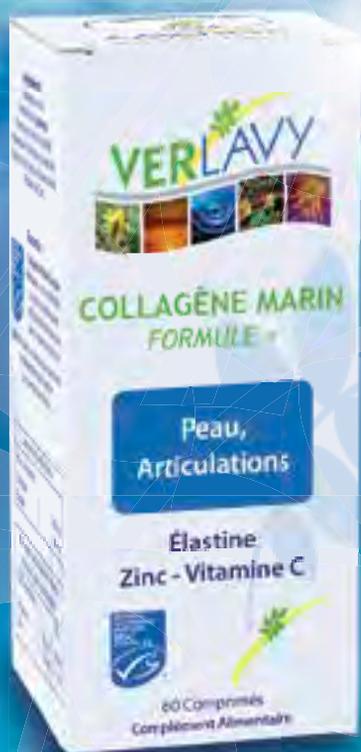


Alors que la désinformation, l'inflation et le *greenwashing* menacent la bio, il ne faut rien céder et, au contraire, exiger davantage pour elle, mettre nos sociétés et nos institutions en action pour réussir une transition alimentaire.

Un manifeste pour un monde plus bio et plus juste signé du président de Biocoop.

Bien manger pour vivre mieux, Pierrick De Ronne, Éd. De l'Aube

COLLAGÈNE MARIN FORMULE +



Les nutriments essentiels pour
une peau et des articulations
nourries de l'intérieur

- **COLLAGÈNE**
Comble les rides et les ridules
Collagène hydrolysé de Type I permettant de
favoriser une meilleure absorption par
l'organisme

- **ÉLASTINE**
Élasticité et souplesse de la peau

- **ZINC**
Régénération cellulaire
Maintient l'ossature, peau,
cheveux et ongles



- **ACÉROLA BIO (Vitamine C)**
Aide à la fabrication du collagène
Fonctionnement optimum des os,
cartilages, dents, gencives, peau



Le + Expert cosmeto

PROGRAMME INTENSE - 2 mois

PROTOCOLE
PEAU
à partir de
40 ans



0 → 10e jour	11 → 30e jour	31 → 60e jour
1 ampoule / jour	1 ampoule 1 jour / 2	2 comprimés / jour

Idéalement à renouveler **3 fois / an**



Disponible uniquement dans vos magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25
SIREN : 411 904 295 CAEN - Forme Juridique : SAS - Lieu du siège social : BÉNOUVILLE - Capital : 600 000.00

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr





VOYAGEZ EN FOURCHETTE

Cuisines du monde, cuisines étrangères ou exotiques, peu importe comment on les appelle : elles plaisent de plus en plus. Que disent-elles de nous ? Et pourquoi aujourd'hui aime-t-on autant ce qu'il y a dans l'assiette des autres ?

Pascale Solana

Densité, vitesse, bas coût. Tel est le triptyque qui nourrit le tourisme de masse. On le sait mauvais pour la planète. Pas bons non plus les longs trajets qui larguent des gaz à effet de serre, surtout pour les courts séjours. L'impact de l'aviation sur le réchauffement climatique représente 3 % des émissions de CO₂, même plus selon les critères retenus, telles les traînées de condensation. À ce moment de la lecture vous pensez la stopper parce que vous êtes peut-être

en vacances pour changer de climat et vous presentez l'énumération démoralisante. Non, ne descendez pas en plein vol ! En réalité, cet article est un embarquement immédiat pour rester tranquille, immobile et voyager via les mandibules avec les cuisines du monde. Destination ? L'assiette : celle des autres nous plaît de plus en plus. Pourquoi, comment ?

EN FOURCHETTE, SIMONE !

Vous l'aurez remarqué dans les rayons des magasins : falafels, feuilles de nori, nouilles asiatiques, etc. s'exhibent aux côtés des tacos à trempouiller entre amis ou en famille dans une sauce mexicaine. Selon l'Institut de recherche et d'innovation (IRI), l'attrait pour les produits du monde ne cesse de croître. Sauce asiatique : +48 %, plats cuisinés asiatiques : +26 %, ou encore lait de coco : +16 %. Sur les réseaux sociaux, +150 % de recherches de recettes traditionnelles sud-africaines sur Pinterest, +2 400 % de recherches de recettes de gombo sur Google en France au cours des douze derniers mois. L'intérêt pour les cuisines du monde a progressé souvent par vagues. Ainsi, Faustine Régnier, sociologue de l'alimentation à l'Inrae, a comparé la façon dont les Français et les Allemands percevaient les cuisines étrangères en s'appuyant sur des revues féminines de 1930 à 2000. Elle évoque la succession des modes : pays de l'Est (Russie, Hongrie, etc.) dans les années 1930, îles lointaines dans les années 1950 et 1960, cuisines méditerranéennes et asiatiques trente ans plus tard. Les perceptions changent selon l'histoire et les contextes culturels (les migrations, le tourisme). Il est des cuisines perçues comme brutes, naturelles, sauvages, correspondant à une recherche d'authenticité, de santé, d'autres qui paraissent élaborées, rationnelles. La présence d'un ingrédient suffit à



Christophe Haton Enseignant à l'école Ferrandi

Pour ce Meilleur ouvrier de France, « *La cuisine du monde n'est pas vraiment une nouveauté pour les chefs.* » L'étoilé William Ledeuil est connu pour faire sauter les frontières en invitant la Thaïlande, le Japon, le Vietnam, l'Inde à la carte de son restaurant parisien *Ze Kitchen Galerie*. Mory Sacko, jeune étoilé né de parents maliens qui officie sur France 3 dans *Cuisine ouverte*, fait se rencontrer les influences africaines, japonaises et françaises au *Mosuke*. « *Il y a aussi beaucoup de chefs internationaux installés à Paris, tel le japonais Kei Kobayachi* », poursuit Christophe Haton. Le pot-au-feu de légumes froids au caviar d'aubergine et la cuisine au croisement de la France, de l'Asie et de l'Italie de ce Japonais triplement étoilé sont réputés.

Dans des établissements plus populaires, la juxtaposition de plats étrangers n'étonne plus. Pizza aux merguez, yakitoris¹, acras², bacalhau³ et autres spécialités se côtoient sur la carte du jour. « *Les cuisines du monde sont indissociables d'une autre tendance, nouvelle, la street food ou cuisine de rue. Manger quelque chose qui vient d'être fait et le déguster ailleurs. Basées sur un composant emblématique, les spécialités étrangères se développent* », observe le chef. Après les sushis japonais, les bubble tea⁴, les empanadas⁵ qui il y a peu n'étaient encore connues que des Hispaniques, etc. « *Après Londres, du fait de son attrait touristique et de son caractère cosmopolite, Paris est en train de devenir l'incorruptible plaque tournante de la street food.* »

1. Brochettes japonaises. 2. Beignets farcis des Caraïbes. 3. Morue portugaise. 4. Boisson à base de thé, de lait et de perles (fruits, tapioca...), originaire de Taïwan. 5. Chaussons fourrés.

••• porter une destination, un imaginaire et des usages. De l'ananas et du rhum, voilà les Antilles, pour une fête de fin d'année plutôt qu'un évènement formel (mariage, etc.). Si la nourriture concourt à construire l'identité d'une région ou d'un individu (dis-moi ce que tu manges...), la cuisine étrangère bâtit un discours sur l'autre. Sur cet étranger que l'on découvre à travers l'ingestion de ses pratiques culinaires. Faustine Régnier va jusqu'à établir un parallèle entre cuisine exotique et racisme, car la cuisine « est un des rares cas où l'étranger est perçu positivement, explique-t-elle. Même si l'exotisme culinaire est une version positive de l'étranger et le racisme une vision négative, l'exotisme et le racisme partagent des points communs parce que ce sont des constructions sociales reliées à des pratiques de contacts avec l'étranger ».

RECHERCHE EFFET WAOUH

Depuis la fin du XX^e siècle, les moyens de communication physiques et virtuels ont accéléré le grand *melting-pot* culinaire. Mais le goût pour la cuisine étrangère s'est amplifié avec la pandémie. Le phénomène se joue aujourd'hui sur deux niveaux, analyse



Les épices, une invitation au voyage



Virginie Lorenzato du bureau de tendances Caramel : le désir d'être surpris par des nouvelles saveurs - on peut appeler cela « recherche d'effets waouh » - et le besoin de se divertir et de lâcher prise en expérimentant. Pendant les confinements de 2020, on a cuisiné, testé et partagé virtuellement aussi bien les recettes de mémé Jeanne que des savoir-faire de chefs du monde entier. « Les expérimentations culinaires les plus folles ont circulé, telles ces glaces aux nouilles et aux lardons, tellement relayées sur les réseaux sociaux qu'elles nourrissent aujourd'hui la recherche et développement de certains industriels », poursuit Virginie Lorenzato. Elle cite des « couvercles d'aromates » pour casseroles qui se délitent à la cuisson et sont travaillés sur des saveurs inhabituelles, des épices et des herbes qui évoquent l'Afrique, source d'inspiration aujourd'hui. « Avec ses plantes et ses ingrédients végétaux, fonio, millet, etc., l'Afrique véhicule l'idée du bon sens de la nature. » En témoignent ces frigos du désert, contenant en terre cuite à double paroi remplis de sable pour isoler de la chaleur et conserver, que l'on commence à copier.



TOUS CRÉATEURS !

Après la crise du Covid, le besoin de ressortir, le désir de voyager et de vivre en vrai ont continué de donner lieu à de nouveaux plats dans lesquels la multiculturalité, encouragée par la facilité d'accès à des ingrédients de toutes sortes,

aux voyages et au partage des connaissances sur Internet, prédomine. Et surtout, on ne se contente plus de recopier la recette : on crée, on invente. Ce sont par exemple des ingrédients du Liban intégrés dans une recette traditionnelle française pour un plat qui devient tout à fait inattendu. La tendance n'est pas franco-française : 74 % des consommateurs mondiaux affirment aimer les produits aux saveurs nouvelles. 70 % d'entre eux affirment aimer essayer des nouvelles saveurs venant du monde entier (source : FMCG Guru, 2021).

PARTAGE

Le corollaire de cette quête de surprise et de jeu à travers les cuisines du monde, c'est la convivialité, le désir de partage dans l'expérience sensorielle. On déguste ensemble et pas forcément à table, mais en nomade, dans la rue, dans un parc, sur un banc public (*lire encadré p. 11*). La question sur le bout de la langue est de savoir si la gastronomie française passera à la casserole de la mondialisation des goûts. Pour Christophe Haton, chef enseignant

ÇA C'EST BIOCOOP

L'AVION ? C'EST NON !

Cet été, Biocoop communique sur le thème du voyage lointain... à dos de fourchette pour séduire les papilles et aussi pour sensibiliser au transport par avion. L'occasion de rappeler ses choix de commercialisation :

- Chez Biocoop, aucun produit fini commercialisé ne prend l'avion.
- Pas d'avion pour les fruits frais ou secs, sucre, cacao, café, thé, etc. Exemple : pas de litchis transportés par avion à Noël, même s'ils sont très prisés.
- Pas de fruits et légumes cultivés au sud du tropique du Capricorne.
- Les produits provenant hors UE doivent être vertueux, respecter l'environnement et les humains. D'où la préférence pour les certifications commerce équitable (54 % des produits hors UE).

À découvrir aussi, la gamme de cuisine d'inspiration grecque, asiatique ou encore indienne pour voyager en restant local, telle la sauce mexicaine à marque Biocoop 100 % bio, 100 % origine France.

à l'école Ferrandi, la circulation des cultures culinaires et leur exportation entraîne aussi leur conservation. En restauration, certains vont s'inspirer de ces tendances, d'autres au contraire préféreront le traditionnel. « *En recrutement, lorsque je demande aux candidats le plat qu'ils préfèrent cuisiner pour leur famille, le bœuf bourguignon et la blanquette de veau reviennent régulièrement !* » Et de conclure : « *Nous, les chefs, même si nous diversifions beaucoup, nous sommes dans l'obligation de préserver le patrimoine.* » ■

Découvrez nos délicieux sablés apéritifs
fabriqués dans notre biscuiterie familiale.



Fabriqués
à partir de
farine de blé
locale et solidaire !

Retrouvez aussi au rayon vrac



Comté



Pizza



Emmental
Moutarde



Cumin



Parmesan
& Chia



Gressini
Nature



Gressini
Sésame

Plus d'informations sur notre biscuiterie familiale - www.biscuitsdao.fr /  

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

SARL LOU BIO 244 150€ - SIRET : 45369226100036 - RCS Manosque

Du bio et du bon pour les animaux !

Convaincue que la santé de l'animal passe par la qualité de son alimentation, Yarah propose depuis 1992 des recettes nutritives 100 % certifiées bio, élaborées avec des nutritionnistes et des vétérinaires. Objectif ? Le bien-être des chats et des chiens.

Céline Faucon

Vous ne trouverez ni hormones ou antibiotiques, ni herbicides ou pesticides, ni colorants, ni ajout de sucre, ni arômes ou autres additifs artificiels dans les produits fabriqués par Yarah. Quand elle se lance sur le marché du *petfood* en 1992, la marque néerlandaise est la première à faire le pari du bio à 100 %. « Nous étions les seuls, c'était notre avantage. En revanche, il y avait tout à faire pour convaincre les fermes, les abattoirs et les fournisseurs de travailler avec nous pour créer des filières qui respectent nos valeurs environnementales », raconte Yves Morlière, le directeur commercial France. Aujourd'hui, la marque aux 74 références (croquettes, pâtés, snacks) profite d'un engouement jamais vu pour les animaux de compagnie (51 % des foyers en possèdent un) pour éduquer distributeurs et consommateurs au rôle clé de l'alimentation dans la santé des chats et des chiens. En travaillant des viandes déshydratées dès l'abattoir (80 % de la viande est composée d'eau), Yarah arrive sur le marché avec des croquettes plus sèches et plus concentrées que la concurrence. « Un sachet de 2 kg de croquettes Yarah, c'est l'équivalent de plus de 2 kg de viande ! Et en plus, nos croquettes obligent les animaux à mieux mastiquer, donc ils digèrent mieux. » D'autant que la marque met un soin tout particulier à élaborer ses recettes en choisissant les morceaux de viande les plus appétissants et nutritifs pour les chiens et chats

YARRAH

CHEZ BIOCOOP



Croquettes au poulet, chien de petite race, 2 kg



Pochon dinde chat, 85 g



Croquette sans céréales, chat stérilisé, 700 g

(foie, rein, poumon, cœur) et des poissons certifiés MSC (pêche durable). Pour équilibrer le tout, elle ajoute, selon les besoins de chaque animal, fibres, vitamines ou plantes : là un peu d'ortie, un superdiurétique naturel pour les chats, ici une pincée de griffe du diable qui stimule le nettoyage des articulations et améliore la souplesse des vieux chiens, là encore du romarin pour renforcer les intestins de tous les animaux à quatre pattes. « Nos clients nous disent fréquemment qu'ils retrouvent un animal plus vif grâce à nos produits... et qu'ils ont moins besoin d'aller chez le vétérinaire. » Trop cher et trop luxe le bio pour les animaux ? « Pas d'accord, répond Yves Morlière. Comparons ce qui est comparable, le premium avec le premium, et regardons la liste des ingrédients et des grammages ! » Et à ce petit jeu, Yarah est de loin le grand gagnant du *petfood* bio !

yarah.com

Sonett – excelle.

Lessive liquide légèrement parfumée
à l'huile essentielle de lavande, avec
une grande efficacité de lavage



- A base de savon à l'huile végétale bio, sans enzymes, sans manipulations génétiques
- Pour le linge blanc et de couleurs
- Lavage écologique en système modulaire avec le blanchissant et l'adoucisseur
- 100 % biodégradable

Les produits Sonett nettoient et entretiennent de manière écologique, durable et naturelle. Ils ne contiennent aucuns enzymes, tensioactifs pétrochimiques, parfums de synthèse, colorants, conservateurs ou activateur de blanchiment. Toutes les huiles sont issues à 100 % de l'agriculture biologique et bio-dynamique. Les produits Sonett sont fabriqués sans OGM, sans micro-plastiques et sans nanotechnologies. Ils sont à 100 % biodégradables.

Lessives et produits d'entretien qui respectent l'eau, porteuse de vie.

Sonett – excelle.



www.sonett.eu



redot design
award winner &
if communication
design award
winner

TARTINE ET CUISINE

LA CRÈME DU VÉGÉTAL

À tester : ces deux nouvelles crèmes à tartiner bio, 100 % végétales et légères. Savoureuses et saines, elles sont à base d'amandes de qualité supérieure, combinées à de l'avoine connue pour être digeste et pour son apport en fibres. Nature au goût frais et doux, ou au pesto pour une touche plus gourmande, ces tartinables s'apprécient à l'apéro, dans des

sandwichs ou en cuisine avec des pâtes, des pommes de terre, etc.

Crème amandes-avoine nature et Crème amandes-avoine pesto, 125 g

Vitaquell : www.vitaquell.fr



BRASSÉ DE BREBIS

L'AUTHENTICITÉ BASQUE

Faites-vous plaisir avec ce yaourt brassé gourmand au lait entier de brebis et sa préparation de fruits aux saveurs acidulées, réalisée à partir de mangues et de fruits de la passion équitables. Fabriqué artisanalement au cœur du Pays basque par une laiterie à taille humaine qui développe la bio sur son territoire en encourageant les éleveurs à la conversion.

Yaourt de brebis bio brassé mangue-passion équitable, 125 g
Douceurs basques : douceursbasques.fr



POUR L'HUMAIN ET LA TERRE

SODA ALTERNATIF

Légèrement pétillante, faible en calories, avec des notes de griottes et de menthe aromatique : voilà l'alternative parfaite aux boissons gazeuses. Depuis plus de vingt ans, Voelkel produit cette spécialité de thé fermenté. L'entreprise familiale n'utilise que des ingrédients biologiques et biodynamiques, ce qui favorise une agriculture durable, et assume depuis plus de quatre-vingt-cinq ans sa « *responsabilité pour l'humain et la nature* ».

Kombucha, Griotte et menthe, 0,33 l
Voelkel : voelkeljuice.de/fr/



VOYAGE À MADRAS

SAUCE FORMAT XL



Fabriquée au cœur de la Provence avec un maximum d'ingrédients français, la Sauce miel-curry de Madras est le mariage parfait entre la douceur du miel et les épices curry. Son nouveau packaging plus

ergonomique, *made in* Vaucluse avec des matériaux recyclés, offre 105 g en plus que le précédent, pour toujours plus de gourmandise. Découvrez aussi la Sauce piquante asiatique dans son nouveau format.

Sauce miel-curry de Madras, 295 g
Le Voyage de Mamabé : www.levoyagedemamabe.com

PETIT COIN

PAPIER SANS ARBRES COUPÉS

Le papier toilette Grazie EcoNatural est fabriqué à partir de papier Fiberpack® 100 % recyclé obtenu à partir de fibres de cellulose récupérées lors du recyclage de briques alimentaires en carton.

Le papier Fiberpack® est également produit dans le plus grand respect de la nature avec une électricité provenant à 100 % de sources renouvelables. L'emballage, recyclable, contient au moins 60 % de plastique recyclé.

Papier toilette 8 rouleaux
Grazie EcoNatural : grazieeconatural.it



SOIN BIO ÉQUITABLE

UNE PEAU BELLE ET SOYEUSE

Adapté à tous les types de peaux, le Lait corps douceur Essentiel présente une texture légère qui pénètre rapidement pour offrir à votre peau souplesse et confort. Formulé avec du beurre de karité bio et équitable et de l'aloë vera, il laisse votre peau nourrie et hydratée, infiniment douce et soyeuse. Conçu et fabriqué en France.



Lait corps douceur Essentiel, 200 ml
Centifolia : centifoliabiobio.fr

50 NUANCES DE BIO

Derrière le label bio, qu'y a-t-il ? Au-delà de l'interdiction des pesticides chimiques de synthèse et des OGM, il y a tout un ensemble de règles répondant aux enjeux de l'écologie et de la santé humaine. Retour sur quelques points du règlement pour une consommation responsable.

Marie-Pierre Chavel

Définition

Fruits, légumes, céréales, laitages, viandes..., un produit bio est issu d'une activité agricole (culture, élevage) et respecte le règlement européen (UE) 2018/848 concernant la production, la transformation, la distribution, l'importation, le contrôle et l'étiquetage. Tous les opérateurs bio sont contrôlés au moins une fois par an par des certificateurs validés par les pouvoirs publics. Ce à quoi s'ajoutent les contrôles de la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes). Qui dit mieux ? Pendant la période de conversion du conventionnel à la bio, le paysan suit le règlement bio mais doit attendre deux à trois ans révolus, selon la production, pour qu'elle soit certifiée.



Chasse, pêche

Activités non reconnues comme productions bio par le règlement. Seuls les produits animaux issus d'élevages peuvent être certifiés bio. Exemple au rayon poissons, le saumon, la truite, la dorade, le bar, les crevettes. Les autres, y compris ceux des conserves (thon, sardines, maquereaux...), sont sauvages.

Les additifs



Lors de la transformation des produits, les additifs sont autorisés mais limités et non systématiques : **58 d'origine naturelle en bio contre 320 d'origine synthétique et naturelle en conventionnel** (Agence bio).

Interdits

- Les additifs synthétiques.

Autorisés

- Les additifs bio d'origine agricole, tels les lécithines, l'extrait de romarin, la caroube, la gomme de guar ou arabique, la pectine, la cire d'abeille, le rocou (pour la croûte de fromages), etc.

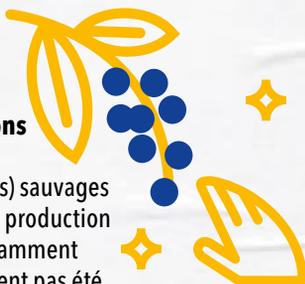
- Les arômes naturels.
- Les levures et autres micro-organismes vivants, qui ne peuvent pas être labellisés bio car non issus de l'agriculture.
- Des produits simples comme le chlorure de calcium (agent de coagulation), les extraits d'algues (agar-agar, carraghénanes), le charbon végétal, etc.

Le sel

Produit minéral et non agricole, il vient d'être décrété éligible à la certification bio. Les règles sont en attente de publication. À suivre de près, notamment les procédés d'extraction énergivores (évaporation artificielle de l'eau), qui peuvent appauvrir le sel (lavage du sel) ou qui ne respectent pas les systèmes naturels et les sols (extraction mécanique minière).

Cueillette

La récolte de champignons et de végétaux (plantes aromatiques et médicinales) sauvages est considérée comme une production biologique à condition notamment que leurs localisations n'aient pas été soumises à des substances interdites en bio pendant au moins trois ans avant la cueillette et que cette dernière ne compromette pas la biodiversité. **Les algues sauvages** peuvent aussi être considérées comme bio sous conditions.



Les boissons



L'eau. D'origine non agricole donc non bio.

Le vin. Certifié bio s'il respecte la réglementation sur la culture de la vigne et sur la vinification : pas de produits de synthèse ni issus d'OGM, limitation des sulfites selon les vins (rouges, blancs...), etc.

La bière. Bio si toutes les étapes de la fabrication le sont, de la production agricole (céréales - notamment orge, blé -, épices, etc.) au brassage, en passant par le maltage. Les levures n'étant pas certifiables en bio, elles se développent sur support non-OGM. De 2020 à 2022, des dérogations pour du houblon non bio ont été accordées par manque de disponibilité.

ÇA C'EST BIOCOOP

DES RÈGLES EN PLUS

Dans la composition des produits, tous les ingrédients agricoles sont bio (exceptés le lapacho pour le kombucha, les boyaux naturels et les poissons sauvages).

- L'étiquetage des ingrédients doit être détaillé.

Exemple : composition du chocolat, nature de la lécithine (possible entrée d'OGM) ou d'une huile, niveau de mouture ou raffinage du riz, du sucre, des farines, etc.

- Limitation des arômes. Si utilisés, ils sont naturels et biologiques.

- Limitation des ingrédients ultratransformés.

C'est dans ses propres produits que Biocoop réussit à poser un maximum de ses exigences. Exemple : finis les sels nitrés dans les charcuteries.

En matière de lutte contre l'ultratransformation : des recettes simples avec la suppression notamment de la pectine dans la confiture, du sirop d'orge malté dans les biscuits, des carraghénanes dans les crèmes dessert, etc.



EN SAVOIR PLUS SUR
LA MARQUE BIOCOOP ET
L'ULTRATRANSFORMATION

DISTILLERIE Saint-Hilaire AUVERGNE

NOUVEAUTÉS
dans votre magasin
BIOCOOP



AROMATHÉRAPIE, GEMMOTHÉRAPIE, COSMÉTIQUE, BIEN-ÊTRE.

Producteur et distillateur depuis plus de 30 ans au cœur des volcans d'Auvergne,
la distillerie Saint-Hilaire cultive les bienfaits naturels des plantes.

Contactez-nous : contact@helpac.fr ou 04 71 76 13 81

Prendre soin par nature.



Du petit-déjeuner à l'heure de l'apéritif !

Ses tartines craquantes sans gluten sont devenues au fil du temps un classique du placard des Français. Aujourd'hui, Le Pain des fleurs s'invite à l'apéritif avec une offre de produits sains, gourmands et toujours 100 % bio.

Céline Faucon

Faut-il encore présenter sa tartine craquante au sarrasin, véritable star des magasins bio ? Créée en 2000 grâce à l'extrusion (une technique de chauffe qui fait « popper » la céréale), Le Pain des fleurs a permis aux malades cœliaques et aux intolérants au gluten de se faire plaisir sans renoncer aux « pains » ! « C'est notre toute première tartine et, vingt-trois ans après sa création, c'est toujours notre best-seller », raconte Julie Delobre, responsable de la communication chez Le Pain des fleurs. Depuis, d'autres recettes sont venues étoffer la gamme avec des céréales sans gluten et des légumineuses aux goûts bien différents des uns des autres : prononcés comme la châtaigne et le quinoa, plus neutres avec la tartine multicéréales, ou carrément gourmands comme pour les tartines cacao, figue ou coco. Une variété qui a rapidement permis au fabricant basé en Haute-Loire, de couvrir tous les besoins de la journée. « À la demande des consommateurs, nous avons également développé en 2019 une gamme spécial matin, composée de quatre tartines plus épaisses, un peu plus fermes et surtout plus faciles à tartiner pour le petit-déjeuner », précise Julie Delobre.

UNE NOUVELLE GAMME DE SNACKING BIO

Le Pain des fleurs est aussi reconnue pour la qualité nutritionnelle de ses produits et ses compositions limitées au strict minimum.

Le Pain des fleurs

CHEZ BIOCOOP



Crackers sarrasin,
75 g



Crousty sarrasin-poivre,
75 g



Crousty tomate-origan,
75 g



Pétales de pomme
de terre, 75 g

C'est avec la même démarche qu'elle a débarqué l'année dernière au rayon apéritif des magasins bio. « C'est un secteur que nous voulons dynamiser. » Sa force ? Des produits plus sains que la moyenne du marché, des saveurs nouvelles (à l'instar des chips aux pois chiches façon houmous) et des formats qui changent. Dernier exemple en date : les crackers au sarrasin, dérivés de la fameuse tartine de ses débuts. « Ça n'a l'air de rien, mais, au niveau de la fabrication, on a relevé un gros challenge pour réussir à sortir des crackers qui soient faciles à "dipper". »

lepaindesfleurs.fr

Délicat, désaltérant, parfumé, ce fruit à noyau à la peau velouté se déguste cru, cuit, nature, sucré ou salé, en compote, et même en confiture... Autant de bonnes raisons pour avoir la pêche cet été, bio bien sûr !

Angéline Garcia

LA PÊCHE

FAMILLE NOMBREUSE

La famille du pêcher regroupe les nectarines et brugnons à peau lisse, et la pêche proprement dite, à peau duveteuse et à chair jaune, rouge ou blanche (la plus fragile). La plate, longtemps ignorée, a été redécouverte dans les laboratoires de l'Inrae à la fin du XX^e siècle.

NUTRITION

La consommer crue, avec la peau (pour les antioxydants, tels les polyphénols) permet de bénéficier au mieux de ses bienfaits. Elle est

riche en eau, bonne source de fibres (intéressantes pour le transit), de vitamines (C et E) et moyennement calorique (46,3 Kcal/100 g selon l'Aprifel). La certification bio garantit l'absence de traitements chimiques de synthèse. À noter que certaines personnes peuvent être allergiques à la pêche crue...

CULTURE BIO

Compliquée en conventionnel, l'arboriculture l'est encore plus en bio qui n'a pas les moyens curatifs chimiques notamment face aux attaques du puceron ou du champignon monilia sur les pêchers. « Nos rendements sont moindres, la conduite est très technique, il faut être préventif, observateur, assure Julien Rous, producteur à Corbère-les-Cabanès (Pyrénées-Orientales). De plus, cette année, nous avons souffert d'une terrible sécheresse et de restrictions d'eau dès le printemps. »



LA PÊCHE VUE
PAR UN
PRODUCTEUR
ET UNE CHEFFE
SUR BIOCOOP.FR

ÇA C'EST BIOCOOP

Cet été, Biocoop met à l'honneur tous les fruits à noyau. La coopérative bio La Tour, dans les Pyrénées-Orientales, en est le principal fournisseur. Avec sa vingtaine de producteurs 100 % bio, elle est certifiée Bio équitable en France : « Une demande de Biocoop, explique Julien Rous, et la garantie entre autres d'une juste rémunération qui encourage d'autres à nous rejoindre. » Ce qui, au bout du compte, favorise le développement d'une bio paysanne.

Des infusions et des thés 100% bio et philanthropiques

Il suffit de goûter une fois à ses boissons ayurvédiques aux plantes et aux épices bio pour devenir accro ! Détenue par une fondation à but non lucratif, Yogi Tea développe ses recettes tout en favorisant des projets sociaux, environnementaux et humanitaires.

Céline Faucon

Cannelle, cardamome, gingembre, clou de girofle et poivre : voilà la recette de l'infusion Classic qui a lancé Yogi Tea il y a quarante ans. Élaborée dans le respect des principes ayurvédiques et de la philosophie indienne avec des ingrédients bio, la marque s'est développée jusqu'à compter aujourd'hui plus de 70 références. Rien que cette année, elle s'est encore enrichie de deux nouveautés : Confort de l'âme, aux notes chocolatées et apaisantes, et Tulsi sérénité, un assemblage aux saveurs fruitées à l'orange et à la réglisse qui exploite les bienfaits équilibrants du tulsi, une plante connue sous le nom de « basilic sacré ». Yogi Tea puise parmi plus de 160 ingrédients pour offrir une gamme capable d'apporter au quotidien réconfort, détente et gourmandise. « Notre succès est lié à la qualité et à la grande diversité de nos recettes. Leurs saveurs dénuées d'arômes chimiques reposent sur des exhausteurs de goûts naturels comme la réglisse », explique Pierre-Marie Kieffer, directeur commercial France. Résultat : quand Yogi Tea fait goûter ses infusions et ses thés au public, elle fidélise en moyenne 8 personnes sur 10 !

ENGAGÉE HUMAINEMENT

Malgré son succès, le public ignore souvent que Yogi Tea, certifiée B Corp, n'est pas une entreprise comme les autres. Yogi Tea appartient



CHEZ BIOCOOP

Chai Maca
17 sachets



Confort de l'âme
17 sachets



Gingembre citron
17 sachets

à la fondation à but non lucratif du même nom qui fait du bien-être son leitmotiv quotidien : engagement dans des orphelinats au Népal comme en Inde, création de filières de cultures biologiques, mise en place de projets agricoles pour éviter l'appauvrissement des sols et assurer des revenus corrects aux paysans, etc. Cette année, Yogi Tea a gagné un prix pour sa nouvelle usine italienne, créée à 200 mètres de la première. Elle est équipée de capteurs de lumière, récupérateurs d'eau, électricité verte, mais c'est pour sa diversité culturelle et religieuse que la marque a été honorée. « Finalement, quand quelqu'un boit une tasse de Yogi Tea, il ne fait pas que boire une infusion : il voyage gustativement et participe à toute cette philosophie vertueuse », précise Pierre-Marie Kieffer.

yogitea.com



Naturel, bien toléré : du fer naturellement végétal

GSE extrait le fer naturel de la feuille de curry. Le fer à base de plantes est généralement très doux pour le système digestif humain.

Notre promesse : naturellement bio !

Découvrez plus sur gse.bio

Fer

¹ contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine

² contribue au transport normal de l'oxygène dans l'organisme

³ contribue à réduire la fatigue

GSE
organic supplements

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

GSE Vertrieb GmbH • Bühler Straße 32 • 66130 Saarbrücken • info@gse-vertrieb.de

Des falafels ? Chiche !

Invitation au voyage avec ces délicieuses boulettes, bonne pour la santé, l'agriculture et l'environnement. Dans le meilleur des cas.

Marie-Pierre Chavel



Décollage immédiat des papilles, direction le Moyen-Orient. Boulettes rondes ou aplaties, les falafels sont typiques de la cuisine du Levant où ils se consomment dans un pain pita, avec crudités, sauce au yaourt, etc., ou dans un mezzé, assortiment de spécialités (taboulé, caviar d'aubergine, etc.). Après avoir conquis New York où ils pourraient presque faire de l'ombre à l'historique hot-dog, ils ont séduit tout l'Occident. Parce qu'en plus d'être faciles à consommer chauds ou froids, ils sont à base d'une légumineuse ancienne mais moderne : le pois chiche. Économique, riche en protéines et en fibres, sans gluten, il permet de varier et de végétaliser son alimentation sans la déséquilibrer. Traditionnellement, le falafel se fait avec des pois chiches crus (parfois des fèves), des herbes (coriandre, menthe, persil), des épices (cumin, cardamome), des oignons et de l'huile d'olive. Mais l'industrie a parfois transformé, voire ultratransformé, cette recette simple, la rendant moins saine. Outre des ingrédients inattendus (patate douce, tofu, lentilles corail, purée de pomme...), on peut trouver des additifs comme le controversé acide glutamique (dit aussi extrait de levure ou extrait de soja). Les marqueurs d'ultratransformation sont présents surtout en conventionnel, mais des falafels bio en comportent encore. Pas ceux à marque Biocoop. ●●●

ÇA C'EST BIOCOOP

Les falafels pois chiche-menthe-coriandre et pois chiche-persil-cumin à marque Biocoop font voyager le palais sans mettre en péril l'environnement. Gourmands, ils sont 100 % bio, sans additifs ni marqueurs d'ultratransformation, et 87 % de leurs ingrédients sont français. Une chance pour la biodiversité, victime des pesticides, des importations et des monocultures. Les pois chiches proviennent de la Cocébi, un collectif de producteurs bourguignons sociétaire de Biocoop. « En France, le blé, l'orge et le maïs couvrent 70 % des surfaces agricoles, rappelle Fanny Bigot, cheffe de produit chez Biocoop. Introduire des espèces dites mineures permet de restaurer la biodiversité et ses bienfaits. » Le pois chiche se contente de peu d'eau et de terres pauvres. Comme les autres légumineuses, il est capable de fixer l'azote de l'air pour enrichir le sol.



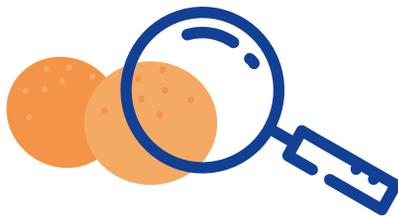


TABLEAU COMPARATIF

Les falafels

Nous avons comparé différents falafels, bio ou pas, à partir du déclaratif des fabricants. Nos falafels bio, comme toute la marque Biocoop, reflètent nos valeurs et notre projet.

MARQUE	BIOCOOP	CÉRÉAL BIO	GARDEN GOURMET	HARI&CO	SOTO
Nom de produit	Falafels	Falafels	Falafels	Falafels de pois chiches	Falafel
Saveurs	Pois-chiche-menthe-coriandre	Pois chiches et épinards	Pois chiches	Cumin-menthe	Sésame menthe
Quantité	12 pièces, 240 g	180 g	190 g	170 g	220 g
Bio	Oui	Oui	Non	Oui	Oui
Origine ingrédients / lieu de fabrication	France à 87 % / Vannes			Légumineuses françaises / France	
Composition	<p>Pois chiche* (41 %), petit pois*, oignon*, huile d'olive*, huile de tournesol*, menthe* 3,9 %, coriandre* 2,0 %, ail*, sel, poivre*.</p> <p>*Ingrédients issus de l'agriculture biologique.</p>	<p>Pois chiches* réhydratés 50 %, épinards* 11 %, farine de pois chiches* 10 %, huiles végétales* (tournesol*, olive* vierge extra), poivrons rouges* 6,3 %, flocons de pomme de terre* déshydratés, oignons*, sel de mer, épices* (dont moutarde*), farine de riz*, amidon de maïs*, légumes* déshydratés en proportion variable (oignon*, céleri*, carotte*, persil*, poireau*), miso* (soja*, riz*, eau, sel, koji*), extrait de levure, antioxydant : extrait de romarin*.</p> <p>*Ingrédients issus de l'agriculture biologique.</p>	<p>Pois chiches réhydratés 49,4 % (pois chiches 25,7 %, eau), courgettes, oignons, chapelure (farine de blé, sel, levure, huile de colza, extrait de paprika), huiles végétales en proportions variables (colza, tournesol), purée de pomme, vinaigre d'alcool, épices et plantes aromatiques (persil, coriandre, cumin, ail, poivre noir), amidon de maïs, sel, correcteur d'acidité : hydroxyde de potassium ; extrait de levure.</p>	<p>Pois chiches* (41 %), boulgour de blé*, huile de tournesol*, semoule de maïs*, semoule de blé*, épinards*, flocons de blé*, tapioca*, ail*, farine de blé*, sel marin, cumin* (0,5 %), curry*, menthe* (0,2 %), piment*, curcuma*, poivre*.</p> <p>*Ingrédients issus de l'agriculture biologique.</p>	<p>Pois chiches* (48 %), oignons*, farine de pois chiche*, courgettes*, menthe* (2 %), chapelure de maïs*, sel de mer, graines de sésame* (1 %), persil*, jus de citron* (1 %), épices*, huile de tournesol*.</p> <p>*Ingrédients issus de l'agriculture biologique.</p>
Emballage	Barquette plastique 70 % recyclé, opercule plastique	Barquette plastique, étui carton	Barquette plastique	Barquette plastique, étui carton	Barquette et film plastique
Lien producteurs	Paysan.ne.s Associé.e.s ⁽¹⁾				
Marqueurs d'ultra-transformation	0	2	4	0	0

(1) Vingt groupements agricoles (3 350 paysans et paysannes), sociétaires de Biocoop et acteurs de sa gouvernance. Données issues des emballages, des sites des marques et de Open Food Facts France - 24 avril 2023.

Le maestro de la mozzarella bio

C'est LE grand spécialiste de la mozzarella au lait de bufflonne 100 % bio. La vraie. Fabriquée artisanalement selon les règles de l'art du label AOP, la mozzarella Ponte Reale garantit goût et authenticité et se savoure idéalement nature !

Céline Faucon

Il n'y a pas de bonne mozzarella sans bufflonne heureuse ! Et les 2000 et quelques bovins sombres aux cornes caractéristiques élevés en semi-liberté par Ponte Reale ne s'en plaignent pas ! Héritière d'une longue tradition agricole et familiale, la laiterie italienne créée par Enrico Rega en 1992 accorde une attention toute particulière au bien-être des animaux et à leur alimentation. Pâturages, piscines naturelles et grands espaces : les bufflonnes de ses deux fermes, situées dans les collines de ce qui fut autrefois l'ancienne réserve de chasse des rois de Naples en Italie, peuvent vivre parfois jusqu'à 20 ans. Sans stress ni d'antibiotiques comme dans les élevages industriels, elles produisent un lait bio de grande qualité que Ponte Reale transforme en une mozzarella reconnue pour être une des meilleures de Campanie.

MOZZA ET PLUS ENCORE

Fleur de la gastronomie italienne, la mozzarella bio di bufala Campana de Ponte Reale est tressée chaque jour avec un lait caillé ultrafrais dans les vingt-quatre heures qui suivent la traite. « Et elle voyage vers les magasins le soir même », souligne Luigi Rega, le directeur commercial de la laiterie. Pour apprécier pleinement la richesse de ses arômes, Ponte Reale conseille de sortir



CHEZ BIOCOOP



Burrata di Bufala con panna, 125 g



Perline di Bufala, 125 g



Mozzarella di Bufala Campana, 125 g

la mozzarella di bufala du frigo une vingtaine de minutes avant de la déguster et de la plonger dans l'eau tiède pour la faire revenir à une température idéale. Un filet d'huile d'olive pressée à froid par dessus suffit pour la déguster. En 2022, Ponte Reale a fabriqué 600 000 kilos de mozzarella bio di bufala Campana. Elle a aussi fabriqué de la même manière artisanale 50 000 kilos de burrata bio, un produit au lait de bufflonne enrichi de crème pour une texture très douce qui fond en bouche. « À l'avenir, nous prévoyons d'étoffer notre gamme avec d'autres fromages au lait de bufflonne dont un bleu et une variété de taleggio », poursuit Luigi Rega. Pour ça, Ponte Reale est déjà en train de construire une troisième ferme qui devrait recevoir la certification biodynamique Demeter.

pontereale.it



S'impliquer dans son territoire comme ici Biocoop Bourgeon Vert avec l'Itinéraire solidaire de Bourges.

Biocoop : des commerces bien dans leur terre

En lien avec des partenaires locaux, les magasins Biocoop sont des commerces militants, agissant pour faire bouger la société. Un modèle inspirant pour un avenir meilleur.

Marie-Pierre Chavel

« On cherche toujours à mettre l'humain au centre de notre projet », témoigne André Kurzaj, du magasin L'Aile du Papillon au Crès (Hérault), qui offre de multiples services : compost, consigne pour réemploi, vrac alimentaire et non alimentaire, *click and collect*, soutiens à des initiatives territoriales, etc. Avec sa gouvernance

multiacteurs (gérants des magasins, salariés, collectifs de producteurs et de consommateurs), Biocoop est un réseau de distribution atypique. Pour lui, le commerce est un outil pour construire un monde plus sain, équitable et résilient face à l'urgence écologique. Programme ambitieux qui prend corps

RESTAURER LE MONDE À BOURGES

À l'automne 2022, Agnès Zoppé accueille dans son magasin Biocoop Au Bourgeon vert un buffet de 200 personnes. Le lendemain, un autre se tient sous la Halle au blé. Les deux repas ouverts à tous et à prix libre sont

préparés avec des ingrédients bio et/ou locaux par des réfugiés et des habitants. Ils s'inscrivent dans l'itinéraires solidaires, deux jours de festivités organisées par l'association Le Recho afin de renverser

la relation aidants-aidés et de permettre un changement de regard sur les publics exilés. L'événement était soutenu financièrement par le Fonds de dotation Biocoop. « Ce type d'action sert à développer les liens

entre les communautés, et à renforcer la dimension sociale de notre activité, comme les dons de paniers bio à des étudiants. C'est Biocoop hors les murs pour une bio pour tous », explique la gérante, prête à recommencer en 2023.

grâce aux nombreuses interactions entre les magasins et leur territoire.

TOUS GAGNANTS

Autant que possible, ils travaillent avec des producteurs et transformateurs situés à moins de 150 km du point de vente pour réduire l'empreinte carbone et soutenir le dynamisme économique de la région. Dans ces relations humaines parfois plus que commerciales, chaque partie compte sur l'autre, même en temps de crise. « *On ne les laisse pas tomber, on avance ensemble, avec des valeurs communes* », assure André Kurzaj, partenaire d'une centaine de fournisseurs locaux. À Bourges (Cher), Agnès Zoppé du magasin Biocoop Au Bourgeon vert, s'investit dans le Projet alimentaire territorial (PAT), un outil « *puissant* » pour la relocalisation de l'agriculture et de l'alimentation dans les territoires, avec l'appui des pouvoirs publics.

« *Avec nos producteurs bio, on fait du lobbying contre ces*

*agricultures soi-disant durables, comme HVE** », explique-t-elle. Les secteurs de la culture, du sport, de l'éducation ou encore du social sont d'autres champs de sensibilisation aux enjeux de la transition écologique et de l'alimentation saine, dans lesquels les magasins du réseau interviennent fréquemment. En 2021 et 2022, le Fonds de dotation Biocoop leur a proposé de les aider à soutenir financièrement des projets locaux de lutte contre la précarité alimentaire. L'année dernière, plus de 100 ont répondu favorablement. 34 projets ont reçu une subvention pour un total de 140 800 €. « *On échange beaucoup avec les acteurs locaux, les consommateurs*, rapporte Marc Verron du magasin Biocoop Passage Démogé à Caen (Calvados). *On fait de la pédagogie, pas du marketing. C'est une de nos différences avec beaucoup d'autres enseignes.* » ■

* Haute valeur environnementale, démarche qui se veut écologique sans garantir le non-recours aux pesticides.

Tous au musée : commerçants, agriculteurs, etc. (voir encadré ci-contre)



VALORISER LES AGRICULTEURS AU MUSÉE À CAEN

Méduse est une des trois Gorgones de la mythologie grecque. Souvent représentée avec des serpents dans les cheveux, les yeux écarquillés, elle est à la fois effrayante et fascinante.

« *Ce personnage horrible qui séduit, c'est un peu comme nos légumes bio, pas toujours beaux mais pleins de vertus* », dit Marc Verron, gérant du magasin Biocoop Passage Démogé, partenaire de l'exposition « *Sous le regard de Méduse* », qui se tient jusqu'à fin septembre au musée des Beaux-Arts de Caen. Quatre producteurs locaux y participent à leur manière : dans une vidéo visible sur les réseaux sociaux, ils comparent des œuvres exposées à leur propre production (fruits et légumes, kombucha, fromage de brebis, « thé » sans théine). Une façon de faire rentrer Biocoop au musée, et inversement, et pour Marc Verron, « *de mettre les producteurs sur un piédestal dans un lieu reconnu, les remercier et montrer que notre relation va au-delà du client/fournisseur. Parce que c'est ça aussi Biocoop* ». Ce regard croisé entre l'agriculture et l'art est également illustré par des affiches en magasin.

Instagram : @biocoop_passagedemoge
Musée des Beaux-arts : mba.caen.fr

YOGI TEA®

BIOLOGIQUE

Feel good,
Be good,
Do good.

YOGI TEA®, une entreprise détenue à 100% par une fondation à but non-lucratif

- 20% minimum des bénéfices investis chaque année dans nos projets humanitaires.
- 40% des bénéfices réinvestis dans la création de filières et projets sociaux auprès de nos agriculteurs.
- 40% des bénéfices réinvestis dans l'entreprise et son fonctionnement.

100% de nos supports promos, présentoirs, boîtes sélection produits dans des CAT en Allemagne pour contribuer à l'insertion des personnes handicapées



Projet d'agriculture
régénérative - Paraguay



Le projet porridge (un repas
par jour par enfant pour
1000 familles) - Rwanda



Produits promotionnels
produits dans des CAT

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »

YOGI TEA GmbH
Burchardstraße 24
20095 Hamburg
Allemagne

Registered Office : AG Hamburg HRB 94492
Managing Directors : Michael Garcia Heermann, Nirvair Singh Khalsa
VAT : DE 254 266 331
yogitea.com [facebook.com/yogitea](https://www.facebook.com/yogitea) [@yogiteaeurope](https://www.instagram.com/yogiteaeurope)



Des créations gourmandes, généreuses et équitables

Maison boulangère créée en Savoie en 1991, cette PME familiale continue de défendre ses valeurs à travers la force d'un collectif qui va du champ à la manufacture. En déclinant au fil des ans son savoir-faire à la biscuiterie et à la chocolaterie, Belledonne est devenue le leader des biscuits bio vendus en vrac dans l'Hexagone. Son secret ? Des farines françaises bio et équitables, des recettes généreuses et beaucoup de passion !

Céline Faucon

Depuis la création des premiers pains au levain bio de son fondateur, Bruno Anquetil, dans une petite ferme savoyarde en 1991, Belledonne n'a jamais cessé d'innover. Avec les années, la gamme de pains s'est élargie avec des références riches en graines devenues des best-sellers comme la miche lin doré-courge. Le succès appelant le succès, la marque s'est naturellement diversifiée en lançant biscuits, chocolats et guimauves. Surtout, Belledonne a été une des premières en 2006 à investir le marché du vrac avec des biscuits authentiques dignes de ceux des boulangers. « À l'époque, le vrac n'était pas si tendance et il ne concernait presque que des produits bruts. Nos biscuits gourmands au format généreux ont vraiment fait une différence », rappelle Bruno Anquetil. Choisir le vrac était alors une décision logique pour Belledonne et une manière de renforcer son engagement écologique. « On évite le suremballage et le gaspillage alimentaire. En période d'inflation comme celle que nous traversons cette année, le vrac a aussi l'avantage d'offrir aux consommateurs la possibilité de continuer à se faire plaisir en ajustant la quantité achetée au biscuit près », précise le créateur.



Biscuit Super Raton
noisette-cacao, 19 g



Cookie fourré chocolat
noir-amande, 40 g



CHEZ BIOCOOP



Cookie tout
chocolat, 41 g

DES FARINES FRANÇAISES ÉQUITABLES LABELLISÉES BIOPARTENAIRE

Trente-deux ans après ses débuts, le pain reste l'activité principale de Belledonne. Ses quatre fournils basés en Savoie, en Val-de-Marne, en Haute-Garonne et dans le Var permettent au boulanger de livrer chaque matin des pains frais au plus près des consommateurs en utilisant des farines 100 % locales et équitables. C'est d'ailleurs avec la même qualité de farine labellisée Biopartenaire que Belledonne cuisine ses biscuits qui pèsent déjà 31 % de son chiffre d'affaires. « Nous voulons couvrir tous les goûts et tous les besoins des consommateurs, qu'ils s'agissent des randonneurs qui apprécient nos biscuits fourrés Croc'en figue ou Croc' framboise des enfants pour qui nous avons pensé des sablés en forme d'animaux, ou de tous les gourmands qui se régaleront avec nos Crousti choc noisette. » Cet été, la maison arrive avec une vingtième référence de biscuit au rayon vrac : LE cookie fourré à la pâte à tartiner chocolat noir-amande. Paraît-il démoniaque !

belledonne.bio

Recettes d'été

Salé



36
**Pavé de cabillaud
et méli-mélo
de graines germées**

37
**Samoussas
à la ratatouille**

37
**Quiche lorraine
et salade feuille
de chêne aux aromates**

38
**Bruschettas d'été
aux crevettes bio**

38
**Risotto aux tomates
cerises**

39
Tortillas au haché végétal

39
**Brioche à l'ail des ours
et aux graines**

40
Moussaka

40
Tartines de saumon

42
**Cake végane
tomates-olives**

43
**Sardines en salade,
pommes de terre
et sucrine**

44
**Tartelettes
aux courgettes
et au chèvre**



Sucré

45
**Wok de légumes
au poivre noir
et tagliatelles de riz**

46
Makis végétariens

47
**Aubergines rôties
à la grenade**

48
**Burgers végétariens
et sauce moutarde-miel**

49
**Galettes à l'indienne,
légumes au curry
et Raïta**



52
**Panna cotta au coulis
de fruits rouges**

53
Tira'Meneau

53
Lait d'or

54
**Carotte cake au
curcuma, glaçage
à la vanille**

55
**Fromage blanc
à l'açaï et au granola**

55
**Crumble végane
pommes-pêches
sans gluten ni sucre**

56
**Crème à la banane,
gelée de fruits rouges
et granola**



Avec ce poisson, j'ai tout bon !



- ✓ PRÉSERVER ma santé*
 - ✓ RESPECTER l'environnement
 - ✓ SOUTENIR l'emploi local
- J'ai choisi !**



Riche en oméga 3, calcium,
vitamines D et B12

Préparé avec
des ingrédients bio

Préparé
en Bretagne



**PÊCHE
RESPONSABLE**

Démarche contrôlée par
un organisme indépendant



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr EN MAGASIN BIO

*La sardine est riche en vitamine B12 qui contribue à réduire la fatigue.

3 rue des conserveries - 29100 Douarnenez SAS au capital de 26 284 864 € - R.C.S Quimper 443 146 873
Siret 443 146 873 00023 - NAF 1020Z - TVA FR 50 443 146 873 - articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce

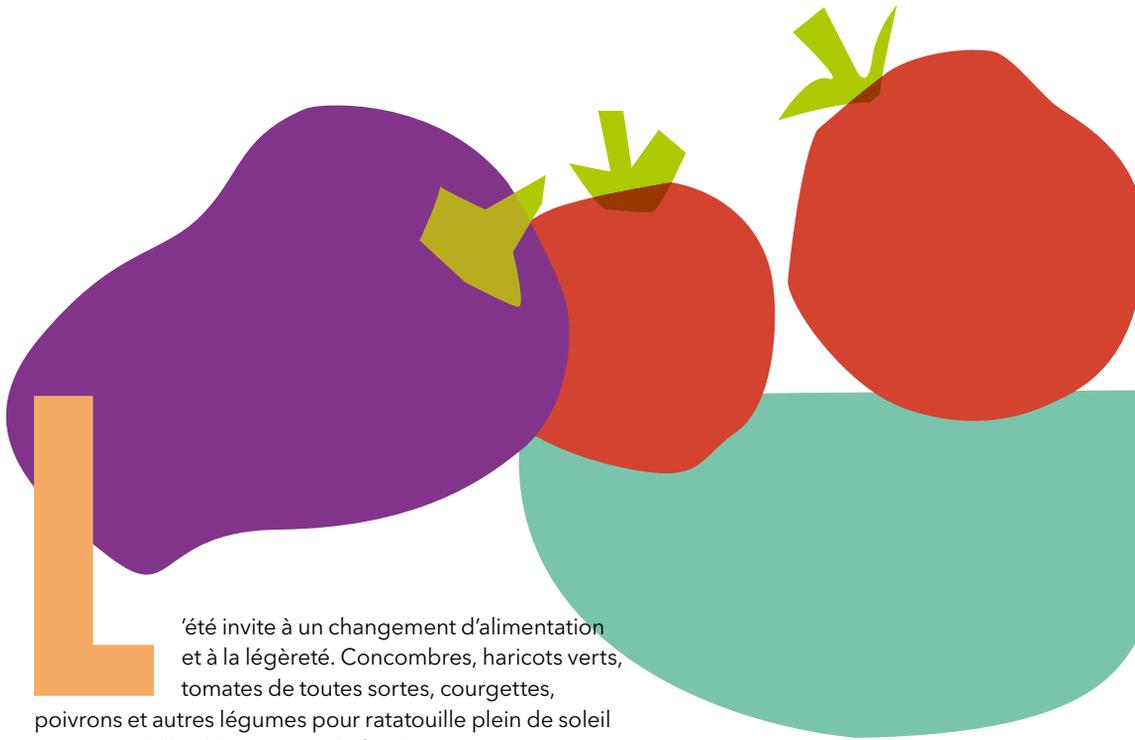
[pharedeckmuhl.com](https://www.pharedeckmuhl.com)

Salé



Véronique, fondatrice du restaurant bio parisien *Véro*, *l'Autre cantine*, et **Arun**, son chef

« Participer à ce numéro spécial recettes de cuisine nous a apporté une énorme satisfaction. Quelle stimulation d'élaborer de bonnes recettes à la demande de Biocoop pour ses clients, avec les produits bio de ses fournisseurs, en croisant nos exigences, de respect des saisons, de limitation des déchets par exemple. Saveurs et équilibre sont des critères fondamentaux pour nous et sont la preuve qu'il est possible de consommer sainement tout en privilégiant le plaisir. »



L'été invite à un changement d'alimentation et à la légèreté. Concombres, haricots verts, tomates de toutes sortes, courgettes, poivrons et autres légumes pour ratatouille plein de soleil s'exposent à l'étal. Les envies de fraîcheur se caractérisent par de grandes salades gourmandes colorées, relevées d'aromates et de graines germées. Les agriculteurs partenaires de Biocoop sont une source de produits travaillés avec la passion bio. Ils fournissent des ingrédients goûteux qui nourrissent et régaler toute la famille. De quoi concocter de bons petits plats sans oublier de récupérer pelures et fanes pour agir contre le gaspillage alimentaire. Oui, engagement et gourmandise sont compatibles ! ●●●

LA CUISSON, PLUS QU'UN IMPACT GUSTATIF

Bien cuire ses aliments relève parfois du casse-tête. Cette étape de préparation s'avère pourtant essentielle pour conserver leurs bienfaits et préserver leur saveur.

LA CUISSON DOUCE

Pour conserver saveurs, couleurs et textures, la cuisson douce est une solution de choix. Cette méthode consiste à cuire les aliments en les maintenant à température inférieure à 100 °C. Ce type de cuisson est particulièrement approprié aux légumes. Certes, la cuisson douce prend plus de temps que d'autres, mais elle favorise une alimentation plus saine en excluant les matières grasses, ne dégrade pas les aliments, respecte volume et texture, et elle facilite l'assimilation des nutriments durant la digestion.

Autre point fort : elle évite qu'on reste devant son four ou ses plaques de cuisson à surveiller ses plats puisque les aliments ne peuvent pas brûler.

LA CUISSON LENTE

Plus longue, la cuisson lente mise sur une température comprise entre 54 et 70 °C (thermostat 2-3). Elle s'adapte particulièrement aux viandes et aux poissons pour préserver moelleux et saveur. Ce mode de cuisson présente aussi l'avantage de conserver la qualité du produit et ses nutriments, et de prévenir les risques cancérigènes induits par exemple par des aliments trop grillés (barbecue, etc.). Autre mode de cuisson, la papillote en papier cuisson ou avec des feuilles de bananier, qui permet aussi de garder les bienfaits des aliments, sans ajout de matières grasses, et de pouvoir fractionner les parts.

Elle exhale les saveurs, surtout lorsque les ingrédients sont relevés d'épices et d'herbes aromatiques.



Pavé de cabillaud et méli-mélo de graines germées

INGRÉDIENTS

• MÉLI-MÉLO DE GRAINES GERMÉES VITALFA • 2 PAVÉS DE DOS DE CABILLAUD • 1 ÉCHALOTE • 1 BRANCHE D'ANETH • 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1 CITRON • SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Émincer l'échalote, rincer la branche d'aneth.
3. Préparer deux grands carrés de papier cuisson et les huiler avant d'y disposer les pavés de dos de cabillaud.
4. Répartir sur le poisson l'échalote et l'aneth, ajouter un filet d'huile d'olive et les tranches de citron, saler et poivrer à convenance. Refermer les papillotes et enfourner 10 min environ suivant l'épaisseur du poisson.
5. Faire sauter quelques instants les graines germées dans une petite poêle avec un filet d'huile d'olive.
6. Dresser les papillotes dans deux grandes assiettes et ajouter le méli-mélo de graines germées à côté.



vitalfa.fr

Entreprise familiale dijonnaise spécialisée depuis 1986 dans la production de graines germées et de jeunes pousses. Les innovations se multiplient pour s'adapter aux besoins de chacun et garantir fraîcheur et qualité gustative.



Samoussas à la ratatouille

INGRÉDIENTS

- 40 G DE LENTILLES CORAIL MARKAL • 4 FEUILLES DE BRICK
- 1 COURGETTE • 2 TOMATES • 1/2 AUBERGINE
- 1/2 OIGNON • 1 GOUSSE D'AIL • 1 C. À S. D'HERBES DE PROVENCE • HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

1. Couper les légumes, l'ail et l'oignon en petits dés et laisser mijoter 15 min dans une poêle sur feu doux avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter les lentilles corail, 50 ml d'eau et les herbes de Provence. Poursuivre la cuisson pendant 25 min.
3. Découper les feuilles de brick en deux. Replier chaque 1/2 feuille en deux dans le sens de la longueur.
4. Déposer 1 c. à s. du mélange ratatouille-lentilles corail en bas à droite de la feuille puis rabattre la pointe droite vers le bas pour former un triangle. Plier plusieurs fois le triangle sur lui-même.
5. Faire dorer les samoussas dans une poêle avec un peu d'huile 3 min de chaque côté.



markal.fr

Meunier et céréalier depuis 1936, Markal est le spécialiste des céréales, mais aussi des graines, farines, légumineuses, pâtes, ou encore des sucres. Notre mission : rendre accessible les produits bio et durables pour une alimentation équilibrée et gourmande !



Quiche lorraine et salade feuille de chêne aux aromates

INGRÉDIENTS

- 3 C. À S. DE MÉLANGE AROMATES SALADE DU MOULIN DES PEUPLIERS • 1 PÂTE BRISÉE • 4 ŒUFS • 25 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE • 150 GR DE LARDONS • 2 C. À S. DE VINAIGRE DE CIDRE • 4 C. À S. D'HUILE DE NOIX
- 1 C. À C. DE MOUTARDE • 1 SALADE FEUILLE DE CHÊNE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Faire revenir les lardons dans une poêle.
3. Dans un saladier, mélanger les œufs et la crème fraîche.
4. Étaler la pâte brisée dans un moule à charnière, ajouter les lardons dans le fond et verser la préparation aux œufs. Enfourner pendant 30 min.
5. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile, la moutarde, le mélange d'aromates, et saler à l'envie.
6. Puis laver la salade feuille de chêne.
7. Dresser chaque part de quiche sur une grande assiette avec la salade agrémentée de vinaigrette.

Recette déclinable avec du tofu fumé pour la version végétarienne.



moulinespeupliers.com

Au cœur de l'Alsace, notre entreprise familiale propose des produits locaux, biologiques et de qualité avec un savoir-faire ancestral. Nous voulons faciliter l'accès à la consommation zéro déchet pour tous.





Bruschettas d'été aux crevettes bio

INGRÉDIENTS

- 100G DE CREVETTES PERSILLÉES BLEU VERT (FRAIS OU SURGELÉ) CUITES
- 1/2 BAGUETTE
- 2 TOMATES
- 1 ÉCHALOTE
- 2 BRINS DE BASILIC
- 2 C. À C. DE VINAIGRE DE VIN BLANC
- 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- SEL
- POIVRE

PRÉPARATION

1. Couper la 1/2 baguette en deux dans le sens de la longueur, puis faire griller à la poêle les deux morceaux 2 à 3 min de chaque côté dans un filet d'huile d'olive.
2. Dans une autre poêle, saisir les crevettes avec leur marinade quelques secondes à feu vif.
3. Couper les tomates et l'échalote pelée en dés, hacher finement le basilic. Mélanger le tout avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
4. Dresser la bruschetta : sur les tranches de pain, déposer le mélange de tomates et les crevettes bio.



assiettebleue.fr

Spécialiste des produits de la mer durables et bio, Bleu Vert propose de délicieux produits frais et surgelés, préparés en Vendée, aux ingrédients certifiés et sans conservateurs.



Risotto aux tomates cerises

INGRÉDIENTS

- 35 CL DE VIN DU DOMAINE ORTOLA
- 1 BLANC DE POIREAU
- 250 G DE RIZ ARBORIO
- 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 150 G DE TOMATES CERISES
- 3 BRANCHES DE THYM
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 L D'EAU
- 25 CL DE SOJA CUISINE
- FLEUR DE SEL
- POIVRE DU MOULIN

PRÉPARATION

1. Faire bouillir l'eau dans une casserole et y dissoudre le bouillon cube. Maintenir chaud.
2. Laver et couper le blanc de poireau finement.
3. Dans une grande casserole, faire revenir le blanc de poireau dans 3 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 min. Verser le riz et le remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le vin et laisser l'alcool s'évaporer. Ajouter 2 louches de bouillon. Remuer régulièrement et attendre que le riz ait fini d'absorber tout le liquide pour rajouter une autre louche. Continuer ainsi jusqu'à la cuisson complète du riz, qui devient alors moelleux.
4. Pendant ce temps, mettre les tomates cerises salées et poivrées avec le thym et de l'huile d'olive au four à 180 °C pendant 15 min pour les confire.
5. Ajouter à convenance le soja cuisine dans le riz cuit, bien mélanger, et servir tout de suite avec les tomates et leur jus de cuisson.



ortola.fr

Trois générations se succèdent pour faire évoluer les domaines Ortola et proposer des vins bio sans sulfites ajoutés. Ce qui rend les vins plus digestes et meilleurs pour la santé.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Domaine
ORTOLA,
Domaine Bio, Sans Sulfites



Tortillas au haché végétal

INGRÉDIENTS POUR 12 TORTILLAS

- 2 BARQUETTES DE 200 G DE HACHÉ VÉGÉTAL TOSSOLIA (POIS & FEVEROLES) • 2 PAQUETS DE TORTILLAS DE BLÉ • 1 LAITUE
- 1 POIVRON ROUGE • 1 POIVRON VERT • 1 BOTTE DE CORIANDRE • 1 OIGNONS ROUGE • 125 G DE CHEDDAR RÂPÉ
- 1 BOÎTE DE TOMATES CONCASSÉES • 1 C. À S. DE PIMENT DE CAYENNE • HUILE DE TOURNESOL • SEL

PRÉPARATION

1. Faire revenir les oignons émincés 2 à 3 min à la poêle dans l'huile chaude. Ajouter le poivron rouge coupé en dés. Poursuivre la cuisson 10 min en mélangeant souvent. Verser une boîte de tomates concassées et 1/2 c. à s. de piment de Cayenne. Laisser à nouveau mijoter 10 min. Ajouter le haché végétal dans la sauce et mélanger. Ajouter une pincée de sel.
2. Laver la salade et couper quelques feuilles. Laver la coriandre et détacher les feuilles. Râper le cheddar. Couper le poivron vert en dés. Préparer chaque ingrédient dans différents bols ainsi que la préparation mijotée.
3. Suivre les instructions sur l'emballage pour préparer la tortilla avant de la garnir.
4. Poser la tortilla sur une assiette et la garnir en y alternant la préparation mijotée, le cheddar, la laitue, le poivron vert en dés et les feuilles de coriandre. Rouler la tortilla et déguster.



tossolia.fr

Tossolia, Scop artisanale des Alpes-de-Haute-Provence, propose depuis plus de trente ans des alternatives végétales à la fois simples et gourmandes, comme ce haché au goût bluffant, sans soja.

LA RECETTE DE...

Morgane Hellegouarch, responsable rayon frais au magasin Biocoop Opale Bio à Boulogne-sur-Mer (62)



BRIOCHE À L'AIL DES OURS ET AUX GRAINES

« Je cuisine pour avoir une alimentation équilibrée, bio, de saison et pas ou peu transformée, locale si possible. J'aime la cuisine du monde car il y a beaucoup de saveurs. J'ajoute des épices et des graines pour leur intérêt nutritionnel et leur croquant. »

INGRÉDIENTS

- 350 G DE FARINE DE BLÉ T80 • 150 G DE FARINE DE SARRASIN • 150 G DE BEURRE SALÉ • 80 G DE BOISSON VÉGÉTALE (RIZ) • 5 G DE LEVURE BOULANGÈRE DÉSHYDRATÉE • 4 ŒUFS • 1 C. À C. DE SUCRE
- 165 G DE PESTO À L'AIL DES OURS • GRAINES DE SARRASIN ET DE COURGES

PRÉPARATION

1. Réactiver la levure dans la boisson végétale tiède et le sucre.
2. Dans un autre plat, mélanger les farines, incorporer les œufs. Fouetter 2 à 3 min puis verser la levure et pétrir. Ajouter le beurre en morceaux. Pétrir jusqu'à complète incorporation.
3. Former une boule avec la pâte obtenue, la fariner légèrement et la placer 2 h près d'une source chaude.
4. Étaler la pâte au rouleau sur du papier cuisson, faire un rectangle de 5 mm d'épaisseur. Répartir le pesto. Saupoudrer de graines.
5. Rouler la pâte pour obtenir un boudin. Le couper en deux. Tresser les deux brins ensemble. Mettre dans un moule à cake. Enfourner 50 min à 180 °C.



10 à 15 PARTS

PLUS DE RECETTES SUR BIOCOOP.FR



Moussaka

INGRÉDIENTS

- 1 POIGNÉE DE GRUYÈRE RÂPÉ MONT & TERROIRS
- 290 G DE VIANDE DE BŒUF HACHÉE • 3 AUBERGINES
- 2 BÔÎTES DE PULPE DE TOMATE • 1 OIGNON • 1 GOUSSE D'AIL • 35 G DE CONCENTRÉ DE TOMATE • 2 ŒUFS
- 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1 C. À C. DE CUMIN
- 1 BOTTE DE PERSIL • 1 FILET DE CITRON • SEL • POIVRE

PRÉPARATION

1. Couper les aubergines en tranches dans le sens de la longueur. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, les badigeonner d'huile d'olive au pinceau, saler et poivrer.
2. Les enfourner sous le gril pendant 5 min. Retourner et renouveler le temps de cuisson. En parallèle, faire revenir l'oignon et l'ail hachés à feu moyen dans une cocotte avec 2 c. à s. d'huile. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter la pulpe de tomates, le concentré, le persil haché et le cumin. Saler et poivrer. Laisser mijoter 20 min à couvert, puis 5 min à découvert.
3. Ajouter le bœuf haché dans la sauce et laisser cuire 5 min. Dans un plat, mettre une couche d'aubergines sur le fond, de la viande par-dessus, une deuxième couche d'aubergines, puis de la viande et une dernière couche d'aubergines. Verser sur l'ensemble les œufs battus préalablement mélangés au jus de citron. Parsemer de gruyère râpé. Enfourner à 210 °C pendant 10 min.



[facebook.com/montsetterroirs](https://www.facebook.com/montsetterroirs)

L'histoire de Monts & Terroirs a commencé il y a plus de soixante-dix ans. Leur volonté : préserver les savoir-faire originaux pour garantir des fromages authentiques à pâte pressée cuite et non cuite.



Tartines de saumon

INGRÉDIENTS

- 100 G DE SAUMON FUMÉ ATLANTIC STREAM
- 3 GRANDES TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE
- TARTINABLE AU CHOIX • 1/2 CITRON • 6 BRANCHES D'ANETH • PIMENT DOUX • 1 PINCÉE DE SEL

PRÉPARATION

1. Toaster le pain au four ou au grille-pain. Couper chaque tartine en deux morceaux.
2. Étaler une épaisse couche de tartinable sur le pain (fromage frais, houmous de betterave ou de l'avocat quand c'est la saison*). Ajouter le piment doux, une pincée de sel et un filet de citron.
3. Poser dessus un morceau de saumon fumé. Dresser les brins d'aneth préalablement lavés.

* L'avocat est disponible chez Biocoop en hiver.

[irishseaspray.com](https://www.irishseaspray.com)

Les saumons irlandais élevés dans les eaux sauvages de l'Atlantique, à l'abri de la pollution industrielle, développent une structure de chair ferme et très peu grasse. Le processus de production est parfaitement contrôlé de l'œuf au produit fini, pour un saumon authentique fumé dans le pays d'origine et jamais congelé, comme le recherchent les vrais connaisseurs.



Atlantic Stream

The original
GIMBER[®]

Voyez la vie en grand.

**Nouveaux
formats :**
500 ml & 700 ml



**Retrouvez GIMBER N°1 ORIGINAL
aux formats 500 ml et 700 ml
dans vos magasins Biocoop dès maintenant !**

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



Cake végane tomates-olives

PRÉPA
15
MIN

CUISON
45
MIN

6
PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 SACHET D'ALTERNATIVE VÉGÉTALE À L'ŒUF NAT'ALI • 1 SACHET DE POUDRE À LEVER NAT'ALI
- 200 G DE FARINE • 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 80 G D'OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES
- 100 G DE TOMATES SÉCHÉES • 100 ML DE BOISSON VÉGÉTALE (ICI, D'AMANDE) • 160 ML D'EAU
- 1 PINCÉE DE POIVRE • CIBOULETTE CISELÉE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 170 °C.
2. Mélanger le sachet d'Alternative végétale à l'œuf avec l'eau et fouetter l'ensemble. Ajouter la boisson végétale et l'huile.
3. Continuer à mélanger tout en incorporant la farine, la poudre à lever, la ciboulette et le poivre. Ajouter les olives dénoyautées et les tomates séchées coupées grossièrement. Bien mélanger le tout.
4. Répartir uniformément la préparation dans un moule à cake préalablement huilé.
5. Faire cuire au four pendant 45 min.



nature-aliments.com

Nat'Ali, une société familiale, centenaire et à mission : cultiver curiosité et créativité pour toujours défendre une consommation biologique, porteuse d'engagements humanistes et écologiques, source d'épanouissement.





Sardines en salade pommes de terre et sucrine

PRÉPA
15
MIN

CUISON
15
MIN

2
PERS.

INGRÉDIENTS

- 2 BOÎTES DE SARDINES MARINÉES AU CITRON BIO PHARE D'ECKMÜHL • 3 POMMES DE TERRE
- 1 CAROTTE • 1/2 OIGNON ROUGE • 2 SUCRINES
- 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1,5 C. À S. DE VINAIGRE DE VIN • 1 C. À C. DE MOUTARDE

PRÉPARATION

1. Mettre une casserole d'eau à bouillir. Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en morceaux pas trop petits pour une bonne tenue et les mettre à cuire dans l'eau bouillante à couvert.
2. Pendant ce temps, laver et éplucher la carotte et la couper en rondelles très fines. Ciseler l'oignon rouge finement. Laver la salade et prélever les feuilles bien tendres. Préparer la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde. Égoutter les sardines.
3. Quand les pommes de terre sont fondantes, les égoutter et les disposer dans un saladier. Ajouter la carotte, l'oignon, la sauce et, en dernier, le cœur de salade. Bien mélanger, puis dresser les sardines sur la salade. Servir rapidement.



pharedeckmuhl.com

Pionnier des poissons en conserve issus de la pêche responsable, Phare d'Eckmühl, implanté à Douarnenez en Bretagne, propose des poissons riches en oméga 3, vitamine D ou calcium, selon les espèces.





Tartelettes aux courgettes et au chèvre

PRÉPA
10
MIN

CUISON
20
MIN

6
PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 POT DE CHÈVRE À TARTINER DE 125 G LA LÉMANCE • 3 COURGETTES • 1 PÂTE FEUILLETÉE
- 10 BRINS DE CIBOULETTE • 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • SEL FIN DE GUÉRENDE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper les courgettes en très fines tranches et les faire sauter dans une poêle avec l'huile d'olive quelques minutes, puis ajouter une pincée de sel fin.
3. Étaler la pâte feuilletée sur le plan de travail et, avec un emporte-pièce de 6 cm, découper la pâte et déposer les disques sur une plaque du four recouverte de papier cuisson.
4. Ajouter 3 tranches de courgettes cuites sur chaque disque et enfourner pour 20 min. Sortir du four et disposer un peu de chèvre frais sur chaque tartelette, 1 filet d'huile d'olive et quelques morceaux de ciboulette.

lalemance.bio



C'est au cœur des plateaux du Quercy, sur les bords de la Lémance que tout a commencé il y a plus de vingt ans. L'histoire de La Lémance, c'est celle de femmes et d'hommes qui partagent leur amour du terroir et qui militent ensemble pour une bio exigeante et solidaire.

Le lait de chèvre bio du chèvre à tartiner, est collecté directement chez des producteurs indépendants et régionaux.





Wok de légumes au poivre noir et tagliatelles de riz

PRÉPA
20
MIN

CUISSON
20
MIN

4
PERS.

INGRÉDIENTS

- 2 C. À S. DE POIVRE NOIR EN GRAINS ENTIERS COOK
- 400 G DE TAGLIATELLES DE RIZ DEMI-COMPLÈTES
- 2 CAROTTES • 2 COURGETTES • 100 G DE POIS GOURMANDS • 1 POIVRON ROUGE • 1 BOTTE DE CÉBETTE
- 3 CM DE GINGEMBRE FRAIS • 250 G DE TOFU
- 4 C. À S. DE FARINE • 1 C. À S. D'HUILE DE TOURNESOL
- 2 C. À S. D'HUILE DE SÉSAME • 2 C. À S. DE SAUCE SOJA

PRÉPARATION

1. Cuire les tagliatelles de riz.
2. Couper le tofu en dés et rouler ceux-ci dans la farine. Les faire sauter dans une poêle avec un fond d'huile de tournesol. Après cuisson, saupoudrer de poivre préalablement moulu.
3. Couper les carottes et les courgettes en tagliatelles. Couper le poivron en fines lamelles. Râper le gingembre.
4. Dans un wok, faire sauter séparément (à l'huile de sésame) les poivrons, puis les tagliatelles de carotte, les pois gourmands et les tagliatelles de courgette. Faire sauter poivrons et tagliatelles ensemble.
5. Ajouter la sauce soja, le gingembre râpé puis les dés de tofu. Servir avec la cébette ciselée.

arcadie.fr

Cook fut la première marque à proposer des épices bio en France, en 1990. Très engagée dans la bio et le commerce équitable, elle propose plus de 200 produits (épices, champignons séchés, arômes naturels). Cook est une marque de la société Arcadie, fabricant d'épices et tisanes bio en Occitanie.



Makis végétariens

PRÉPA
20
MIN

CUISSON
13
MIN

6
PERS.

INGRÉDIENTS

- 300 G DE RIZ À SUSHI AUTOUR DU RIZ • 1 CONCOMBRE
- 2 CAROTTES • 100 G DE ROQUETTE • 5 BRANCHES DE CORIANDRE • 4 FEUILLES DE NORI • ASSAISONNEMENT POUR RIZ À SUSHIS AUTOUR DU RIZ • SAUCE SOJA SHOYU
- PÂTE DE RAIFORT OU WASABI

PRÉPARATION

1. Cuire le riz. Pendant ce temps, râper les carottes et couper le concombre en bâtonnets.
2. Quand le riz est cuit, ajouter l'assaisonnement pour riz à sushis.
3. Placer une natte en bambou face à soi. Déposer une feuille de nori et y répartir un quart du riz sur la feuille puis 1/4 du concombre et 1/4 de la carotte râpée. Rouler la feuille de nori à l'aide de la natte.
4. Renouveler l'opération avec les 3 autres feuilles de nori et le reste des ingrédients.
5. Couper chaque rouleau de nori en rondelles d'environ 3 cm d'épaisseur. Servir frais avec la sauce soja et le raifort (ou du wasabi).



autourduriz.com

Les saveurs de la vraie *street-food* ! Depuis vingt ans, on prend soin de vous. Le bio n'est pas une option. C'est la base pour notre santé. Pour nous, être équitable, c'est respecter les autres et la nature : pour faire pousser, produire, emballer, transporter...





Aubergines rôties à la grenade

PRÉPA
20
MIN

CUISSON
30
MIN

2
PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 POT DE FROMAGE À TARTINER NATURE GRANDEUR NATURE
- 2 AUBERGINES LONGUES • 1 GOUSSE D'AIL • 5 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 4 PINCÉES DE SEL • 1/2 CITRON • 1 POT DE SKYR DE BREBIS • 2 C. À S. D'UN MÉLANGE DE GRAINES DE TYPE ZAAATAR
- 1 GRENADE* • FEUILLES DE ROQUETTE POUR LA DÉCO

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Éplucher et émincer l'ail. Laver et couper l'aubergine en deux et faire des entailles dans la chair pour y insérer l'ail, puis répartir 1 c. à s. d'huile d'olive et une pincée de sel sur chaque moitié d'aubergine. Enfourner 30 min.
3. Laver la roquette. Épépiner la grenade.
4. Préparer la sauce en mélangeant le fromage et le skyr et ajouter le mélange de graines, un filet d'huile d'olive et le jus de citron.
5. Sortir les aubergines du four et les dresser sur deux grandes assiettes ou un grand plat. Disposer 3 grosses cuillérées de fromage préparé sur chacune, y ajouter les grains de grenade équitablement et les feuilles de roquette.

* En saison, donc chez Biocoop dès la mi-août.





Burgers végétariens et sauce moutarde-miel

PRÉPA
20
MIN

CUISON
40
MIN

2
PERS.

INGRÉDIENTS

• 2 VÉGÉ'HACHÉS TEX-MEX 200 G WHEATY • 2 PETITES PATATES DOUCES • 1 TOMATE • 2 TRANCHES DE CHEDDAR OU D'EMMENTAL • 2 FEUILLES DE SALADE • KETCHUP (POUR LES FRITES) • 2 BUNS (PAINS À BURGER) • 1 C. À C. DE PAPRIKA • 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • SEL • POIVRE • 10 CL DE CRÈME LIQUIDE • 1 C. À S. DE MOUTARDE FORTE • 1 C. À S. DE MIEL LIQUIDE • 1 C. À S. DE SAUCE SOJA • 1/2 ÉCHALOTE

PRÉPARATION

1. Mélanger la moutarde, la sauce soja et la crème liquide dans une casserole. Chauffer à feu doux jusqu'à ébullition. Ajouter le miel et l'échalote finement ciselée. Baisser le feu, laisser réduire puis refroidir.
2. Préchauffer le four à 180 °C. Éplucher les patates douces et les tailler en frites. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec le paprika. À l'aide d'un pinceau, bien imbiber les frites avec l'huile au paprika. Les disposer sur la plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner 40 min en les retournant au bout de 20 min. Pendant ce temps, faire cuire les végé'hachés avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
3. Dresser les ingrédients dans les buns en commençant par la sauce moutarde-miel, puis la salade, le végé'haché, le cheddar et la tomate.



wheaty.fr

Pionnière des alternatives véganes et bio à la base de seitan, avec Wheaty, l'entreprise familiale Topas propose depuis trente ans une gamme complète 100 % végétale, riche en protéines et sans huile de palme.



Galettes à l'indienne, légumes au curry et Raïta

PRÉPA
30
MIN

CUISSON
1
H

4
PERS.

INGRÉDIENTS POUR LÉGUMES

- 1 PAQUET DE PRÉPARATION POUR GAULETTES DE POIS CHICHES À L'INDIENNE BEENDI • 3 GOUSSES D'AIL
- GINGEMBRE FRAIS • 2 C. À S. DE CURRY EN POUDRE
- 2 C. À S. DE PAPRIKA EN POUDRE • 1 C. À S. DE GRAINES DE FENOUIL • 1 OIGNON JAUNE • 400 G DE PURÉE DE TOMATES • 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES • 2 CAROTTES
- 2 COURGETTES • 50 G DE PETITS POIS ÉCOSSÉS
- CORIANDRE FRAÎCHE • 3 C. À S. D'HUILE DE TOURNESOL

PRÉPARATION

1. Faire un bouillon de légumes dans 150 ml d'eau.
2. Faire dorer les graines de fenouil puis faire suer l'oignon dans l'huile de tournesol. Couper l'ail, râper le gingembre et l'ajouter. Verser la purée de tomates. Lorsque des bulles apparaissent, ajouter les autres épices.
3. Verser le bouillon préparé préalablement et laisser mijoter 45 min à feu doux.
4. Dans une poêle antiadhésive, préparer 4 galettes de pois chiches en suivant les instructions du paquet.
5. Pendant ce temps, couper les légumes en dés, les ajouter à la préparation au curry.
6. Cuire 15 min. Dresser dans un bol ou dans la galette avec la coriandre fraîche ciselée.

INGRÉDIENTS POUR LE RAÏTA

- 1 YAOURT À LA GRECQUE • 1 CAROTTE • 1/2 OIGNON ROUGE • 1 TOMATE • 1/2 CITRON VERT • 1/2 CONCOMBRE
- 1 BRANCHE DE CORIANDRE • SEL

PRÉPARATION

1. Râper la carotte, ciseler la coriandre. Couper en dés le concombre, l'oignon rouge et la tomate en retirant peau et pépins.
2. Dans un bol, verser le yaourt avec le citron vert. Saler.
3. Ajouter tous les légumes et la coriandre.
4. Agrémenter selon l'envie (graines de grenade quand c'est la saison).



beendi.com

beendi

Beendi, de délicieux mélanges de céréales, légumineuses et épices qui invitent au voyage, pour des repas sains et gourmands, faciles à préparer. Fabriqués en France.



Épicurieux
sans limite

Grillon
d'Or

Cultivons le goût de la Bio

**Riche
en fibres**

Avec son **Krounchy® chocolat**, Paul réveille chaque matin **ses papilles** avec un **petit-déjeuner** encore **plus gourmand** et **très chocolaté**.

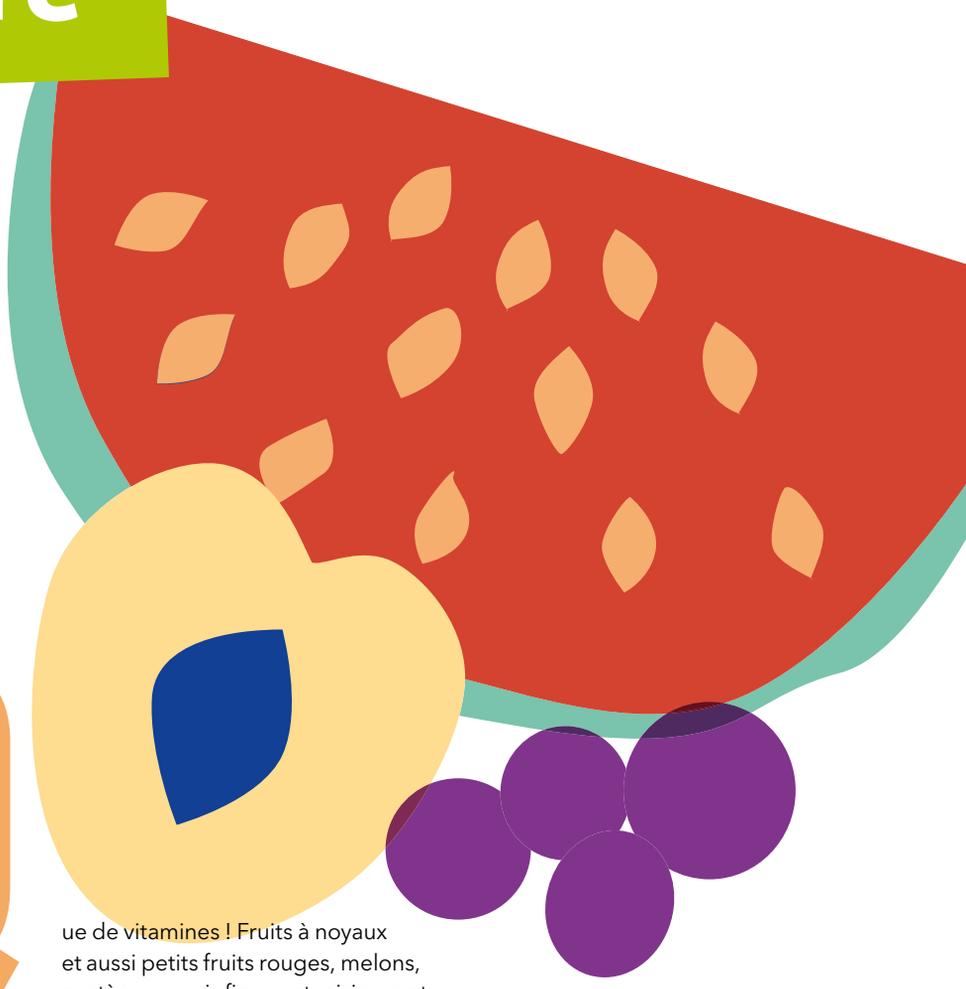
ORIGINE
Avoine
FRANCE



Les céréales Grillon d'Or sont uniquement vendues
en magasins Bio

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Sucré



Q

ue de **vitamines** ! Fruits à noyaux et aussi petits fruits rouges, melons, pastèques, puis figues et raisins sont

à l'honneur chez Biocoop parce que c'est tout simplement... leur moment et qu'il faut saison garder. L'occasion de travailler ces boosters d'énergie qui offrent le meilleur à la pleine saison en smoothies, tartes, salades et desserts glacés. Ils ponctuent des repas gourmands en famille et entre amis, à l'ombre d'un chêne, et se consomment essentiellement crus ou à peine cuits pour en conserver toutes les propriétés nutritionnelles. La saison est également idéale pour goûter à de délicieuses préparations à base de boissons végétales et à des gâteaux aériens et ensoleillés. ●●●

DES DESSERTS MAISON, FRAIS ET SAINS !

Envie de douceur sucrée et de fraîcheur ? Les glaces et sorbets sont là ! Les préparer chez soi en mode bio permet de s'assurer de leur qualité et de leur composition de A à Z. À la clé, de la créativité, la découverte d'associations originales et du plaisir.

LE FAIT MAISON, UN ATOUT

Actuellement, de nombreux desserts sont préparés en transformant et dénaturant les matières premières avec des ajouts de sucres, d'additifs synthétiques et divers marqueurs d'ultra-transformation censés relever les saveurs, corriger les textures, etc. Ces « plaisirs » riches en gras et en calories peuvent être « allégés » quand on les prépare soi-même. Cela permet de maîtriser son budget, de mieux doser les ingrédients et de choisir le meilleur pour confectionner la touche sucrée tant appréciée.

DES GLACES, MAIS PAS QUE

On se régale avec les glaces maison. Avec ou sans sorbetière, les mélanges de saveurs sont infinis. Il suffit d'ajouter des fruits, du chocolat ou même des épices dans une base lactée. Encore plus simple et plus léger, le sorbet se fait uniquement avec des fruits et de l'eau. Vous aurez l'alternative parfaite pour combiner plaisir et bio.

Pour varier encore, la panna cotta est aussi un dessert rafraîchissant. Toujours très appréciée, elle se décline avec un coulis de fruits rouges ou jaunes et répond aux envies de légèreté.



Panna cotta au coulis de fruits rouges

INGRÉDIENTS

- 1 POT D'AVOINE CUISINE LA MANUFACTURE VÉGÉTALE
- 15 CL DE BOISSON À L'AVOINE • 25 G DE SUCRE DE CANNE • 1/2 GOUSSE DE VANILLE • 2 G D'AGAR-AGAR
- 60 G DE COULIS DE FRUITS ROUGES

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélanger l'avoine Cuisine, la boisson à l'avoine, le sucre et l'agar-agar. Ajouter la 1/2 gousse de vanille. Porter le tout à ébullition.
2. Retirer la gousse de vanille. Verser la préparation dans des verrines ou des petits pots en verre.
3. Laisser refroidir, puis placer quelques heures au réfrigérateur.
4. Servir avec un coulis de fruits rouges. Il ne reste plus qu'à déguster !



lamanufacturevegetale.fr

La Manufacture végétale est née en 2018, dans le Lot-et-Garonne, du désir de participer à l'écriture d'une alimentation plus respectueuse de la planète et plus durable pour les générations futures, avec des produits fabriqués artisanalement à partir de graines entières bio.



PRÉPA
20
MIN

6
PERS.

Tira'Meneau

INGRÉDIENTS

- 4 C. À S. + 1/2 VERRE DE SIROP DE FRAMBOISE MAISON MENEAU • 18 FRAMBOISES FRAÎCHES • 12 BISCUITS COMMINGEOIS (À LA CUILLÈRE) • 4 JAUNES D'ŒUFS
- 150 G DE MASCARPONE • 2 C. À S. DE SIROP D'AGAVE
- 25 CL DE CRÈME LIQUIDE À 30 % DE M.G.
- 100 G DE SUCRE BRUN

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre brun, fouetter le tout. Ajouter 100 g de mascarpone, fouetter à nouveau.
2. Dans un autre saladier, mélanger au batteur électrique la crème liquide avec le reste de mascarpone. Quand la préparation commence à épaissir, ajouter le sirop d'agave et les 4 c. à s. de sirop de framboise et finir de monter la crème en chantilly.
3. Au fond de chaque verre, déposer un peu de crème au mascarpone.
4. Couper les biscuits en deux, les imbiber rapidement de sirop de framboise et les déposer dans chaque verre. Ajouter la chantilly et parsemer de framboises, avant d'arroser de sirop de framboise.

meneau.com

Choisir la Maison Meneau, c'est préserver le savoir-faire français en faisant un geste d'avenir.



PRÉPA
5
MIN

CUISSON
3
MIN

1
PERS.

Lait d'or

INGRÉDIENTS

- 1/2 C. À C. D'EXTRA STRONG GINGER À DILUER VITAMONT
- 1 GRANDE TASSE DE BOISSON VÉGÉTALE AU CHOIX
- 1/2 C. À C. DE CURCUMA • 2 PINCÉES DE CANNELLE
- 1/2 C. À C. DE SUCRE DE COCO

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, à feu doux, verser la boisson végétale avec le gingembre à diluer, ajouter le curcuma, 1 pincée de cannelle et le sucre de coco. Remuer au fouet pendant au moins 3 min pour obtenir une belle mousse.
2. Servir dans une tasse transparente pour laisser voir la couleur. Saupoudrer avec la cannelle restante.



vitamont.com

Depuis plus de trente ans, Vitamont crée et embouteille au cœur du Lot-et-Garonne plus de 130 purs jus de fruits et boissons santé aussi gourmandes que désaltérantes. Choix exigeant des matières premières et de leur origine, et engagements éthiques sont l'ADN de cette PME historique de la bio.



Carotte cake au curcuma, glaçage à la vanille

PRÉPA
20
MIN

CUISSON
45
MIN

REFROI-
DISSEMENT
1
H

6
PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 C. À C. DE CURCUMA EN POUDRE COOK
- 160 G DE POUDRE D'AMANDE • 275 G DE CAROTTES RÂPÉES • 75 G DE FARINE DE RIZ • 20 G DE GRAINES DE CHIA • 1 PINCÉE DE SEL • 1 SACHET DE POUDRE À LEVER
- 65 G DE SIROP D'AGAVE • 30 G D'HUILE DE TOURNESOL
- 90 G DE SOJA DESSERT • 1 C. À S. DE BOISSON VÉGÉTALE

POUR LE GLAÇAGE À LA VANILLE :

- 1 C. À C. DE VANILLE EN POUDRE COOK
- LE JUS D'1/2 CITRON VERT • 1 CL DE SOJA CUISINE
- 60 G DE MARGARINE

PRÉPARATION

1. Dans un cul-de-poule, mélanger les ingrédients secs puis les ingrédients humides.
2. Les rassembler pour obtenir un appareil homogène et lisse. Verser dans un moule à cake après l'avoir chemisé avec du papier de cuisson. Enfourner 45 min.
3. Laisser refroidir 1 h avant d'ajouter le glaçage obtenu en mixant les ingrédients avec un mixeur plongeant.



arcadie.fr

Depuis 1990, Cook propose une large sélection d'épices, d'aromates, de champignons séchés et d'arômes naturels, pour diversifier couleurs et saveurs de votre cuisine au quotidien.

Le tout avec un fort engagement économique, environnemental et social. Cook est une marque d'Arcadie, fabricant d'épices et tisanes bio en Occitanie.





Fromage blanc à l'açaï et au granola

INGRÉDIENTS

- 1 C. À S. DE FLOCONS DE LEVURE MALTÉE BIO DE BIOREAL
- 250 G DE FROMAGE BLANC • 3 C. À S. DE PULPE D'AÇAÏ SURGELÉE • 4 C. À S. DE GRANOLA • 10 FRAISES
- 1 BANANE

PRÉPARATION

1. Dans un mixeur, mélanger le fromage blanc, 1/2 banane, les flocons de levure maltée bio et la pulpe d'açaï.
2. Dresser le mélange dans un bol et ajouter le granola.
3. Découper les fraises et le reste de la banane sur le mélange, à côté du granola.

bioreal.de/fr

Les flocons de levure maltée bio de Bioreal sont déclinés en différentes variétés savoureuses pour assaisonner et relever salades, soupes, sauces, légumes et riz, pour la production d'alternatives au fromage, de pâtes à tartiner et de pesto. Les flocons de levure bio sont riches en vitamines naturelles, en minéraux et en protéines. Ils sont donc particulièrement adaptés aux régimes végétariens et végétaliens.



LA RECETTE DE...

Noémie Merian,
chefe du restaurant
snacking bio *Flow House*
du magasin Biocoop
Minimes à Toulouse (31)



CRUMBLE VÉGANE POMMES-PÊCHES SANS GLUTEN NI SUCRE

« Dans ma famille, tout le monde cuisine avec des légumes et fruits du jardin, et du fait maison. Entrée, plat, dessert... Je pense toujours au prochain repas que je pourrais faire. En été, je prends plaisir à travailler les fruits, surtout ceux à noyau, plein de jus et de fraîcheur ! »

INGRÉDIENTS

- 3 POMMES • 6 PÊCHES JAUNES • 1 C. À C. D'EAU DE ROSE • 80 G DE POUDRE D'AMANDE
- 80 G DE FARINE DE RIZ • 25 G DE FARINE DE SARRASIN • 60 G DE MARGARINE • 1 PINCÉE DE SEL

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper les pommes en morceaux et les faire revenir dans une poêle avec un peu de margarine. Une fois légèrement caramélisées et réduites, ajouter les pêches coupées en quartiers, puis laisser cuire quelques minutes à couvert. Ajouter l'eau de rose. Débarrasser dans un plat de taille moyenne.
3. Pour la croûte du crumble, mélanger les ingrédients secs, ajouter la margarine, homogénéiser le tout du bout des doigts. Recouvrir le mélange pommes-pêches de cette pâte.
4. Enfourner pendant 25 min.



PLUS DE RECETTES SUR BIOCOOP.FR

FRUITS : TOUT SE MANGE, RIEN NE SE JETTE !



Pionnière dans la démarche zéro déchet et antigaspi, Stéphanie Faustin est passée maîtresse dans l'art de concocter des recettes végétariennes aussi appétissantes qu'originales en donnant à la banane fatiguée une seconde vie. Pour redécouvrir ce fruit incontournable, suivez le guide !

Crème à la banane, gelée de fruits rouges et granola

INGRÉDIENTS

• 1 BANANE MOYENNE BIEN MÛRE • 12 CL DE BOISSON VÉGÉTALE SANS SUCRES AJOUTÉS (ICI, DE CHANVRE) • 5 G DE FÉCULE • 1 C. À S. DE PURÉE D'AMANDE BLANCHE • UN PEU DE COULIS, GELÉE OU CONFITURE DE FRUITS • UN PEU DE GRANOLA

FACULTATIF

• 1 C. À C. DE SIROP D'AGAVE • 5 GOUTTES D'EXTRAIT DE VANILLE LIQUIDE

PRÉPARATION

1. Éplucher et mixer la banane pour obtenir une purée lisse.
2. Dans une casserole, délayer la féculé dans la boisson végétale. Ajouter la purée d'amande et la délayer. Ajouter la purée de banane et, si vous le souhaitez, le sirop d'agave et l'extrait de vanille. Faire épaissir quelques minutes sur feu doux à moyen, en remuant au fouet.
3. Verser dans deux ramequins et laisser refroidir à température ambiante.
4. Napper de gelée ou de confiture. Pour du coulis, ajoutez-le plutôt juste avant la dégustation. Entreposer au frais. Au moment de servir, ajouter une poignée de granola.



PRÉPA
10
MIN

CUISSON
5
MIN

REPOS
AU FRAIS
30
MIN

2
PERS.

ENGAGÉS ET SOLIDAIRES

DES GRESSINS À CROQUER

Ces délicieux gressins très croquants sont préparés avec de l'huile d'olive vierge extra pour un goût authentique et délicat. Ils sont élaborés dans les Alpes-de-Haute-Provence par la biscuiterie familiale



Dao et sa super-équipe de biscuitières et biscuitiers engagés, à partir de farine locale et solidaire certifiée Bio Cohérence. Pour vos apéritifs et vos petites faims dans la journée.

Gressins, nature à l'huile d'olive, 125 g
Dao : biscuitsdao.fr

CURE DE JOUVENCE

LA GAMME ANTI-ÂGE

Riches en actifs naturels, anti-âge et réparateurs, la Crème lift anti-âge et le Sérum régénérant Ylaé aident à réduire les signes visibles de l'âge. L'extrait de centella asiatica et l'huile de rosier muscat, connus pour leurs vertus anti-âge, vont lisser la peau. La gomme d'acacia va estomper les ridules pour un effet tenseur immédiat. La peau gagne en souplesse pour une nouvelle jeunesse.



Crème de jour lift anti-âge, 30 ml
Sérum régénérant, 15 ml
Ylaé : ylae.fr

JUS DE GINGEMBRE

SENSATIONS GARANTIES

Préparé avec 70 % de jus de gingembre, du citron et une pointe de menthe pour le côté frais et désaltérant, l'Extra Strong Ginger de Vitamont vous garantit l'effet waouh ! Fort en goût, sans eau ni sucre ajoutés, il transforme tous vos purs jus et autres boissons en un grand moment de dégustation. Économique – 2 cl suffisent pour un effet désaltérant – et goûteux, ce jus de gingembre va faire valser vos papilles et régaler les amateurs de sensations fortes.



Extra Strong Ginger, 50 cl
Vitamont : vitamont.com

POUR FONDRE DE PLAISIR

PÂTE PRESSÉE DE BREBIS



Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante depuis cinq générations. Découvrez son fromage de brebis

à pâte pressée, original avec son format pavé, sa croûte naturelle, sa pâte jaune pâle consistante et fondante. Un véritable produit de terroir tout doux, au goût lacté et beurré caractéristique du lait de brebis.

Pavé de brebis bio, 1 kg
Gabriel Coulet : gabriel-coulet.fr

DE L'ENTRÉE AU FROMAGE

LEVURE POUR TOUS

Les flocons de levure bio Bioreal ne sont pas idéals seulement pour assaisonner les plats froids et chauds tels que les salades, les soupes, les légumes ou le riz : ils le sont aussi pour la fabrication de substituts végétaliens du fromage. Avec leurs vitamines, protéines et minéraux naturels, ils sont parfaits dans une alimentation végétarienne ou végétalienne.



Flocons de levure nutritionnelle, 100 g
Flocons de levure maltée, 100 g
Bioreal : bioreal.de/fr

AU CHOCOLAT GOURMAND

PETITS BÂTONS TROP BONS

Bisson a sélectionné des ingrédients nobles pour vous proposer un biscuit gourmand et de qualité. Les Stick'choco Bisson sont fabriqués en France avec de la farine de blé, du beurre et des œufs d'origine France. Le chocolat et le sucre qui les composent sont issus du commerce équitable. Ces bâtonnets croustillants, délicieusement enrobés de chocolat au lait, sont sans huile de palme. Parfait pour un goûter sain et gourmand.

Stick'choco, chocolat au lait, 130 g
Bisson : bisson.bio



NOUVEAUX MAGASINS



Lyon 6^e (Rhône)
Biocoop Sèze



Cosnes-et-Romain (Meurthe-et-Moselle)
Biocoop Les Maragolles



Marseille 2^e (Bouches-du-Rhône)
Biocoop La Joliette

La Brillanne (Alpes-de-Haute-Provence)
Biocoop La Brillanne

Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr,
rubrique Nos magasins.

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :
développer l'agriculture biologique
dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur **le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.**

Nous nous engageons sur **la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.**

Présents dans les instances professionnelles, **nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.**

Nos magasins Biocoop sont **des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consom'action responsable.**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

NOUS CONTACTER

- Biocoop – Culture Bio 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris Cedex
- culturebio@biocoop.fr
- **Envie d'ouvrir un magasin ?**
biocoop.fr/nous-rejoindre/devenir-entrepreneur-commercant
- **Service Clients** **0 800 807 102** Service & appel gratuits

CULTURE BIO Directeur de la publication et de la communication : Sylvain Ferry • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : ANAtregie - biocoop@anatrege.fr - 01 43 12 38 15 • Diffusion : Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr • Conception : **BABEL** • Crédits photos : Couverture : Gettyimages ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 7 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; p. 10 : Shutterstock ; p.11 : Ferrandi Paris ; pp. 12-13 : Yann Verrier, Gettyimages ; p. 15 : Yarrah ; p. 21 : Le Pain des fleurs ; p. 22 : Biocoop ; p. 23 : Yogi Tea ; p. 25 : Biocoop ; p. 27 : Ponte Reale ; p. 28 : Biocoop Bourges ; p. 29 : Léo Duval (@leo_duvalphoto) ; p. 31 : Belledonne ; pp. 32-38 : Yann Verrier ; p. 39 : Yann Verrier, Morgane Hellegouarch ; p. 40 : Yann Verrier ; pp. 42-49 : Yann Verrier ; pp. 52-54 : Yann Verrier ; p. 55 : Yann Verrier, Noémie Merian ; p. 56 : Stéphanie Faustin ; p. 58 : Biocoop. Remerciements : Vaisselle / Art de la table : Alinéa : www.alinea.com ; Habitat : www.habitat.fr ; Maisons du Monde, collection « Good is beautiful » : www.maisonsdumonde.com ; Manufacture Digoïn : www.manufacturededigoïn.com ; Nature et découvertes (Opinel) : www.natureetdecouvertes.com ; Revol : www.revol1768.com ; Linge de table : Bonsiirs : www.bonsiirs.com ; Maisons du Monde : www.maisonsdumonde.com ; Leroy Merlin : www.leroymerlin.fr • Siège / Rédaction / Publicité : 12, avenue Raymond-Poincaré - 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturebio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96, bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - STEINBEIS SILK - PEFC 100% - 65 g/m². L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 250 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.



Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source Culture Bio/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations, ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans Culture Bio.



Fabriqué en France



Nouveau look
QUALITÉ INCHANGÉE
★★★★★

LES COUCHES
préférées
DES PARENTS
en magasin Bio



Parce que **créer des emplois** et **soutenir l'économie** française font partie de notre ADN, nos couches sont fabriquées dans notre **Fabrique à Couches Écologiques des Hauts-de-France**.

www.tidoo.com

SIREN / RCS : 793 203 761 - Ville du RCS : Nanterre - SAS - K SOCIAL : 135 762E



QUINTESENS LES SAUCES PIMENTÉES

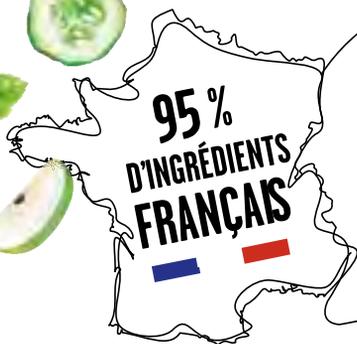
Qui soutiennent l'agriculture française !



PIMENTS FRAIS
Récoltés en Provence



DES RECETTES
de Chef au goût
INCROYABLE



95%
D'INGRÉDIENTS
FRANÇAIS



SAUCES
LACTOFERMENTÉES
ZÉRO ADDITIF



CONCOCTÉES
À MARSEILLE
avec amour



DÉCOUVREZ nos
délicieuses recettes



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr