



### UN PIQUE-NIQUE DANS UN PARC EN FAMILLE

**Très séduisante cette limonade, avec de l'eau filtrée et du sucre de canne équitable.**

**Charcuterie de porc bio français, issue de nos éleveurs partenaires.**

**Elles ne manquent pas d'goût, les fraises bio de nos régions !**

**En salade ou en houmous, les lentilles bio Made in France ont le vent en poupe.**

**Le plein de saveurs et de nutriments pour cette huile de tournesol obtenue tout en douceur.**



### UN APÉRO DÉGUSTATION APRÈS LE BOULOT

**Bio, de saison, cultivés par nos groupements de producteurs partenaires... Vive les légumes bottes !**

**Une terrine aux saveurs du sud-ouest, parfaite pour l'apéro !**

**Un bleu très crémeux au lait bio de nos régions.**

**Et ça pousse en France les lentilles corail ?? Ben ouais... !**

**À croquer ou à dipper : grossins équitables, à la farine de blé française.**

**Pop ! Pop ! Pop ! on s'éclate en bio et sans OGM !**



### UN DÎNER À LA MAISON AVEC LES AMIS

**100 % pommes de nos régions, sans alcool et sans sucre ajouté !**

**Des légumes bio, locaux et de saison de nos producteurs partenaires.**

**Des lardons de bon goût, pour relever les saveurs.**

**Pour ne pas oublier ces trésors nutritionnels qui poussent à 2 pas d'chez nous...**

**Nos producteurs partenaires ramènent leurs fraises ce mois-ci !**

**La chantilly crémeuse et équitable, vous connaissez ?!**

## DERRIÈRE NOS PRODUITS ÉQUITABLES : UN PRODUCTEUR HEUREUX !

### SOUTENEZ LES PRODUCTEURS D'ICI ET D'AILLEURS

10ème QUINZAINNE COMMERCE ÉQUITABLE DU 10 AU 20 MARS 2017

biocoop

FAIRE FORME POUR LE COMMERCE ÉQUITABLE



### SALADE DE POMMES DE TERRE, LENTILLES ET FENOUIL

Préparation : 30 min Cuisson : 40 min – Pour 4 personnes.

- INGRÉDIENTS**
- 100 g de lentilles vertes ou brunes Ensemble, 300 g de pommes de terre Ensemble, 200 g de fenouil frais Ensemble, 1 botte de radis Ensemble, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym, 1 oignon piqué d'un clou de girofle, 60 g de graines de courge décortiquées.

- PRÉPARATION :**
- Rincer les lentilles. Les déposer dans une casserole avec l'oignon, le laurier, le thym, recouvrir largement d'eau (non salée). Cuire 30 mn à couvert.
  - Éplucher les pommes de terre, les couper en gros dés, et les cuire à la vapeur, al dente (12 à 15 min).
  - Laver les radis, les couper en rondelles. Hacher finement les échalotes épluchées et le fenouil (y compris ses feuilles).
  - Quand les lentilles sont cuites, les égoutter, enlever la feuille de laurier et l'oignon, laisser refroidir. Verser les pommes de terre tièdes et ajouter le reste des ingrédients. Laisser reposer la salade au frais.
  - Préparer la sauce : mélanger les échalotes, le miel, la moutarde, la crème, le sel et la coriandre, ajouter le vinaigre pour diluer. Terminer par l'huile, émulsionner.
  - Verser les graines dans une poêle (à sec). Remuer jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Laisser refroidir et parsemer sur la salade avant dégustation.



### TARTINADE DE LENTILLES CORAIL

Préparation : 10 min Cuisson : 15 min – Pour 4 personnes.

- INGRÉDIENTS**
- 200 g de lentilles corail, le jus d'1/2 citron, 3 tranches de tomates séchées, 50 ml de lait de coco équitable, 1 c. à s. de purée de sésame, 1 gousse d'ail, sel, poivre, cumin.

- PRÉPARATION :**
- Rincer les lentilles corail et les faire cuire dans 2 volumes d'eau pendant 10 min, puis égoutter.
  - Mixer finement les lentilles avec les tomates séchées égouttées, l'ail écrasé, le jus de citron, le lait de coco, la purée de sésame et les épices.
  - Rectifier l'assaisonnement et garder au frais pendant 30 min.
  - Servir avec du pain et des bâtonnets de légumes crus.

### PAINS À LA POÊLE

Pour 6 pains, verser 400 g de farine de blé T80, 3 pincées de sel et 1 pincée de cumin dans un saladier. Ajouter 240 ml d'eau tiède puis pétrir environ 5 min. Laisser reposer 1h. Prélever des boules de pâte (de la taille d'une mandarine), les aplatir au rouleau sur un plan de travail fariné. Cuire à feu vif dans une poêle non graissée, pendant 2-3 min. Faire au moins 2 allers-retours. Vous pouvez varier les épices, les farines et ajouter des graines.



### PILONS DE POULET AU SÉSAME

Préparation : 35 min Cuisson : 25 min – Pour 4 personnes

- INGRÉDIENTS**
- 6 pilons de poulet, 1 orange, 2 c. à s. de miel, 2 c. à s. de sauce soja, 1/2 c. à c. de gingembre en poudre, 1 c. à s. de graines de sésame blond, sel, poivre.

- PRÉPARATION :**
- Chauffer le four thermostat 6 (180 °C).
  - Préparer la marinade : mélanger l'orange pressée avec la sauce soja, le miel et le gingembre. Faire mariner les pilons dans cette préparation 30 min dans un plat allant au four.
  - Enfourner 20 à 30 min en les retournant et en les badigeonnant deux fois de sauce. Ajouter un ramequin d'eau à côté du plat et verser un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.
  - Faire dorer les graines de sésame à sec dans une poêle.
  - Couvrir les morceaux de poulet cuits avec la sauce, puis les rouler dans les graines de sésame.
  - Servir chaud accompagné de flageolets.

### DESSERT : VERRINE FRAISES, BISCUITS SÉSAME ET CHANTILLY

Pour 4 personnes, laver et couper 300 g de fraises. Monter 20 cl de crème fraîche en chantilly avec 2 c. à s. de sucre équitable et réserver au réfrigérateur. Écraser grossièrement 8/10 biscuits petit épeautre sésame. Dresser les verrines au dernier moment en disposant les biscuits, les fraises, la chantilly puis une fraise pour la décoration.

### LE COMMERCE ÉQUITABLE SELON BIOCOOP

Pour Biocoop, le commerce équitable occupe une place privilégiée. 21,4 % du Chiffre d'Affaires de Biocoop concerne des produits équitables, dont 10 % de commerce équitable Nord/Sud et 11,4 % de commerce équitable " Made in France ".

### SI LOIN, SI PROCHE...

Pour certaines productions lointaines, Biocoop a fait le choix du 100 % bio ET équitable. C'est le cas du café, du thé, des tablettes de chocolat, du sucre de canne ou encore des fruits exotiques comme les bananes, les ananas, les mangues. Pour les repérer, il existe plusieurs labels qui garantissent une rémunération juste, un partenariat durable et une négociation équilibrée.

### DES FILIÈRES DURABLES EN FRANCE

Les principes du commerce équitable s'appliquent aussi en France\*. Ainsi, Biocoop a créé des filières équitables en partenariat avec des groupements de producteurs et des transformateurs français. Objectifs : mieux défendre les intérêts des producteurs, équilibrer les négociations afin de garantir une rémunération juste et équitable pour les producteurs et un prix accessible pour les consommateurs. C'est aussi une démarche de qualité, avec des critères plus exigeants que le règlement bio européen.

\* Loi relative à l'Économie Sociale et Solidaire du 31 juillet 2014.

Repérez les produits issus de cette démarche en rayon avec la marque Ensemble

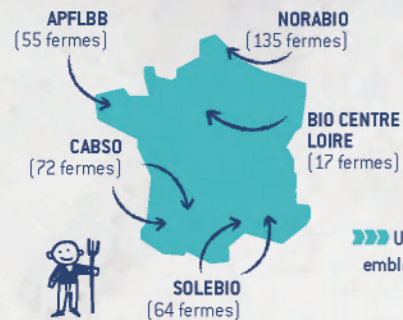
Biocoop est adhérent de la Plateforme pour le commerce équitable (PFCE) depuis 2003. La PFCE organise chaque année la Quinzaine du commerce équitable et les Équ'ables du printemps.

PLUS DE 410 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE, LISTE COMPLÈTE SUR [WWW.BIOCOOP.FR](http://WWW.BIOCOOP.FR)

## LES GROUPEMENTS DE PRODUCTEURS DE NOS FILIÈRES ENSEMBLE

17 GROUPEMENTS, PLUS DE 2500 FERMES

### FRUITS & LÉGUMES



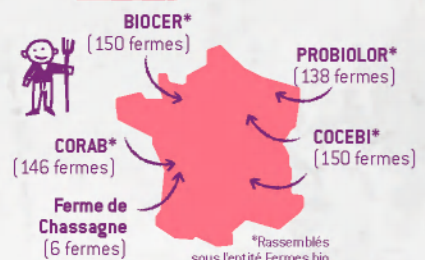
LES + BIOCOOP

- Respect de la saisonnalité
- Diversité des productions et planification des quantités
- Plus de 400 fruits & légumes sous logo Ensemble

Un exemple emblématique: La fraise



### CÉRÉALES ET PROTÉAGINEUX



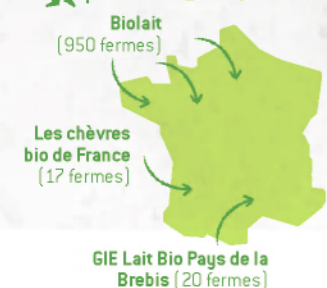
LES + BIOCOOP

- Planification des cultures
- Origines exclusivement françaises (pas de mix)
- Sans OGM (soja notamment)
- Soutien à des cultures exigeantes (colza bio)
- Près de 100 produits céréaliers Ensemble

Un exemple emblématique: La farine de blé



### LAITS



LES + BIOCOOP

- Alimentation 100 % bio des animaux et sans OGM
- Médecine douce privilégiée
- Respect du bien-être animal
- Construction de filières 100 % françaises sur lait de chèvre et lait de brebis
- Près de 35 produits laitiers Ensemble (lait, yaourts, beurre, crème, fromages)

Un exemple emblématique: Les yaourts de chèvre



### VIANDES



LES + BIOCOOP

- Fermes 100 % bio, en polyculture / élevage
- Alimentation 100 % bio des animaux et sans OGM
- Médecine douce privilégiée
- Équilibre matière (valorisation de tous les morceaux)
- Plus de 135 produits carnés Ensemble

Un exemple emblématique: Le jambon



### UN PETIT-DÉJEUNER EN FAMILLE



Hyper gourmand ce crunchy, avec des fruits secs et du sucre équitable.



Ce lait bio origine France contient des "meuh" heureux!



Du cacao 100 % issu du commerce équitable.



Pour tartiner français: du pain issu des blés de nos régions, du beurre issu de lait Biolait.



Des fraises bio françaises et des mangues bio équitables, toujours transportées par bateau!



### UN BRUNCH EN TERRASSE ENTRE VOISINS



Du soja bio origine France et garanti sans OGM pour une boisson douceur 100 % végétale.



Fabriqué au plus près du lieu de collecte, avec du lait bio 100 % français.



Tout est bon dans le cochon (surtout s'il est bio et équitable)!



Ambiance à l'anglaise avec des baked beans 100 % français.



Pas d'omelette sans casser des œufs... mais bio!



Une douce tommie au lait de brebis de nos éleveurs d'Aveyron.



### UN GOÛTER À L'ÉCOLE AVEC LES ENFANTS



100 % plaisir avec de la farine et des œufs de nos régions, du sucre et du cacao équitables.



Du chocolat 100 % bio et équitable, comment ne pas succomber?



Les brebis de la Nouvelle-Aquitaine vous offrent leur lait bio Made in France!



De délicieuses pommes de nos vergers associées à des mangues équitables.



Des bananes bio équitables et toujours transportées par bateau!



### PETITS PAINS EXPRESS

Préparation: 15 min Cuisson: 30 min - Pour 12 à 15 petits pains

#### INGRÉDIENTS

500 g de farine de blé Ensemble T65, 150 g de farine de seigle Ensemble, 2 c. à c. de bicarbonate de soude alimentaire, 60 g de beurre Ensemble fondu, 1 c. à c. de sel fin de Guérande, 375 g de yaourts nature Ensemble, 180 ml de lait entier Ensemble.

#### PRÉPARATION:

- Préchauffer le four thermostat 7 (200 °C).
- Dans un saladier, mélanger les farines, le sel et le bicarbonate. Creuser un puits.
- Diluer les yaourts dans le lait. Faire fondre le beurre. Verser le lait et le beurre dans le puits. Mélanger rapidement avec une cuillère en bois.
- Sur la plaque du four, disposer un voile de farine. Déposer des boules de pâte, grosses comme un petit poing. Faire une croix sur les pains à l'aide d'un couteau et cuire de 25 à 30 min.
- Servir tout chauds sortis du four. Coupés en 2, vous pouvez les garnir de pâte à tartiner, de confiture ou beurre de cacahuètes bio et équitables!



### SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS AUX FRAISES

Préparation: 15 min Cuisson: 10 min - Pour 4 personnes

#### INGRÉDIENTS

150 g de jeunes pousses d'épinards fraîches, 12 belles fraises (150 g) 100 g de fromage de brebis bloc (spécial salades), 75 g de lard fumé Ensemble (en tranches fines ou bâtonnets), 50 g de graines de tournesol, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre balsamique, poivre.

#### PRÉPARATION:

- Laver les pousses d'épinards, bien les égoutter, les déchirer grossièrement et les déposer dans un grand saladier. Rincer les fraises, les tailler en tranches et les déposer sur les épinards.
- émulsionner le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive, verser sur la salade. Écraser grossièrement le fromage de brebis à la fourchette et parsemer sur la salade.
- Faire griller les graines de tournesol à la poêle, les laisser dorer sans brûler.
- Faire rissoler le lard à la poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Verser au dernier moment sur la salade, en même temps que les graines puis poivrer. Mélanger délicatement et déguster sans attendre.



### MADELEINES EN COQUE DE CHOCOLAT

Préparation: 10 min (+1h de repos) Cuisson: 10 min - Pour environ 20 madeleines

#### INGRÉDIENTS

2 œufs, 90 g de sucre, 1 c. à s. de miel liquide, 100 g de farine de blé T80, 110 g de beurre, 1/2 sachet de poudre à lever, 5 gouttes d'extrait de vanille liquide, 50 g de chocolat noir dessert.

#### PRÉPARATION:

- Faire fondre le beurre. Batta les œufs et le sucre pour obtenir un mélange mousseux. Ajouter la farine et la levure tamisées, l'extrait de vanille, le miel. Puis incorporer le beurre fondu.
- Beurrer des moules à madeleines puis y verser la pâte au 3/4. Mettre la plaque au réfrigérateur pendant 1h.
- Préchauffer le four thermostat 8 (220 °C) 10 min avant de passer en cuisson. Enfourner et baisser la température à 170 °C. Laisser cuire jusqu'à ce que les madeleines soient dorées. Démouler et laisser refroidir.
- Faire fondre le chocolat au bain marie. Lorsqu'il est bien fluide, tremper les coques de madeleines dans le chocolat fondu et les déposer à l'envers sur une grille jusqu'à ce que le chocolat durcisse.