

LES FRUITS ET LÉGUMES DE LA FORME!

Pour être au top de la forme avant l'hiver, sélectionnez les fruits et légumes de saison pour leurs vitamines et minéraux naturels :

Légumes : ail, blette, céleri branche, céleri-rave, choux divers (chinois, lisse et rouge, rave, de Bruxelles, kale, frisé, fleur, brocoli), courge, échalote, endive, épinard, navet, oignon, patate douce, poireau, potimarron, radis noir, salade (mâche, scarole, frisée).

Fruits : châtaigne, clémentine, orange, citron, kaki, mangue, poire, pomme, grenade, avocat...



Pour un réveil saisissant et frétilant, retrouvez les bienfaits des agrumes, du chou kale et du gingembre dans un smoothie gourmand !

SMOOTHIE ÉNERGISANT KALE, AGRUMES ET GINGEMBRE

Pour 2 personnes - Préparation : 5 min

INGRÉDIENTS

1/2 chou kale, 1 citron, 2 pommes, 1 orange, 1 petit morceau de gingembre + curcuma.

PRÉPARATION :

- Laver, égoutter les feuilles de kale et couper les côtes. Peler et couper en quartiers le citron et l'orange (et enlever les parties fibreuses). Éplucher le morceau de gingembre. Couper les pommes en gros morceaux.
- Verser tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une texture fluide. Déguster le matin pour commencer la journée du bon pied.



Rien de tel qu'une soupe bien chaude pour se préparer aux longues soirées d'hiver. Profitez-en pour découvrir ou redécouvrir des légumes insolites tels que le chou kale, le daïkon, le cresson ou le pourpier !

SOUPE MISO DAÏKON, CAROTTE ET CHOU KALE

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS

200 g de chou kale, 1 daïkon (250 g), 2 carottes (250 g), 1 morceau de gingembre, 2 cubes miso, 1 c.à.s de jus de citron.

PRÉPARATION :

- Verser les cubes de miso dans 1 litre d'eau. Ajouter le jus de citron et le gingembre puis faire chauffer dans une casserole à feu moyen.
- Éplucher et couper les carottes et le daïkon en cubes. Ajouter dans la préparation, laisser cuire 10 min. Laver, égoutter et ciseler le chou kale puis verser dans la soupe et laisser cuire 10 min.

TOUT SAVOIR SUR ...

- »» Le daïkon (ou radis blanc) provient principalement de l'ouest de la France et est disponible de juillet à mars. Piquant et sucré, il peut être consommé en soupe mais aussi cru, à la vapeur, en wok ou avec un bouillon japonais.
- »» Le chou kale, variété ancienne de chou vert est un champion de la nutrition. Il peut être consommé cru à condition de masser les feuilles et de les mariner dans une vinaigrette, en chips ou cuit comme les autres choux.

PLUS DE 480 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE, LISTE COMPLÈTE SUR WWW.BIOCOOP.FR

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé sur papier 100% recyclé. Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris - Création Agence ICOM - Photos: Nicolas Leser, Thinkstock, Marion Cordonnier, Fotolia - Imprimé par Les Hauts de Villedieu BP 52179 35221 Châteaubourg CEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 09/2017.



L'HIVER APPROCHE!



CHOUCHOUTEZ-VOUS TOUT EN BIO

ET RENFORCEZ VOS DÉFENSES NATURELLES



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Pour affronter l'hiver en toute sérénité, retrouvez un choix de compléments alimentaires certifiés bio et sélectionnés selon les exigences de Biocoop.

L'EAU DE MER HYPERTONIQUE

Pour une cure de magnésium d'origine marine.

»» L'EXIGENCE BIOCOOP : zone de prélèvement de l'eau de mer indemne de pollution et présentant un intérêt pour sa richesse minérale (pas d'ionisation ni de chauffage).



COMPLEXE DE VITAMINES B

Complément alimentaire à base de chlorella, d'extrait de fruit du goyavier, d'extrait d'écorce de citron et d'extrait de feuilles de basilic.

»» L'EXIGENCE BIOCOOP : Pas de vitamines ou minéraux de synthèse.



IMMUNAL

Extrait de plantes sélectionnées pour booster les défenses immunitaires !



ECHINACÉE

Prévention des agressions extérieures, touchant notamment les voies respiratoires.

ACÉROLA

Petite baie rouge très concentrée en vitamine C (10 fois plus qu'une orange !).

»» L'EXIGENCE BIOCOOP : que des arômes bio.



BOURGEONS DE CASSIS

Pour le tonus et contre les petits microbes de passage.

»» L'EXIGENCE BIOCOOP : macérats de bourgeons frais.

PROBIOTIQUES

Pour le bien-être intestinal et dès les premiers signes de fatigue.

»» L'EXIGENCE BIOCOOP : utilisation de souches de probiotiques vivantes et garanties sans OGM.



VITAMINE D3 NATURELLE

Vitamine D3 naturelle issue de la lanoline, et support 100% huile de tournesol bio. La vitamine D participe au bon fonctionnement du système immunitaire et à l'entretien des os et des dents.



»» L'EXIGENCE BIOCOOP : préférence pour les capsules molles et gélules en gélatine de porc biologique ou gélatine de poisson biologique certifiée.

CITRO PLUS

Extrait de pépins de pamplemousse, naturellement riche en bioflavonoïdes et vitamine C.



CHARBON VÉGÉTAL

Pour favoriser le confort digestif.

»» L'EXIGENCE BIOCOOP : charbon végétal issu de végétaux bruts n'ayant reçu aucun traitement chimique de synthèse.

PHYTOFRANCE, SPÉCIALISTE DE LA PLANTE FRAÎCHE

Le laboratoire Phytofrance est situé à Montpellier. Les plantes sont cultivées en agriculture biologique, principalement sur des sites à proximité du laboratoire, en Aveyron et dans l'Ain. Elles sont transformées dans les 24 heures suivant la cueillette pour conserver au maximum les principes actifs des plantes.

LES HUILES ESSENTIELLES

Issues de la distillation de plantes aromatiques ou de l'expression à froid des zestes d'agrumes, les huiles essentielles proposées chez Biocoop sont 100% bio et naturelles. À adopter pour prévenir les maux du quotidien et renforcer les défenses immunitaires ! Pensez notamment aux huiles essentielles de Palmarosa et de Tea Tree.



► POUR ALLER PLUS LOIN

250 remèdes naturels à faire soi-même, Dr Claudine Luu, préface de Jean-Marie Pelt, Édition terre vivante. Découvrez dans ce livre 250 recettes simples à réaliser pour soigner toute la famille.

HUMIDITÉ ET BAISSÉ DU THERMOMÈTRE ANNONCENT LES FRIMAS DE L'HIVER. POUR SE PRÉMUNIR DU FROID OU DE LA FATIGUE, DONNEZ UN PETIT COUP D'BOOST À VOTRE ORGANISME. LA RECETTE: ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET RENFORCER SES DÉFENSES AU NATUREL.

LES PRODUITS DE LA RUCHE

TRÉSORS DES ABEILLES...

Ces précieux produits multiplient les vertus santé. À condition d'être rigoureusement sélectionnés... Chez Biocoop, miels, pollen, gelée royale sont certifiés bio. Les miels sont exclusivement d'origine européenne (pas d'origines lointaines telles que l'Asie ou l'Amérique du Sud).

LE MIEL

Il présente des vertus antioxydantes et antibactériennes. Facilement assimilable par l'organisme, il permet de prévenir l'apparition de certains maux hivernaux et soulage les irritations de la gorge grâce à ses actifs antiseptiques.



Biocoop propose plus de 60 références de miels non chauffés pour préserver leurs principes actifs et leur intérêt nutritionnel : acacia, lavande, thym mais aussi tournesol, fleur d'oranger, etc.

LE MIEL EN VRAC

Miel de châtaigner, de forêt ou de montagne, le vrac c'est choisir la juste quantité, découvrir de nouvelles saveurs et... ramener ses propres contenants !



LE POLLEN *

Grâce à sa teneur en protéines et acides aminés essentiels, le pollen a des vertus tonifiantes et stimulantes.

À retrouver dans les rayons épicerie ou surgelés, pour entamer une petite cure fortifiante !



LA PROPOLIS *



Fabriquée par les abeilles à partir de composés résineux, la propolis contient des flavonoïdes, vitamines et minéraux. Elle stimule le système immunitaire et représente un allié précieux contre les infections hivernales. Existe sous forme de gélules, ampoules, gommages ou spray.

LA GELÉE ROYALE

Alimentation exclusive de la reine dans la ruche, la gelée royale est une substance rare, parmi les plus riches dans la nature. Ses propriétés régénératrices et revitalisantes sont idéales pour un « coup de fouet » ! S'utilise en cure, à mélanger si besoin avec de l'eau et du miel pour atténuer son goût acidulé.



* Attention : le pollen et la propolis sont déconseillés aux personnes souffrant d'allergie.

BALLOT-FLURIN, PIONNIER DE « L'APITHÉRAPIE » :

La miellerie Ballot-Flurin est née en 1977 au cœur des Pyrénées. Les matières apicoles (miel, gelée royale, propolis, pollen...) sont certifiées bio et fabriquées grâce à des méthodes manuelles douces.

LES HUILES VÉGÉTALES

SOURCE D'ACIDE GRAS ESSENTIELS

Leur composition en acides gras insaturés varie d'une huile à l'autre. Complémentaires, l'idéal est d'alterner pour bénéficier tantôt de leur richesse en oméga 3, 6 ou 9.

Chez Biocoop, toutes les huiles sont issues de graines ou fruits certifiés bio et les huiles vierges sont extraites à froid (ou avec un léger préchauffage pour les graines toastées) afin de conserver leur goût et leurs nutriments !



L'HUILE DU MOIS

L'HUILE QUATUOR VIGEAN

Mélange de 4 huiles : colza, sésame, olive, pépins de courge. Un équilibre idéal entre oméga 3, 6 et 9, riche en antioxydants.

Utilisation : pour vos assaisonnements froids.

Notre fournisseur : l'huileries Vigan dont le cœur de métier est la fabrication d'huiles vierges de 1^{re} pression à froid, d'huiles gourmandes et de macérats.

LES JUS SANTÉ

DES SAVEURS INÉDITES!

Pour changer du sempiternel jus d'oranges, partez à la découverte de jus à base de superfruits et de boissons santé originales !

NECTAR DE BAOBAB

Ce nectar subtil a un goût proche de l'abricot et de la poire. Élaboré avec de la pulpe de fruit sec de baobab (4,3 %) et du sirop d'agave équitable, ce jus est riche en vitamine C et offre un fort pouvoir antioxydant.

BOISSON CURCUMA PROTECTION NATURELLE

La boisson karma, élaborée à base de curcuma frais, a une faible teneur en sucre (sucre de canne issu du commerce équitable). Cette boisson désaltérante bénéficie des vertus antioxydantes du curcuma.



JUS DE CRANBERRY

100 % pur jus ! La cranberry est riche en vitamine C et en flavonoïdes et a des propriétés antioxydantes. La cranberry est recommandée pour prévenir les infections urinaires.

LES TISANES

INFUSER LE SECRET DES PLANTES

Retrouvez chez Biocoop un large choix de plantes sèches pour infusion, aux vertus tonifiantes, antioxydantes ou anti-inflammatoires.



TISANE AYURVÉDA TRIDOSHA

Infusion ayurvédique d'épices. Sans thé. Équilibrée, citronnée, rafraîchissante, légèrement épicée. Goûts dominants : réglisse, lemongrass, anis, gingembre. Couleur de l'infusion : dorée.

TISANE STRESS DE ROMON NATURE

Cette infusion est composée de plantes bio : tilleul, mélisse, camomille et coquelicot. Ces plantes sont réputées pour leur effet relaxant et pour favoriser la détente tant mentale que physique.



ROMON NATURE, MARQUE PIONNIÈRE DES TISANES ET INFUSIONS BIO

Depuis plus de 25 ans, la société Araquelle cultive des plantes médicinales bio dans la Drôme. Elles sont récoltées à maturité en respectant les saisons, séchées et triées à l'abri du soleil pour conserver leurs parfums et leurs saveurs. Romon Nature propose des tisanes et infusions 100% bio et de nombreuses innovations produits.

RÉALISEZ VOTRE TISANE « MAISON »!

Envie d'une recette personnalisée ? Sélectionnez des plantes simples et préparez vos mélanges en 10 min chrono !

MÉLANGE HIVERNAL RÉCONFORTANT

Ingrédients pour 2 personnes
1 morceau de gingembre (2 cm), 1 c.à.c de feuilles de thym de Provence, 2 c.à.c de miel (tilleul, thym...), 1 citron.

PRÉPARATION

Couper le gingembre en rondelles, les déposer dans une casserole avec les feuilles de thym. Ajouter 400 ml d'eau. Faire chauffer sans bouillir, éteindre le feu et laisser infuser 3 min. Verser le miel dans les tasses, filtrer et ajouter l'infusion puis le jus de citron pressé.

MÉLANGE HIVERNAL « À BAS LES VIRUS! »

Ingrédients pour 100 g
20 g de feuilles de sarriette, 20 g de feuilles de menthe poivrée, 30 g de feuilles de thym citronné, 15 g d'écorce de cannelle écrasée (ou bâton de cannelle), 15 g de feuilles de sauge, 5 g de clous de girofle écrasés.

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients et faire bouillir une c.à.s de la tisane dans 250 ml d'eau 1 min. Laisser infuser 3 min puis filtrer. Vous pouvez y ajouter 1/2 cc de miel. Boire tout au long de la journée.

NOTRE CONSEIL

Préférez de l'eau du robinet filtrée pour préparer vos tisanes ou infusions !