

LES PRODUITS SUCRANTS

En bio, pas de sucre blanc, un produit trop raffiné ! Chez Biocoop, découvrez plus de 20 produits sucrants différents comme le sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de riz, ou encore sucre de fleur de coco, rapadura... et aussi près de 40 variétés de miel.

Focus sur : le sucre Rapadura

Sucre brut de canne préparé à partir de jus de canne à sucre déshydraté, non raffiné et cristallisé. De couleur marron foncé, ce sucre a un goût prononcé de caramel et réglisse et permet de relever toutes vos recettes sucrées, en particulier les desserts au chocolat et tartes ou crumbles.



LES AIDES À LA PÂTISSERIE



Agar-agar : gélifiant 100% végétal fabriqué à partir du broyage d'algues rouges. Pouvoir gélifiant 10 fois supérieur à la gélatine animale : 2 g de poudre d'agar-agar pour 500 ml de liquide. Laisser le liquide bouillir environ 2 min et la préparation se gélifiera en refroidissant.

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

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au **0 800 807 102** Service à appel gratuits

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



Agissez pour le recyclage des papiers avec **biocoop** et Ecofolio.

Imprimé sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382891752 RCS Paris
Création : ICOM, Les Hauts de Vilaine - Photos : Nicolas Leser, Fotolia - Imprimé par Les Hauts de Vilaine
BP5217935221 CHÂTEAUBOURGCEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 10/2017.



ENTREMETS POIRES ET MARRONS



DES FARINES
SANS GLUTEN
POUR LE BISCUIT
CROQUANT !

ENTREMETS POIRES ET MARRONS

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 45 min.

CUISSON : 25 min. (+ repos : 6h)



INGRÉDIENTS

Pour le biscuit

- . 80 g de farine de riz
- . 50 g de farine de châtaigne
- . 30 g de fécule de maïs
- . 50 g de beurre
- . 40 g de purée d'amandes blanches
- . 20 ml de boisson au soja vanille
- . 40 g de sucre de canne (ou rapadura)
- . 8 cc de crème de marrons
- . 2 marrons glacés (facultatif)

Pour la mousse et le coulis de poire

- . 6 poires, 20 cl de crème entière liquide,
- . 80 g de sucre, 1 gousse de vanille,
- . 4 g d'agar-agar.

Placer la crème liquide (et les fouets à Chantilly) au congélateur. Préchauffer le four à 180°C.

Peler, épépiner et couper les poires en quartiers, placer dans une casserole avec 500 ml d'eau, 40 g de sucre et la gousse de vanille fendue. Cuire 10 min. Réserver 8 quartiers de poires et mixer le reste. Dans la casserole, laisser réduire le sirop de moitié sur feu moyen. Ajouter l'agar-agar et laisser bouillir encore 2 min. Mélanger le sirop et les poires mixées.

Préparer le biscuit : mélanger le beurre fondu avec la purée d'amandes, le sucre, les farines et la fécule. Délayer avec la boisson soja. Sur une plaque chemisée de papier cuisson, étaler la pâte au fond de 8 cercles à pâtisserie individuels (ou dans un grand cercle à gâteau). Cuire au four 12 min à 180°C.

Sortir la crème du congélateur et la monter en chantilly avec 40 g de sucre. Mélanger délicatement avec les poires mixées.

Dans chaque cercle, étaler sur le biscuit 1 cc de crème de marrons. Verser la mousse à la poire. Réserver 6h au frais.

Juste avant de servir, découper les poires restantes en fines lamelles, disposer sur chaque entremet et décorer de brisures de marron glacé.

UNE FARANDOLE DE DESSERTS !

CHANGEZ DE BÛCHE ! Pour des desserts de fête originaux, plongez dans notre large sélection de farines, produits sucrants différents et aides à la pâtisserie. Et à vous la recette !

LA RONDE DES FARINES



Envie de nouveautés ?

Chez Biocoop, retrouvez plus de 40 farines bio différentes¹ pour toutes vos recettes salées et sucrées ! Farine de blé de tous types, mais aussi farine de seigle, sarrasin, petit épeautre... Et de nombreuses farines sans gluten : châtaigne, riz, maïs, coco, quinoa...

LA FARINE DE RIZ, POUR DES PRÉPARATIONS LÉGÈRES ET DIGESTES



Fine et légère, son goût discret remplace facilement la farine de blé dans pratiquement toutes les recettes sans gluten...

Soit en quantité équivalente à la farine de blé, soit en mélange avec d'autres farines (sarrasin, châtaigne...) pour apporter du moelleux, une saveur spécifique ou une texture moins friable.

Suggestion de recette : des madeleines à la fleur d'oranger.



LA FARINE DE CHÂTAIGNE, DOUCE ET TYPÉE À LA FOIS



Saveur délicate et typée, texture très dense et riche en fibres. A mélanger avec des farines plus neutres (riz) ou à associer à la fécule de maïs pour plus de légèreté. A tamiser car elle est grumeleuse. Idéale pour des muffins, des crêpes, des gaufres, des sablés... S'associe bien avec le chocolat, le miel, les fruits secs, les épices et les fruits (poires, pommes, agrumes).

Suggestion de recette : un gâteau moelleux pommes-châtaignes.

¹ Références au catalogue national, disponibilité variable selon les magasins.

30 000 PANIERS SOLIDAIRES

En décembre, Biocoop s'associe au Réseau Cocagne dans le cadre de la campagne « 30 000 Paniers Solidaires » ! **Pour un coffret "carrot cake" acheté, une partie du montant sera reversée à Réseau Cocagne pour financer des paniers de légumes bio*.**



Ce programme est destiné à des familles à faibles revenus pour leur permettre d'accéder à des paniers de légumes bio hebdomadaires, cultivés par des femmes et des hommes en parcours d'insertion, dans les Jardins de Cocagne.

Cocagne, c'est plus de 130 entreprises solidaires d'insertion professionnelle par la production maraîchère bio qui agissent avec succès depuis 25 ans, partout en France.

Biocoop est partenaire du Réseau Cocagne depuis 2015. Dans ce cadre, Biocoop a notamment soutenu la collection de livres « Tout est bon dans... » mettant en avant toutes les manières de cuisiner le poireau, la courge, la carotte...etc.

Pour faire un don et en savoir plus sur le programme « 30 000 Paniers Solidaires », rendez-vous sur le site dédié :
www.dons.reseaucocagne.asso.fr

* Dans les magasins participants à l'opération.

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

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au : **0 800 807 102** 
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 - 382891752RCS Paris
Création : ICOM, Les Hauts de Vilaine - Photos : Nicolas Leser, Fotolia - Imprimé par Les Hauts de Vilaine
BP5217935221 CHÂTEAUBOURGCEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 10/2017.



CARROT CAKE



GOURMAND
ET SIMPLISSIME
AVEC GLACAGE
FESTIF !

CARROT CAKE

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min.

CUISSON : 40 min. (+ repos : 6h)



INGRÉDIENTS

- . 300 g de carottes
- . 125 g de sucre blond de canne
- . 180 g de farine de blé T65
- . 125 g de beurre (ou 100ml d'huile d'olive)
- . 3 œufs
- . 1 sachet de poudre à lever
- . 100 g de raisins secs
- . 50 g d'amandes effilées
- . 1 cc de cannelle ou de mélange 4 épices

Pour le glaçage

- . 180 g de fromage frais, 2 cs de crème fraîche, 50 g de sucre glace, 1 cs de jus d'orange.

Préchauffer le four à 180°C. Peler et râper les carottes.

Blanchir les œufs avec le sucre. Faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter la farine et la poudre à lever puis mélanger. Verser le beurre fondu puis les carottes râpées, les raisins et les amandes.

Verser dans un moule à cake préalablement huilé et enfourner pendant 40 min.

Vérifier la cuisson en plantant une lame de couteau. Laisser refroidir.

Préparer le glaçage : dans un saladier, fouetter ensemble le fromage frais, la crème fraîche, le sucre glace et le jus d'orange. Étaler le mélange sur le cake refroidi à l'aide d'une spatule. Laisser prendre au frais pendant 6 h.

UNE FARANDOLE DE DESSERTS !

CHANGEZ DE BÛCHE ! Pour des desserts de fête originaux, plongez dans notre large sélection de farines, produits sucrants différents et aides à la pâtisserie. Et à vous la recette !

LA RONDE DES FARINES



Envie de nouveautés ?

Chez Biocoop, retrouvez plus de 40 farines bio différentes¹ pour toutes vos recettes salées et sucrées ! Farine de blé de tous types, mais aussi farine de seigle, sarrasin, petit épeautre... Et de nombreuses farines sans gluten : châtaigne, riz, maïs, coco, quinoa...



LA FARINE DE BLÉ, UNE FARINE TOUT-TERRAIN !

La farine la plus répandue pour toutes les recettes (avec gluten) ! Plus le type (T) est élevé, plus la farine est riche en minéraux. Pour les pâtisseries et viennoiseries, choisissez la farine T55 ou T65 car la farine est plus facile à travailler et lève plus facilement. Pour des gâteaux plus "rustiques", optez pour la T80. Les farines T110 à 150 sont à réserver au pain complet ou intégral.

- » Chez Biocoop, pas de farine T45 : trop raffinée !
- » Toutes nos farines de blé sont 100% origine France (références au catalogue national). Et en local, priorité à l'approvisionnement direct auprès des producteurs et minotiers du coin !
- » Découvrez notre gamme de farines Ensemble, élaborées avec nos groupements de producteurs partenaires dans une démarche de commerce équitable origine France. Avec une démarche positive pour limiter les transports entre la récolte du blé, la transformation et la commercialisation.

745

LES PRODUITS SUCRANTS

En bio, pas de sucre blanc, un produit trop raffiné ! Chez Biocoop, découvrez plus de 20 produits sucrants différents comme le sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de riz, ou encore sucre de fleur de coco, rapadura... et aussi près de 40 variétés de miel.

Focus sur : le miel

- ™ Chez Biocoop, priorité aux miels d'origine France, et uniquement des compléments sur des miels issus de pays limitrophes (Italie, Espagne...). Pas de miels d'origines lointaines telles que l'Asie ou l'Amérique du Sud.
- ™ Pas de miels chauffés (au-delà de 45°C) pour préserver leurs principes actifs et leur intérêt nutritionnel.
- ™ Nouveau : du miel en vrac ! Miel de châtaigner, de forêt ou de montagne, le vrac c'est choisir la juste quantité, découvrir de nouvelles saveurs et réduire ses emballages.
- ™ Pour les pâtisseries, préférez les miels liquides ou crémeux et diminuer d'un tiers la quantité de sucre de la recette (100g de miel remplacent 150g de sucre).



LES AIDES À LA PÂTISSERIE



Fruits confits : retrouvez en magasin des cubes d'orange, de citron et gingembre confits, et aussi des cerises griottes confites. Des fruits confits élaborés selon des procédés artisanaux, à incorporer dans vos recettes ou pour décorer vos pâtisseries de fête !

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

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au **0 800 807 102** Service & appel gratuits
www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.



Agissez pour
le recyclage des
papiers avec
biocoop
et Ecofolio.

Imprimé sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382891752 RCS Paris
Création : ICOM, Les Hauts de Vilaine - Photos : Nicolas Leser, Fotolia - Imprimé par Les Hauts de Vilaine
BP5217935221 CHÂTEAUBOURGCEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 10/2017.



PAIN D'ÉPICES



DÉLICIEUSEMENT
GOURMAND GRÂCE
AU MIEL ET AUX
CUBES D'ORANGES
CONFITES !

PAIN D'ÉPICES

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min.

CUISSON : 50 min.



INGRÉDIENTS

- . 250 g de miel
- . 250 g de farine de seigle
- . 125 ml de lait
- . 1 citron
- . 50 g de cubes d'oranges confites
- . 2 cc de mélange à pain d'épices
- . 1 sachet de poudre à lever
- . ½ cc de bicarbonate alimentaire.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire chauffer le miel à feu doux avec le lait, sans laisser bouillir.

Préparer les zestes de citron.

Mélanger la farine avec la poudre à lever, le bicarbonate et les épices. Ajouter le lait au miel, les cubes d'oranges confites et les zestes de citron.

Verser la pâte dans un moule à cake préalablement graissé. Cuire pendant 15 min puis baisser la température à 150°C pendant 35 min (recouvrir de papier cuisson pour éviter que le pain d'épices ne sèche trop).

UNE FARANDOLE DE DESSERTS !

Pour des desserts de fête originaux, plongez dans notre large sélection de farines, produits sucrants différents et aides à la pâtisserie. Et à vous la recette !

LA RONDE DES FARINES



Envie de nouveautés ?

Chez Biocoop, retrouvez plus de 40 farines bio différentes¹ pour toutes vos recettes salées et sucrées ! Farine de blé de tous types, mais aussi farine de seigle, sarrasin, petit épeautre... Et de nombreuses farines sans gluten : châtaigne, riz, maïs, coco, quinoa...

LA FARINE DE SEIGLE



Le seigle, céréale originaire d'Asie Mineure, est cultivé en Europe depuis l'Antiquité. La farine de seigle a une couleur foncée, une saveur légèrement sucrée et donnera un goût "rustique" à vos préparations. A utiliser seule ou en complément d'autres farines pour vos recettes de pain complet, pain d'épices, biscuits, crêpes, cakes...etc.

Suggestion de recette : pain méteil (mélange de farine de blé et de seigle en proportions égales).

LE PAIN D'ÉPICES, UNE RECETTE MILLÉNAIRE

Cette pâtisserie est connue depuis l'Antiquité, sous la forme d'un pain ou d'un gâteau au miel. On en relève des traces en Grèce, à Rome mais aussi en Chine. Il fait son apparition en Europe au Moyen-Age suite à la découverte des épices lors des croisades. On le retrouve plus particulièrement dans les villes marchandes comme Bâle, Francfort ou Strasbourg. Sa fabrication est gérée par un vrai professionnel, le pain d'épiciers, principalement présent dans les couvents. Leur corporation est même reconnue officiellement en 1596. Aujourd'hui, à vous d'être pain d'épiciers avec notre recette 'maison' !



¹ Références au catalogue national, disponibilité variable selon les magasins.

LES PRODUITS SUCRANTS

En bio, pas de sucre blanc, un produit trop raffiné ! Chez Biocoop, découvrez plus de 20 produits sucrants différents comme le sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de riz, ou encore sucre de fleur de coco, rapadura... et aussi près de 40 variétés de miel.

Focus sur : le sirop d'agave

Sève extraite du coeur de l'agave bleue du Mexique puis concentrée en sirop. Un nectar au goût suave et subtil, aussi appelé miel de cactus. Composé de fructose (70%), le sirop d'agave a un index glycémique bas et un fort pouvoir sucrant, tout en étant moins calorique que le sucre !

En pâtisserie, diminuer d'un tiers la quantité de sucre indiquée dans la recette (100g d'agave remplacent 150g de sucre).



LES AIDES À LA PÂTISSERIE



Coulis de fruits : pour accompagner les bavares, charlottes, panna cotta ou glaces festives et réveiller vos papilles ! Adoptez nos coulis de framboise ou de mangue bio fabriqués avec du sucre de canne et 70% de fruits minimum.

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

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au **0 800 807 102** Service & appel gratuits
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 - 382891752 RCS Paris
Création : ICOM, Les Hauts de Vilaine - Photos : Nicolas Leser, Fotolia - Imprimé par Les Hauts de Vilaine
BP5217935221 CHÂTEAUBOURGCEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 10/2017.



BISCUITS DE NOËL



DES SAVEURS
EXOTIQUES GRÂCE
AUX MANGUES
ET À LA FARINE
DE COCO !



BISCUITS DE NOËL

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min.
(6h de repos pour les verrines).

CUISSON : 50 min.



INGRÉDIENTS

- . 100 g de farine de sarrasin
- . 50 g de farine de noix de coco
- . 50 g de poudre d'amandes
- . 120 ml de sirop d'agave
- . 100 g d'huile de coco
- . 2 œufs
- . 1 pincée de sel
- . 1 cc de bicarbonate alimentaire

Pour les verrines

- . 2 mangues fraîches, 100 g de coulis de mangue, 125 g de mascarpone, 1 œuf, 30 g de sucre de canne blond, 60 g de noix de coco râpée.

Eplucher les mangues et couper la chair en petits cubes. Réserver 2 cc de cubes de mangue et mélanger le reste avec le coulis de mangue. Dans un saladier, blanchir le jaune d'œuf avec le sucre. Ajouter le mascarpone en fouettant. Incorporer 30 g de noix de coco râpée puis, délicatement, le blanc d'œuf battu en neige. Verser une couche de compotée de mangues au fond de 4 verrines. Saupoudrer de noix de coco râpée puis couvrir de quelques cuillères de crème au mascarpone. Renouveler l'opération. Mettre au frais pendant 6 h. Décorer les verrines d'un peu de noix de coco râpée et de quelques cubes de mangue avant de servir.

Biscuits : préchauffer le four à 180°C. Mélanger la farine de sarrasin, la farine de noix de coco, la poudre d'amandes et le bicarbonate et 1 pincée de sel. Ajouter les 2 œufs, l'huile de coco préalablement fondue et le sirop d'agave. Réaliser les biscuits avec des emporte-pièces festifs puis enfourner 10 min.

UNE FARANDOLE DE DESSERTS !

Pour des desserts de fête originaux, plongez dans notre large sélection de farines, produits sucrants différents et aides à la pâtisserie. Et à vous la recette !

LA RONDE DES FARINES



Envie de nouveautés ?

Chez Biocoop, retrouvez plus de 40 farines bio différentes¹ pour toutes vos recettes salées et sucrées ! Farine de blé de tous types, mais aussi farine de seigle, sarrasin, petit épeautre... Et de nombreuses farines sans gluten : châtaigne, riz, maïs, coco, quinoa...

LA FARINE DE NOIX DE COCO, UN GOÛT EXOTIQUE POUR LES FÊTES



Obtenu par mouture de la chair de la noix de coco, préalablement séchée et dégraissée par pression. Douce et délicatement sucrée, la farine de noix de coco permet de préparer de délicieuses pâtisseries sans gluten, des crèmes ou des boissons tels que les smoothies ou les milkshakes. Se marie bien avec le chocolat et la banane. Très absorbante, $\frac{1}{4}$ de la quantité de farine indiquée suffit, en association avec une autre farine.



LA FARINE DE SARRASIN, UNE SAVEUR TYPÉE DE NOISETTE



Indispensable pour les fameuses galettes bretonnes, elle donne une saveur typée de noisette à toutes vos préparations salées ou sucrées : blinis, nouilles japonaises, pâtes à tarte, gâteaux, biscuits... Se marie bien avec le miel, le chocolat, les fruits secs et les fruits. A associer avec des farines plus neutres telles que la farine de riz ou la fécule de maïs (la fécule permettant d'alléger les pâtisseries). Pour faire lever vos pâtisseries, vous pouvez ajouter de la gomme de guar !

¹ Références au catalogue national, disponibilité variable selon les magasins.