



### Flakes de sarrasin aux fruits frais

Pour 2 personnes • Préparation : 20 min

**Ingédients :** 25-30 g de flakes sarrasin ou 30-40 g de Krounchou Too chocolat Grillon d'or, 2 yaourts châtaigne-brebis La Bergerie ou 200 g de dessert coco nature Ya, fruits frais (pomme, poire, banane, raisin...), une petite poignée d'amandes ou de noisettes grillées, graines de courge ou de lin en vrac.

**Mélanger** les yaourts châtaigne-brebis et les verser dans 2 bols.

**Couper** la pomme et la poire en fines lamelles, la banane en petites rondelles.

**Déposer** les flakes de sarrasin sur un côté. Ajouter les fruits en alternant les lignes.

**Saupoudrer** des graines et fruits secs selon vos goûts puis déguster immédiatement.

#### Variez les plaisirs...

- Pour une recette vegan, remplacer le yaourt châtaigne-brebis par le dessert coco nature.
- Pour les enfants ou les gourmands, remplacer les flakes de sarrasin par le Krounchou Too chocolat.



### Cakes à la purée de pommes et pépites de chocolat

Pour une quinzaine de mini cakes • Préparation : 20 min • Cuisson : 20-25 min

**Ingédients :** 200 g de purée de pommes Côteaux Nantais, 160 g de farine de blé T80 Ensemble, ½ sachet de poudre à lever, 80 g de sucre de canne blond ou mascobado, 10 cl de lait d'amande, 80 g de pépites de chocolat noir en vrac, 2 cs d'huile de tournesol oléique (ou huile d'olive douce).

**Préchauffer** le four à 180 °C.

Dans un saladier, **fouetter** le sucre avec la compote.

**Ajouter** la farine, la poudre à lever, le lait d'amande et l'huile puis mélanger.

**Incorporer** les pépites de chocolat dans la préparation, mélanger puis répartir la pâte dans des petits moules beurrés et farinés. Enfourner 20-25 min selon votre four.

**Servir** les cakes au goûter avec un yaourt châtaigne-brebis ou un bol de dessert coco.

Des petits cakes moelleux à conserver quelques jours dans une boîte hermétique.



### Roulés à la banane et au Chocobella

Pour une dizaine de roulés • Préparation : 15 min

**Ingédients :** 2 bananes, un pot de pâte à tartiner Chocobella, 4 tranches de pain de mie complet, 2 cc de noix de coco râpée (vrac), fruits secs en vrac (amandes effilées, raisins, cranberry...).

**Enlever** la croûte du pain de mie. Aplatir les tranches au rouleau à pâtisserie pour les rendre plus fines.

**Étaler** la pâte à tartiner Chocobella sur les tranches de pain de mie selon vos goûts.

**Parsemer** de fruits secs ou de noix de coco râpée.

**Éplucher** les bananes. Déposer chaque banane sur 2 tranches de pain de mie recouvertes de pâte à tartiner. Rouler le tout en serrant bien.

**Couper** les rouleaux pour créer des roulés similaires à des makis.

**Servir** immédiatement ou conserver au frais pendant 24 h.



ENGAGÉS  
ENSEMBLE  
POUR UNE  
ALIMENTATION  
ÉQUILBRÉE

EN OCTOBRE

SOYONS  
BIO DÈS  
LE MATIN!

DE -15  
À -20%\*

SUR UNE SÉLECTION DE  
PRODUITS POUR LE GOÛTER  
ET LE PETIT DÉJEUNER

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 600 magasins  
partout en France,  
liste complète sur  
[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

Vous avez des questions sur  
Biocoop, sur un produit ?  
Contactez le service clients au :

0 800 807 102 Service à votre disposition



Tous les papiers  
se trient et  
se recyclent

RETROUVEZ  
NOS RECETTES AU DOS !

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

\* du 3 au 31 octobre 2019, sur les produits sélectionnés par votre magasin parmi les références suivantes et dans la limite des stocks disponibles.



## EN OCTOBRE, DÉJEUNEZ EN PAIX AVEC LA BIO !

Dès le petit déjeuner, soyez exigeant et gourmand grâce à des produits bio savoureux et sans superflu !

### La composition des produits à la loupe

Nos produits sont passés au scanner de nos experts afin de traquer les ingrédients suspects ! Pour vous, nous allons même plus loin que le règlement bio européen. Nous exigeons un maximum d'ingrédients bio dans leur composition y compris les arômes, levures, léctithines... et limitons au maximum les teneurs en sel, en sucre ainsi que les agents de texture, stabilisants et colorants.

### L'origine la plus proche

Biocoop privilégie les produits locaux en travaillant main dans la main avec les producteurs de nos régions pour développer la bio équitable et mieux maîtriser ses approvisionnements. Pour les céréales et tartines du

petit déjeuner par exemple, le sarrasin est prioritairement origine France\*.

Quant aux produits qui ne s'épanouissent pas sous nos latitudes tels que le cacao, le café ou le sucre de canne : ils sont équitables et toujours transportés par bateau !

### Vers le zéro déchet... et au-delà !

Retrouvez aussi en magasin nos céréales, fruits secs et oléagineux en vrac ainsi que nos contenants réutilisables pour un goûter zéro déchet : sacs en coton bio et équitables, boîtes en carton, bouteilles en verre, pailles en inox... Et ce mois-ci, en promotion, des gourdes réutilisables pour boissons, yaourts à boire ou compotes !

\* Sur le marché - même bio - le sarrasin provient parfois d'Europe de l'Est.

## C'EST BON ! C'EST DE SAISON !

Biocoop propose en priorité des fruits & légumes au plus près, de saison, issus du commerce équitable et toujours 100 % bio !

**LES LÉGUMES D'OCTOBRE :** artichaut, betterave, brocoli, carotte, courge, courgette, cèleri, endive, épinard, fenouil, haricot vert, panais, poireau, potimarron, potiron, radis noir...

**LES FRUITS D'OCTOBRE :** châtaigne, coing, grenade, noix, poire, pomme, raisin...

### ON NE COUPE PAS LA POIRE EN DEUX !

Chez Biocoop, 72 % des poires sont d'origine française\*\* ! À l'automne, retrouvez dans votre magasin différentes variétés telles que : les poires Williams verte et rouge, Packham, Comice, Louise Bonne et Harrow Sweet. En hiver, la variété Conférence du nord prend le relais. Près de 91 % des poires françaises sont issues de nos groupements partenaires de la démarche de commerce équitable Origine France Ensemble.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

La culture de la poire a débuté en Chine il y a 6000 ans. Elle s'étend vers l'Europe dans l'Antiquité d'abord en Grèce, puis les Romains développent de nouvelles variétés grâce à la pratique de la greffe. Elle se diffuse en France à la Renaissance. Le Roi Louis XIV la popularise grâce à son jardinier Jean-Baptiste de La Quintinie.

DE -15% À -20%\*

SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS POUR LE GOÛTER ET LE PETIT DÉJEUNER DU 3 AU 31 OCTOBRE



-20%

### Flakes sarrasin 200 g

Grillon d'or

Sarrasin 100 % origine France. Grillon d'or fabrique des céréales bio pour le petit déjeuner depuis 1989 sur ses trois sites de production dans l'Ouest de la France. À déguster avec du lait, une boisson végétale, un yaourt, de la compote...

Le coin gourmand



-20%

### Krounchy Too chocolat 500 g

Grillon d'or

Céréales à base de flocons d'avoine et de blé, de billettes de céréales, de noix de coco séchée et de morceaux de chocolat noir et au lait.

Un mélange tout chocolat pour un petit déjeuner délicieusement gourmand !



-15%

### Pâte à tartiner Chocobella 365 g

Damiano

Pâte à tartiner à base de noisettes grillées de Sicile, de sucre de canne et cacao équitables, d'huile de tournesol et de purée d'amandes blanches... Sans additif ni émulsifiant ! Damiano est une entreprise de transformation de fruits secs bio, créée en 1964 en Sicile.

À tartiner sur du pain complet, une crêpe ou à savourer nature !



-15%

### Purée de pommes 1,65 kg

Côteaux Nantais

Élaborée à partir de pommes bio fraîchement cueillies puis cuites à l'étouffée et sans sucres ajoutés. Les Côteaux Nantais sont engagés dans l'agriculture bio depuis les années 1970 et dans la biodynamie depuis 1997.

À savourer au petit déjeuner, au goûter ou en dessert avec des biscuits.



-15%

### Palmier pur beurre 100 g

Bisson

Biscuits pur beurre (30 %), à la farine de blé et sucre de canne équitable, sans huile de palme ni arômes ! Fabriqués dans une biscuiterie artisanale en Ardèche. La marque Bisson a été créée en 1902 et rachetée par Ekibio, une entreprise spécialisée dans les produits bio et écologiques.



-20%

### Jus de clémentine 75 cl

Vitamont

Pur jus de clémentines, cultivées dans des vergers ensoleillés pour des saveurs douces et acidulées. L'entreprise Vitamont, dans le Lot-et-Garonne, propose des purs jus de fruits et légumes bio depuis 1986.

Au petit déjeuner et tout au long de la journée pour des pauses plaisir.

Le plein d'idées fraîches



-15%

### Dessert Coco nature 400 g

Ya

Dessert végétal 100 % bio, sans texturant, à base de lait de coco (96 %) et amidon de manioc. La marque Ya a été créée en 2009 dans les Côtes-d'Armor, par Laurent et Simon, engagés pour une alimentation bonne, saine et bio.

À déguster en dessert ou au petit déjeuner. Élu meilleur produit bio 2018 par un jury de consommateurs !



-15%

### Yaourts châtaigne brebis 2x125 g

Bergerie

Yaourts au lait de brebis ½ écrémé, sur lit de crème de châtaigne. Fabriqués à La Canourgue en Lozère à partir de lait de brebis Lacaune nourries essentiellement en pâturage sur les hauts plateaux de Lozère.

Parfaits en fin de repas, au goûter ou pour le petit déjeuner.



-15%

### Jus multifruits 1 L

Planète Bio

Boisson 100 % pur jus (jus d'orange et de pomme, purées de banane, mangue et fruits de la passion).

À déguster au petit déjeuner pour un réveil vitaminé ou dans un cocktail pour l'apéritif.



-15%

### Gourdes souples réutilisables x4

Ma bonne étoile

Gourdes réutilisables en plastiques recyclables, avec un double zip et sans BPA (bisphénol A) ni phtalates. Squiz est une solution économique, ludique et écologique.

Depuis leur lancement en 2014, ce sont 59 millions de gourdes jetables qui n'ont pas été utilisées.

Parfaites pour un goûter zéro déchet !

Le petit + zéro déchet

\* du 3 au 31 octobre 2019, sur les produits sélectionnés par votre magasin parmi les références suivantes et dans la limite des stocks disponibles.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

\*\* En complément Italie et Pays-Bas, notamment en fin de saison. Références sélectionnées au catalogue national. Ne tient pas compte de l'approvisionnement local des magasins (majoritairement origine France).