

## Risotto aux légumes, noisettes et lentilles

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min  
Cuisson : 20 min

**Ingédients :** 200 g de riz lentilles noisettes Priméal, 2 oignons, 2 carottes, 2 poireaux, 10 cl de vin blanc, 2 cc de curry, 2 cubes de bouillon de légumes, 3 cs de parmesan râpé, 2 cs d'huile d'olive, sel, poivre, persil plat (facultatif).

1. **Préparer** le bouillon : diluer le cube de bouillon de légumes dans 1L d'eau bouillante. Réserver.
2. **Éplucher** et découper les oignons et les carottes en petits dés. Laver les poireaux et couper la partie blanche en rondelles.
3. Dans une sauteuse, **faire revenir** les légumes avec 2 cs d'huile d'olive pendant 5 min environ.
4. **Verser** le riz lentilles noisettes Priméal dans la sauteuse et mélanger sans cesse jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Mouiller avec le vin blanc et laisser cuire quelques minutes.
5. **Recouvrir** la préparation de bouillon jusqu'à hauteur du riz et laisser cuire jusqu'à absorption complète du liquide.
6. **Verser** à nouveau un peu de bouillon, remuer et laisser cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ainsi de suite jusqu'à ce que le riz soit bien cuit
7. En fin de cuisson ajouter le curry et le parmesan. Saler, poivrer et servir aussitôt.



**ENGAGÉS  
ENSEMBLE**  
POUR UNE ANNÉE  
ZÉRO DÉCHET

EN JANVIER



**LE VRAC**

**POUR TOUT,  
POUR TOUS !**



## Budha Bowl énergétique

Pour 2 personnes  
Préparation : 20 min

**Ingédients :** 200 g de fromage blanc, 2 cc de miel liquide, 100 g de muesli granoriz canneberge Moulin d'Arche, 50 g de mélange grano-apéro Moulin d'Arche, 2 kiwis, 1 pommes, 50 g de pépète de chocolat, 2 bananes, 2 cs de graine de chia.

1. **Répartir** le yaourt dans 2 bols. Ajouter 1 cc de miel liquide dans chaque bol et mélanger.
2. **Peler** et couper la pomme, la banane et le kiwi en fines rondelles.
3. **Déposer** 50 g de muesli granoriz canneberge et 50 g de mélange grano-apéro dans chaque bol. Ajouter les fruits et les pépètes de chocolat en alternant les lignes.
4. **Saupoudrer** de graines de chia puis déguster immédiatement.

VARIER  
LES  
PLAISIRS

- Pour une recette végan, remplacer le fromage blanc par un dessert végétal.
- Varier les fruits en fonction des saisons et de vos envies.

**DÉCOUVREZ  
NOS RECETTES  
DU MOIS !**

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 670 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 & appel  
gratuits



Tous les papiers  
se trient et  
se recyclent

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE



## UN POUR TOUS ET TOUS EN VRAC !

Depuis plus de 30 ans, Biocoop invite les consommateurs à « s'emballer pour le vrac ».



### Du vrac pour tout et pour tous !

Chez Biocoop, nous vous proposons **plus de 360 produits en vrac** : pâtes, riz, farines, fruits secs, produits sucrant (miel, sirop d'agave...) mais aussi de l'huile et du vin... Et ce n'est pas tout ! Retrouvez également dans votre magasin le vrac entretien à marque Biocoop : lessive, liquide vaisselle, nettoyant multi-usage... Plus besoin de courir : **tous les vracs sont chez Biocoop.**

À la fois **écologique**, on consomme la juste quantité et donc on limite le gaspillage, le vrac peut aussi se révéler **économique**. En effet, en privilégiant l'achat en vrac, il est possible de bénéficier de prix plus attractifs que sur les mêmes produits proposés en conditionnés.

### En bouteille, en bocal ou en filet... À chacun son vrac !

Pour faciliter vos achats en vrac et accompagner les consommateurs dans une démarche de réduction des déchets, **Biocoop vous propose une large gamme de contenants réutilisables** : sacs en coton pour remplacer les sachets krafts, bouteilles et bocaux en verre pour votre vrac liquide, sac filet pour vos fruits et légumes, sac isotherme...

En 2020, **Biocoop a confectionné**, avec l'aide de consommateurs zéro déchet, **deux cabas spécialement conçus pour accueillir vos contenants réutilisables**. Pour un quotidien en vrac toujours plus facile !



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 de janvier :

Betterave, carotte, céleri, champignon, chou, courge, échalote, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, poireau, potiron, pomme de terre, radis noir, rutabaga, topinambour...

### Les Fruits de janvier :

Clémentine, citron, kaki, kiwi, mandarine, mangue, orange, poire, pomelos, pomme...

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Apparue sur terre il y a des millions d'années, la pomme est consommée depuis la nuit des temps. D'abord en Asie par l'homme du néolithique, elle arrive ensuite chez les Grecs et les Romains par la route de la soie. Au XIX<sup>e</sup> siècle, elle connaît son heure de gloire avec la multiplication des variétés. Gloire qu'elle n'a jamais perdue puisque la pomme est encore aujourd'hui le fruit préféré des français.

### ON COMPTE PAS POUR DES... POMMES !

Chez Biocoop, le produit phare du rayon fruit et légume n'est autre que la pomme. En vrac évidemment !

Commercialisées entre juillet et février, 80 % de nos pommes proviennent de nos groupements de producteurs Paysan.ne.s Associé.e.s avec, en complément, des approvisionnements locaux.



## Spirale hivernale (légumes, bacon et pesto anti-gaspi) Pour 4 personnes · Préparation : 20 min Cuisson : 20 min

**Ingrédients** : 300 g de pâtes spirale tricolore, ½ courge butternut, 1 gros oignon, 200 g d'épinards frais, 4 carottes avec fanes, 150 g de bacon en tranches, 60 g de parmesan râpé, 2 gousses d'ail, 60 g de poudre d'amandes, 60 g d'huile d'olive.

1. **Préchauffer** le four à 220°C.
2. **Éplucher**, épiner et couper la courge en fines lamelles. Les mettre dans un saladier avec de l'huile d'olive et mélanger jusqu'à ce que les lamelles soient bien huilées.
3. **Étaler** les lamelles sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire 15 min en les retournant à mi-cuisson.
4. Dans une poêle, **faire revenir** l'oignon et les carottes pelés et émincés. **Ajouter** le bacon puis les épinards préalablement lavés. Saler, poivrer et laisser cuire quelques minutes.
5. **Porter** une grande casserole d'eau à ébullition et cuire les pâtes al dente.
6. Pendant ce temps, **mixer** les fanes de carottes lavées et préalablement débarrassées de leurs tiges, le parmesan râpé et les gousses d'ail dégermées. Mettre la préparation dans un bol et **mélanger** avec l'huile d'olive et la poudre d'amande. Réserver.
7. **Égoutter** et mettre les pâtes dans la poêle puis mélanger. Enfin, ajouter le pesto, les lamelles de courge rôties et mélanger à nouveau. **Servir** immédiatement avec du parmesan ou du fromage râpé.

FLEXI-  
RÉFLEXE

Remplacer le bacon par du tofu fumé



## Gâteau de polenta aux légumes d'hiver

Pour 4 personnes · Préparation : 15 min  
Cuisson : 35 min

**Ingrédients** : 200 g de polenta, 2 carottes, 1 poireau, 1 oignon, 100 g de champignons de Paris, 1 cc de farine, 1 cs d'huile d'olive, 1 cc d'herbes de Provence, 50 g de parmesan râpé.

1. **Préchauffer** le four à 180°C.
2. **Faire revenir** les champignons coupés en quatre avec de l'huile d'olive dans une poêle pendant environ 3 minutes. En fin de cuisson, baisser le feu et **saupoudrer** de farine, mélanger et cuire encore quelques instants puis réserver hors du feu.
3. Dans la même poêle, **faire revenir** l'oignon émincé, les carottes, le poireau coupés en rondelles et les herbes de Provence. **Ajouter** un peu d'huile d'olive si besoin. Laisser cuire une dizaine de minutes. Réserver.
4. Porter à ébullition 1 litre d'eau avec le bouillon de cube puis **ajouter** la polenta en pluie fine et laisser cuire 5 min. **Verser** la polenta dans un plat allant au four, recouvrir avec les légumes et saupoudrer le tout de parmesan râpé. Enfourner pendant 20 min.
5. **Servir** immédiatement accompagné d'une salade.

