RECETTES À PETIT PRIX POUR UN **REPAS ANTI-GASPI !**

Pour vos soirées
d'hiver au coin du feu

Velouté aux côtes et feuilles de chou-fleur

Pour **4** | Préparation **15 min** | Cuisson **40 min**

Ingrédients : *les restes d'un chou-fleur (côtes, feuilles et tronc), 2 pommes de terre, 1 cube de bouillon de légumes, 1 noisette de beurre, 20 cl de lait de coco.*

1. Émincer finement les côtes et les feuilles et faire revenir dans un faitout beurré pendant 5 min. Peler et couper les pommes de terre en morceaux puis verser dans le faitout.

2. Couvrir avec de l'eau et un cube de bouillon de légumes puis cuire 30 à 40 min, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Mixer, ajouter le lait de coco et mélanger. Faire chauffer quelques minutes.

3. Servir le velouté chaud.

Pour un apéro
zéro déchet

Chips d'épluchures de légumes

Pour **4** | Préparation **10 min** | Cuisson **15 min**

Ingrédients : *épluchures de carottes, pommes de terre, panais, topinambours…, huile d'olive, sel, poivre, piment.*

1. Préchauffer le four à 180 °C. Rincer et brosser les légumes avant de les éplucher.

2. Badigeonner d'huile d'olive, saupoudrer de sel, poivre et piment selon vos goûts. Bien mélanger puis étaler les épluchures sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfourner 15 min.

3. Attendre quelques minutes avant de déguster les chips à l'apéritif, accompagnées d'une tartinable de légumes. Vous pouvez aussi tester avec des épluchures de pommes et de poires pour un apéritif sucré-salé.

Pour un dessert
au goût d'enfance

Pudding aux poires et caramel au beurre salé

Pour **6** | Préparation **30 min** | Cuisson **40 min**

Ingrédients : *200 g de tranches de pain ou de brioche rassis, 80 g de sucre de canne blond, 75 g de beurre, 50 cl de boisson végétale (amandes, noisettes, soja…), 3 œufs, ½ cc de poudre de vanille ou ½ gousse de vanille, 3 poires. Pour le caramel : 80 g de sucre de betterave ou de canne blond, 60 g de beurre ½ sel, 10 cl de crème liquide.*

1. Préparer le caramel : chauffer la crème liquide et réserver. Faire dorer le sucre dans une casserole. Lorsque le sucre a coloré, éteindre le feu puis ajouter le beurre en morceaux. Verser la crème et remuer. Déposer le caramel au fond du plat de cuisson.

2. Préchauffer le four à 160 °C. Découper le pain en morceaux et déposer dans un saladier. Faire chauffer le beurre dans une casserole puis verser la boisson végétale et la poudre de vanille. Mélanger puis verser sur le pain, laisser reposer 15 min. Peler, couper les poires en quartiers et les déposer sur le caramel.

3. Battre les œufs avec le sucre de canne et ajouter au mélange pain-boisson végétale préalablement mixé. Verser la préparation sur les poires. Enfourner 40 min. Servir tiède avec une boule de glace à la vanille.

NOS ASTUCES ANTI-GASPI !

Avant de faire mes courses :

je vérifie ce qu'il reste dans le réfrigérateur et les placards. **Je prépare une liste** en fonction des menus planifiés pour la semaine.

En rangeant mes courses :

j'organise le réfrigérateur en fonction des produits : viandes & poissons en haut, produits laitiers au milieu, fruits & légumes en bas, dans le bac dédié. **Je dispose au premier plan** les produits entamés et dont le délai de péremption est le plus proche.

En cuisine :

j'utilise en priorité les produits entamés et les fruits & légumes rabougris, sans oublier les restes du repas de la veille ! **Je dose** en fonction du nombre de convives et je congèle s'il y a des excédents.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

+ de 550 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 & gratuits

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

Imprimé sur papier recyclé - Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris - Création : Agence COSMIC - Photos : Biocoop SA Coop, Matthieu Chanel, Christophe Doucet, Getty, Shutterstock, Rémy Villetorte, DR - Imprimé par Les Hauts de Vilaine 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 - 11/2018.

Tous les papiers se trient et se recyclent

ENGAGÉS ENSEMBLE POUR UNE BIO ACCESSIBLE !

EN JANVIER

CONSOMMONS BIO SANS PAYER PLUS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !

10 conseils pour consommer bio sans casser votre tirelire.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

1 ADOPTONS LE RÉFLEXE VRAC !

Pour faire des économies, réduire les emballages et diminuer le gaspillage en consommant la juste quantité !

Chez Biocoop,
+ de 300 produits au rayon sec
(céréales, farine, sucre, fruits secs, épices, thé, café…), huiles, produits sucrants, mais aussi vin, lessive, liquide vaisselle… Retrouvez aussi nos contenants réutilisables dédiés : sacs en coton, bouteilles et bocaux en verre, boîtes…

2 RÉDUISONS NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE

Tofu, tempeh, seitan, **remplacez la viande par des protéines végétales, des alternatives bon marché !** Préparez une quiche lorraine avec des dés de tofu fumé et des lasagnes avec du seitan. Remplacez les boulettes de viande par des falafels et dans une bolognaise, testez les protéines de soja !

Chez Biocoop Tous les produits à base de soja sont garantis **sans OGM.**

3 PASSONS AUX FOURNEAUX

Les plats préparés et les produits transformés sont appréciables pour gagner du temps mais peuvent faire gonfler la note. **Pour des repas savoureux et bon marché,** mitonnez de bons petits plats à partir de produits bio bruts !

Chez Biocoop Retrouvez un **large choix de produits de base** pour préparer toutes vos recettes !
Rendez-vous sur :
www.biocoop.fr/recettes-bio/Cuisine

4 (RE)DÉCOUVRONS LES LÉGUMES SECS

Maïs et haricots rouges, semoule de blé et pois chiches, pâtes et haricots blancs… Peu onéreux, mariez légumes secs et céréales pour créer un plat complet alternatif à la viande.

Chez Biocoop
Les légumes secs sont **100 % bio et en majorité cultivés en France** (lentilles, haricots blancs et pois chiches sont issus de filières équitables).

5 DÉNICHONS LES PRODUITS À MARQUE BIOCOOP

Biscuits, yaourts, tartinables, mais aussi produits d'entretien… **Découvrez une large gamme de produits, élaborés en France avec nos fournisseurs partenaires,** pour une bio de qualité à prix accessible !

Chez Biocoop Nos produits "maison" sont fabriqués à partir d'ingrédients issus de filières françaises, équitables… et **toujours bio !** Ils répondent à de nombreuses exigences : emballages éco-conçus, origine la plus proche, respect de la saisonnalité, proximité entre récolte/collecte et transformation des matières premières…

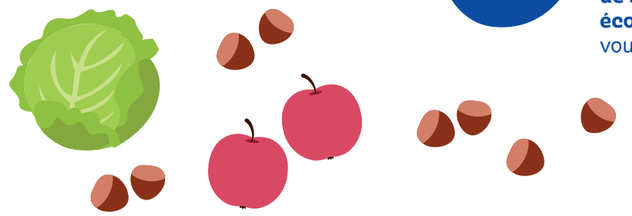
6 CONSOMMONS DE SAISON

Les fruits & légumes de saison sont moins chers et ont plus de goût ! Profitez de la saison pour les cuisiner ou les transformer en confitures, conserves, surgelés…
En janvier
Fruits : citron, clémentine, kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme…
Légumes : betterave, carottes, choux (brocoli, chou frisé, chou rouge, chou vert…), endive, mâche, potimarron…

Chez Biocoop **Chez Biocoop, si c'est pas d'saison, c'est pas en rayon et priorité aux produits locaux !**

7 PRIVILÉGIONS LES ALIMENTS COMPLETS

Les aliments complets ou demi-complets sont plus rassasiants et nutritifs. On en consomme donc moins ! Pâtes, riz, pains, couscous… Retrouvez dans votre magasin Biocoop un large choix de produits complets notamment au rayon vrac. **Faites le choix du bio !** En effet, les céréales sont dites complètes lorsque l'on conserve l'enveloppe du grain (le son et le germe), la partie la plus exposée aux pesticides et autres produits de synthèse.



8 TESTONS LE DIY*

Économique, ludique, écologique car moins d'emballages… essayez le DIY* ! Débutez par la fabrication de pain, pâtes à tarte, yaourts et confitures puis initiez-vous aux cosmétiques et produits d'entretien maison !

** Do It Yourself (faire soi-même).*

Chez Biocoop Retrouvez de nombreux **produits de base bio et écologiques** pour vous lancer !

9 CHOISISSONS LES GROS CONDITIONNEMENTS

Pour certains produits de base comme le riz, la farine ou la lessive, faites le choix **des grands conditionnements,** moins chers au kilo ou au litre et ultra pratiques !

10 OPTIMISONS LES RESTES

Des restes de céréales cuites ?	**Transformez-les en galettes végétales.**
Des légumes cuits ?	**Parfaits dans une quiche ou une tarte salée avec un peu de crème et de fromage !**
Des fruits un peu trop mûrs ?	**Préparez un gâteau ou réduisez-les en compote.**
Des tranches de pain ou de brioche rassis ?	**Miam ! Du pain perdu pour le petit-déjeuner ou un pudding pour le dessert.**