

À TABLE AVEC



Boulettes de carottes et sauce au yaourt de chèvre

Pour 2 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 15 min

Ingédients : 360 g de carottes, 1 œuf, 50 g de chapelure, 150 g de pâtes à l'épeautre, 1 échalote, 30 g de comté ou d'emmental, 2 cs de farine de blé T65 Ensemble, 1 yaourt de chèvre Ensemble, 1 cs d'huile d'olive, 1 cc de moutarde, curry, piment, sel et poivre.

Éplucher et râper les carottes, les faire blanchir 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée puis égoutter.

Mélanger les carottes râpées, l'échalote émincée, le curry, le piment, l'œuf. Saler et poivrer. **Incorporer** la farine et le fromage râpé.

Former 6 boulettes puis les rouler dans la chapelure. **Faire cuire** dans une poêle avec 2 cs d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Cuire les pâtes à l'épeautre dans l'eau bouillante salée. Égoutter puis ajouter un filet d'huile.

Dans un bol, **mélanger** le yaourt de chèvre avec ½ cc de curry, 1 cc de moutarde, du sel et du poivre.

Dresser en disposant les boulettes sur les pâtes et servir chaud avec la sauce au yaourt.

Enchiladas au jambon

Pour 2 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

Ingédients : 2 tortillas, 2 tranches de jambon Ensemble sans sel nitré, 1 oignon jaune, 1 gousse d'ail, 1 grosse carotte, 400 g de chair de tomates Biocoop, 1 cs de concentré de tomates, 100 g de haricots rouges, 100 g de maïs doux, 30 g d'emmental, 1 cs d'huile d'olive, ½ cc de sucre blond, 1 pincée de piment, 1 cc de cumin en poudre.

Préchauffer le four à 200° C.

Éplucher et émincer l'oignon et l'ail et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et du sel (l'oignon doit être translucide). Ajouter le cumin et le piment et poursuivre la cuisson 1 min.

Incorporer la carotte coupée en très fines rondelles et faire sauter 5 min. Ajouter la chair et le concentré de tomates, le sucre, saler et poivrer puis cuire 5 min. Ajouter les haricots rouges et le maïs égouttés, laisser mijoter encore 5 min.

Préparer les enchiladas : étaler une tranche de jambon sur chaque galette. Ajouter quelques cuillères de farce et replier en portefeuille. Couvrir avec le reste de sauce, parsemer de fromage râpé et enfourner 8 min.



Endives braisées à la gremolata de noix

Pour 2 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 16 min

Ingédients : 125 g de quinoa Biocoop, 1 cube de bouillon de légumes, 1 cc de miel, 1 cs d'huile d'olive, 3 endives, 1 orange, 40 g de cerneaux de noix, 1 gousse d'ail, persil, fleur de sel, poivre.

Faire cuire le quinoa dans l'eau bouillante avec le cube de bouillon. Hacher l'ail, ciseler le persil. Prélever le zeste et le jus d'orange.

Laver puis couper les endives en 2. Les saisir des 2 côtés dans une poêle avec l'huile d'olive pour les dorer (environ 8 min). Ajouter le miel, la moitié du zeste et du jus d'orange. Saler et poivrer puis baisser le feu. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Préparer la gremolata : concasser les noix finement puis mélanger avec le zeste et le jus restants, l'ail, le persil, le sel et le poivre.

Dresser en déposant les endives braisées sur un lit de quinoa, ajouter la gremolata puis terminer par un filet d'huile d'olive.



**ENGAGÉS
ENSEMBLE
POUR MIEUX
CONSOMMER
AU QUOTIDIEN**

EN NOVEMBRE

**BIOCOOP
DÉFENSEUR DE
LA BIO**

-15 %*

**SUR UNE SÉLECTION
DE PRODUITS BIOCOOP**

**RETROUVEZ
NOS RECETTES AU DOS !**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 610 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



Tous les papiers
se trient et
se recyclent

Imprimé sur papier recyclé – Biocoop – SA Coop à capital variable – 12, avenue Raymond Poincaré 75116 Paris – 382 891 752 RCS Paris –
Création : Altavia Cosmic – Photos : Rutabago, Nicolas Leser, DR, Shutterstock – Imprimé par Les Hauts de Villaine 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 – 09/2019

*du 4 au 30 novembre 2019, sur les produits sélectionnés par votre magasin parmi les références suivantes
et dans la limite des stocks disponibles.



EN NOVEMBRE, SIMPLIFIEZ-VOUS LA BIO AU QUOTIDIEN !



Une démarche éco-responsable !

Nos produits Biocoop sont élaborés en France pour **plus de traçabilité, de proximité et de transparence**. Nous privilégions les ingrédients équitables, à l'origine la plus proche et les fruits & légumes de saison. Les emballages éco-conçus et le vrac (épicerie, entretien et hygiène) favorisent la **réduction des déchets**.

Solidaires avec nos producteurs !



Seule enseigne à avoir développé sa **propre démarche de commerce équitable origine France***, Biocoop investit depuis plus de 20 ans dans la construction de filières aux côtés des producteurs français. Un produit *Ensemble*, brut (farine,

lait, lentilles...) ou transformé (yaourt, muesli...), est :

- issu d'une des 4 filières Biocoop et de groupements de producteurs partenaires : Laits, Viandes, Céréales et protéagineux, Fruits et légumes,
- produit et transformé en France,
- solidaire (prix rémunérateurs et partenariats établis dans la durée).

Rutabago, sain'plifiez-vous les courses !



Avec Rutabago, livraison de paniers repas 100 % bio, recevez chaque semaine les ingrédients pour préparer en moins de 30 min des **plats flexitariens ou végétariens équilibrés** (abonnement flexible et sans engagement).**

Ce mois-ci, retrouvez notre sélection de produits Biocoop en promo et des recettes réalisées par notre partenaire Rutabago.

* Selon les critères de la loi relative à l'Economie Sociale et Solidaire du 31 juillet 2014. ** Rendez-vous sur www.rutabago.com.

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 NOVEMBRE : ail, artichaut, blette, carotte, cèleri, champignon, choux, courges, échalote, fenouil, panais, patate douce, poireau, potimarron, potiron, radis...

LES FRUITS DE NOVEMBRE : avocat, châtaigne, clémentine, kaki, kiwi, noix, pomme, poire, raisin...

LES CAROTTES SONT CUITES !

Chez Biocoop, **80 % des carottes sont d'origine française**.* La carotte lavée française est la plus vendue mais le choix est large : carottes sable, carottes terre, carottes botte, carottes couleur (blanche, violette, jaune, rainbow)...

Nous proposons aussi des variétés originales telles que les carottes violettes en semences paysannes ou les carottes sable de l'île de Batz.

* En complément : Italie et Espagne.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Légume sauvage blanchâtre proche du panais, elle est peu appréciée des Romains et des Grecs. Sa couleur orange est issue de croisements et sélections élaborés par des Hollandais au XVI^e siècle souhaitant faire un cadeau au Prince d'Orange, Guillaume de Nassau. Elle se décline aujourd'hui en de multiples couleurs !

-15%

SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS BIOCOOP POUR LE QUOTIDIEN !*
DU 4 AU 30 NOVEMBRE EN MAGASIN

Quinoa de France 500 g

Alisa - Biocoop

Traditionnellement cultivée sur les plateaux andins, notre quinoa s'est adapté au climat de l'Anjou ! La CAPL (Coopérative Agricole du Pays de la Loire) a sélectionné 3 variétés sans saponine permettant d'éviter son goût amer. **Cuire dans l'eau bouillante salée 10 à 15 min, servir avec des légumes de saison.**



Ma petite épicerie

Farine de petit épeautre T150 1 kg

Biocer - Ensemble

Farine de petit épeautre (engrain), produite par nos groupements de producteurs partenaires de la démarche *Ensemble*. Les céréales sont transformées par des meules de granit naturel pour une mouture lente et sans échauffement qui préserve le germe.

À utiliser seule ou en complément de farines traditionnelles pour vos préparations de pain, crêpes, pizzas...



Le plein d'idées fraîches

Jambon blanc sans sel nitrité 180 g

Société Bignon - Ensemble

Jambon blanc sans sel nitrité au goût savoureux apporté par un bouillon aux aromates. Conservation assurée par le sel de Guérande. La viande est issue du groupement de producteurs partenaire de la démarche Ensemble, Bio Direct. **À savourer nature ou à cuisiner en gratin, sur une pizza, dans un cake, une quiche...**



Yaourts nature entier chèvre 4x125 g

Lemance - Ensemble

Yaourts issus de la filière de commerce équitable origine France co-construite par Biocoop, des producteurs de lait des Pays de la Loire et la laiterie La Lemance (Vendée). La transformation du lait se fait au plus proche du lieu de collecte.

À déguster en dessert ou au petit-déjeuner, nature ou avec du sucre de canne.



Crème dessert chocolat 4x100 g

Laiterie Péchalou - Biocoop

Crème dessert au cacao et sucre de canne équitables, sans carraghénane. Le lait, en partie issu du groupement de producteurs Biolait, partenaire de Biocoop, est collecté au plus près du site de production basé en Dordogne.

À savourer en dessert ou au goûter pour une pause gourmande !



Concentré de tomates 22 % 190 g

Louis Martin - Biocoop

Concentré de tomates 100 % origine France, sans sel ni sucre ajouté ! Il est élaboré par la conserverie Louis Martin, implantée à Montoux en Provence depuis 1918 et spécialisée dans les sauces et légumes cuisinés.

À utiliser nature ou pour agrémenter vos préparations de légumes et farces.



Tartines craquantes sarrasin riz et maïs 270 g

Rouger Production - Biocoop

Tartines craquantes fabriquées avec des céréales origine France : sarrasin (60 %), riz (20 %) et maïs (20 %). Sans sucre ajouté et sans gluten ! Rouger Production est une entreprise basée à Bricquebec (50) et spécialisée dans la fabrication de galettes de céréales et de biscuits sablés bio.

À déguster au petit-déjeuner avec de la confiture ou à l'apéritif avec des tartinables de légumes.



L'espace bien-être



Gamme Hygiène Biocoop

Laboratoire Alvend

Notre gamme hygiène, labellisée végane, est élaborée en France avec de l'eau de radis noir, un co-produit issu de la fabrication de compléments alimentaires. L'eau résiduelle contient des composés actifs réputés pour leurs propriétés émoullientes. Les formules biodégradables sont sans ALS/SLS**, tensio-actifs potentiellement irritants ou allergisants. Emballage 100 % recyclé et recyclable !

** Ammonium Lauryl Sulfate et Sodium Lauryl Sulfate.

Shampooing douche fruité 1 L

À l'eau de pomme bio origine France, pour corps et cheveux et pour toute la famille !



Savon main liquide citron 1 L

À l'huile essentielle de citron bio et au savon bio sur base de coco, olive et glycérine ayant un fort pouvoir lavant et surgraissant.



Gel douche amande douce 1 L

À l'extrait d'amande douce bio origine France pour adoucir la peau. Adapté à toute la famille !



* du 4 au 30 novembre 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