



Pain pita falafels et frites de patate douce

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Ingédients : 4 pains pita $\frac{1}{2}$ complet, 12 falafels, 1 oignon, 1 yaourt à la grecque, 1 chou chinois, 2 carottes, 1 oignon, 1 pot de houmous, coriandre et menthe fraîche, 1 cs de jus de citron, 1 cs de tahin, 1 cs de gomosis, 1 patate douce, 2 cs d'huile d'olive, sel, poivre, paprika.

Mélanger le yaourt, le jus de citron, le tahin, le gomosis, un peu de coriandre et de menthe ciselées. Poivrer et réserver au frais.

Émincer l'oignon et faire dorer à la poêle avec un peu d'huile. Laver et râper les carottes, couper le chou chinois en fines lamelles.

Cuire les falafels dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Préparer les frites : préchauffer le four à 200°C. Éplucher et couper les patates douces en forme de frites. Verser dans un saladier avec l'huile et les épices, puis mélanger. Étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire pendant 20 min (retourner régulièrement).

Ouvrir les pains pita en 2 puis tartiner avec la sauce au yaourt et un peu de houmous. Ajouter les différents légumes et les falafels puis déguster avec les frites de patate douce.



Cheesecake au citron

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min
Repos (réfrigérateur) : 7 h

Ingédients : 100 g de beurre, 160 g de spéculoos, 60 g de flocons d'avoine, $\frac{1}{2}$ gousse de vanille (ou $\frac{1}{2}$ cc d'extrait naturel de vanille), 400 g de cottage cheese, 100 g de sucre de canne blond, $\frac{1}{2}$ citron ou $\frac{1}{2}$ orange, 20 cl de crème fleurette entière.

Préparer la base : réduire les spéculoos en miettes à l'aide d'un pilon. Dans une casserole, faire revenir 5 min à feu doux les flocons d'avoine en remuant régulièrement. Ajouter le beurre coupé en morceaux et les spéculoos. Lorsque le beurre est fondu, ôter du feu et verser la préparation dans un moule puis réserver au réfrigérateur.

Mettre la crème, le fouet et le saladier au congélateur. Prélever les zestes et presser le $\frac{1}{2}$ citron. Verser le cottage cheese dans un saladier. Ajouter la vanille (les grains prélevés ou l'extrait) puis le sucre et les zestes et le jus de citron. Bien mélanger.

Préparer la chantilly en fouettant la crème entière. Ajouter la chantilly en 2 fois à la préparation au fromage en mélangeant délicatement.

Verser la crème sur le biscuit puis placer le cheesecake au réfrigérateur 7h minimum. Déguster bien frais !

Pad Thaï au tofu fumé et légumes d'hiver

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 20 min

Ingédients : 350 g de tagliatelles de riz, 200 g de tofu fumé (nature ou amandes sésame), 100 g de brocoli, 2 feuilles de chou kale, 100 g de chou blanc, 2 carottes, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 120 g d'arachides grillées, 3 cs d'huile tournesol ou de sésame, 80 g de coriandre fraîche.

Sauce : 2 cs de jus de citron vert, 60 ml de shoyu, 2 cs de vinaigre de riz, 1 cs de sauce piment, 2 cs de sucre de canne complet, 1 cc de curcuma en poudre, 1 cc de gingembre en poudre.

Laver et couper les choux et l'oignon en fines lamelles. Détacher et couper les fleurs du brocoli, émincer l'ail. Râper les carottes et concasser les arachides.

Dans un wok, verser 2 cs d'huile puis faire dorer le tofu fumé coupé en cubes.

Porter une casserole d'eau à ébullition, éteindre le feu puis faire tremper les tagliatelles de riz 3-4 min. Dans un bol, mélanger les ingrédients pour la sauce.

Dans le wok, faire suer l'oignon émincé avec 1 cs d'huile. Lorsqu'il devient translucide, ajouter l'ail puis les légumes et faire cuire à feu vif entre 5 et 10 min (les légumes doivent rester croquants). Baisser le feu, ajouter les tagliatelles, le tofu et remuer. Verser $\frac{1}{3}$ de la sauce puis continuer à remuer 1 à 2 min, recommencer l'opération puis cuire 5 à 7 min pour que les tagliatelles soient al dente.

Dresser puis saupoudrer d'arachides et de coriandre hachée. Déguster bien chaud.



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 620 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



Tous les papiers
se trient et
se recyclent

**ENGAGÉS
ENSEMBLE
POUR DÉCOUVRIR
LE MONDE**

EN FÉVRIER

**EMBARQUONS
POUR UN VOYAGE
CULINAIRE !**

-15%*

**SUR UNE SÉLECTION
DE PRODUITS D'ICI
ET D'AILLEURS**

RECETTES AU DOS !

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

* du 3 au 29 février 2020, sur les produits sélectionnés par votre magasin parmi les références suivantes et dans la limite des stocks disponibles.



EN FÉVRIER,

FAITES LE TOUR DE LA BIO EN 80 PLATS !



Voyage, voyage (plus loin que la nuit et le jour) !

Envie de parcourir le monde dans votre cuisine ? Régalez-vous grâce à une évasion culinaire haute en couleurs ! Chez Biocoop, retrouvez de nombreux produits bio et équitables pour voyager et laisser libre cours à votre imagination : riz thaï, épices, lait de coco, tortilla, shoyu, tahin...

Des produits d'ici et d'ailleurs aux exigences toujours élevées

Notre offre passe au scanner de nos experts :

- Mais, colza, riz, soja (ou ingrédients issus de ces matières premières) sont garantis sans OGM

- Nos recettes sont élaborées avec des ingrédients bio de qualité et non ultra-transformés

- Nos produits exotiques ne prennent jamais l'avion !

Le commerce équitable au cœur de notre ADN

Café, thé (hors thés du Japon), cacao*, sucre de canne* ou encore fruits exotiques tels que bananes (hors Europe), ananas, mangues... autant de produits 100% bio et équitables à retrouver dans votre magasin Biocoop ! Repérez les logos pour identifier les produits en rayons : SPP, Bio Partenaire, Fair for Life, WFTO, Fairtrade Max Havelaar...

Ce mois-ci, retrouvez nos produits en promo et nos recettes pour vous évader du petit-déjeuner au dîner !

*Produit brut ou ingrédient exclusif.

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 FÉVRIER : ail, betterave, carotte, céleri, chou, courge, échalote, endive, fenouil, navet, oignon, panais, patate douce, poireau, potimarron, topinambour, radis noir...

LES FRUITS DE FÉVRIER : clémentine, citron, kiwi, orange, orange sanguine, poire, pommelo, pomme...

MONSIEUR ET MADAME PATATE... DOUCE !

Chez Biocoop, 80% des patates douces sont d'origine française** !

En 2020, la patate douce revêt ses habits tricolores avec pour ambition de devenir la star de nos étals. Jusqu'en avril, retrouvez dans votre magasin la patate douce Beauregard, à la peau rosée et à la chair orangée.

** En complément : Espagne et Italie.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Mystérieux tubercule, la patate douce est originaire d'Amérique centrale. Cultivée depuis des millénaires, elle est introduite en Europe par Christophe Colomb au XVe siècle. En France, elle fait son apparition sur les étals des marchés et dans nos jardins au milieu du XVIIIe siècle.



-15%*

**SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS BIOCOOP
POUR VOS RECETTES EXOTIQUES !
DU 3 AU 29 FÉVRIER EN MAGASIN**

**Le plein
d'idées
fraîches**



Falafels 240 g Florentin

Spécialité libanaise cuisinée selon la recette traditionnelle, à partir de 70 % de pois chiches, oignon, persil, cumin et ail. L'entreprise Florentin est spécialisée depuis 25 ans dans la cuisine méditerranéenne et moyen-orientale bio, sans colorants, sans OGM ni arômes artificiels.

Idéal en plat avec des légumes de saison, dans un buddha bowl ou un sandwich.



Houmous tahini au sésame 150 g Bio-Verde

Préparation orientale à base de pois chiches entiers secs, de tahini, d'huiles d'olive et tournesol et d'épices (persil, ail, cumin, paprika, piment). Bio-verte est une entreprise familiale créée en 1983, pionnière dans l'épicerie fine biologique.

À l'apéritif ou en entrée avec un pain oriental.



Pizza italienne 350 g Carte Nature

Pizza composée de billes de mozzarella, coppa et tomates mi-séchées. La pâte est préparée dans le Gers, selon la tradition boulangère, à partir de farine du Sud-Ouest de la France. Carte Nature est un fabricant français spécialisé dans les produits traiteurs frais et bio depuis 1999.

Pour un voyage en Italie (tous les deux sur les chemins ).



Cottage cheese sans lactose 150g Züger Frischkase

Fromage frais sans lactose, crémeux et granuleux. Ce cottage cheese, riche en protéines et faible en matières grasses, est particulièrement digeste.

À cuisiner dans vos plats salés ou sucrés, en salade ou au petit-déjeuner !

**Ma petite
épicerie**



Lait de coco 40 cl La maison du coco

Lait de coco extrait à partir de noix de cocos fraîches et mûres. Depuis 2008, La maison du coco propose une large gamme de boissons, aides culinaires, sucrés et tartinades à partir de noix de cocos bio et équitables.

Pour vos recettes sucrées et salées.



Arachides grillées nature EN VRAC Agrosourcing / Base Organic Food (Sud-Ouest)

La traditionnelle arachide grillée, juste toastée pour développer toutes ses saveurs. Agro Sourcing est spécialisé dans l'importation et la distribution de fruits secs et bio à travers la construction de filières courtes et pérennes. Base Organic Food a créé des filières de production de fruits secs, graines, céréales exclusivement bio.

À l'apéritif ou pour agrémenter vos plats d'ici et d'ailleurs.



Curcuma en poudre 500 g Ecoïdées

Racine d'une plante abondamment cultivée en Inde, le curcuma apportera saveurs et couleurs à vos plats. Entreprise familiale française, Ecoïdées, propose depuis plus de 15 ans une gamme de produits bio et équitables. Les matières premières, importées majoritairement en circuits courts, sont conditionnées dans des ESAT.

Idéal pour relever le goût de vos préparations.

La compagnie du riz

Née en 2003, La compagnie du riz travaille main dans la main avec des producteurs et partenaires engagés dans l'agriculture bio équitable et avec lesquels elle a tissé des liens durables.

Elle propose de multiples variétés de riz, sauces thaïes, sauces soja...



Tagliatelles thaïes de riz 1/2 complet 400 g

Tagliatelles de riz élaborées à partir de riz broyé avec de l'eau. La pâte obtenue est coulée sur des grandes plaques puis passée au four. En fin de cuisson, les tagliatelles sont finement coupées puis séchées.

À cuisiner dans un wok, une soupe ou un bo bun.



Shoyu traditionnel 200 ml

Sauce soja obtenue par fermentation traditionnelle de fèves de soja pendant 4 mois. Le soja équitable est cultivé en alternance avec le riz par une coopérative thaïlandaise.

En assaisonnement pour vos bouillons, soupes, woks, sushis...



Riz thaï blanc EN VRAC

Riz bio équitable Hom Mali cultivé par des petits producteurs à l'est de la Thaïlande, dans les plaines alluvionnaires du Mékong.

Pour toutes vos préparations !

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

*du 3 au 29 février 2020, sur les produits sélectionnés par votre magasin parmi les références suivantes et dans la limite des stocks disponibles.