



Dahl de lentilles corail noix de coco et galettes de pois chiches

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Ingédients : 250 g lentilles corail noix de coco Beendi, 400 g de chair de tomates Biocoop, 50 cl de lait de coco, 50 cl de bouillon de légumes, 200 g de pousses d'épinards, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 cs d'huile d'olive, 2 cc de curry, 1 cc de cumin, 2 cc de curcuma, 1 cc de garam masala, 1 citron, 250 g de riz basmati ½ complet La Compagnie du Riz, coriandre et gingembre frais, 4 galettes fondantes aux pois chiches Céréales.

1. Peler et ciseler finement les oignons, presser l'ail avec le gingembre.

2. Faire dorer les oignons dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail, le gingembre et les épices et faire revenir quelques minutes. Verser les lentilles corail noix de coco, la chair de tomates, le lait de coco et le bouillon de légumes. Laisser mijoter 20 min en mélangeant régulièrement.

3. Cuire le riz basmati dans un grand volume d'eau bouillante et réchauffer les galettes de pois chiches à la poêle.

4. En fin de cuisson, ajouter le jus du citron et les pousses d'épinards. Servir avec les galettes et le riz parsemé de coriandre.

FLEXI
RÉFLEXE



Remplacer les galettes de pois chiches par des pavés de saumon ou cabillaud.



Smoothie bowl protéiné

Pour 2 personnes
Préparation : 15 min

Ingédients : 250 g de Sojade fraise, 40 g de Muesli bien-être protéiné Favrichon, 2 cs de purée de noix de cajou ou d'amandes complètes, 2 cs de graines de chanvre, 3 bananes, 2 pommes, 2 cs de noix, 1 cc de graines de courge, 1 cc de baies de goji.

1. Préparer le smoothie : déposer 2 bananes en rondelles dans le bol du mixeur, ajouter le Sojade fraise, la purée d'amande et les graines de chanvre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Verser le smoothie dans 2 bols puis conserver au frais.

2. Couper les pommes en quartiers et la banane en rondelles. Déposer les fruits sur chaque smoothie bowl.

3. Ajouter le muesli bien-être protéiné, les noix, les graines de courge et les baies de goji. Déguster rapidement pour conserver la fraîcheur du smoothie !

VARIEZ LES
PLAISIRS !



Adaptez cette recette à toutes les saisons en remplaçant la pomme par de la poire, de la pêche ou du kiwi.

ENGAGÉS
ENSEMBLE
POUR UNE
ALIMENTATION
VARIÉE

EN MARS

VERS
LE FLEXI
ET AU-DELÀ !

DÉCOUVREZ
NOS RECETTES
DU MOIS !

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 630 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

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 : Shutterstock, Nicolas Leser, 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 - 01/2020

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



(RE)DÉCOUVRONS LA DIVERSITÉ DE NOTRE ALIMENTATION !

Chez Biocoop, de nombreux produits sont disponibles pour varier votre régime alimentaire et **passer au flexitarisme** !

Moins de viande... mais de meilleure qualité

Choisir une viande de qualité est une **question d'éthique**. Chez Biocoop, notre viande (agneau, bœuf, veau, porc, volaille) est 100 % bio et origine France ! Elle provient en majorité de 5 groupements de producteurs.

La qualité passe par un **cahier des charges plus exigeant** que le règlement bio européen : fermes 100 % bio en polyculture/élevage, tailles d'élevage limitées, autonomie alimentaire privilégiée (de 50 % à 80 % issue de l'exploitation), rémunération équitable des paysans et contractualisation avec visibilité des besoins sur 3 ans... Et comme pour toute viande certifiée bio : alimentation bio sans OGM ni produits phytosanitaires et accès au plein air.

Flexitarien.ne.s, bienvenue chez Biocoop !

**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 MARS : artichaut, betterave, brocoli, carotte, céleri (rave, branche), choux, endive, épinard, fenouil, navet, oignon botte, panais, patate douce, poireau, pomme de terre, radis, rutabaga, salade, topinambour...

LES FRUITS DE MARS : ananas, banane, citron, kiwi, mandarine, mangue, orange, orange sanguine, passion, poire, pomelos, pomme...

DU BEURRE DANS LES ÉPINARDS !

Chez Biocoop, retrouvez l'épinard toute l'année dans nos rayons ! Principalement origine France, il provient ponctuellement d'Italie ou d'Espagne au cœur de l'hiver ou de l'été (l'épinard est très sensible aux variations météorologiques). Notre objectif est d'atteindre 100 % d'épinard français.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Découvert en Perse, l'épinard aurait été introduit par les Arabes en Andalousie, à la fin du 1^{er} millénaire. Son arrivée en France remonterait aux Croisades, au début du XIII^e siècle. Sa culture se développe plus largement à la Renaissance, Catherine de Médicis en étant très friande.



Blanquette de légumes et seitan/poulet

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

Ingrédients : 4 pommes de terre, 2 carottes, 1 poireau, 1 branche de céleri, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 250 g de champignons de Paris, 1 feuille de laurier, 1 bouillon de légumes, ½ cc de noix de muscade, 150 g de seitan/poulet, 10 cl de crème fraîche, 40 g de purée d'amandes complètes Damiano, 30 g de farine de riz, 15 cl de crème fraîche, 250 g de riz basmati ½ complet La Compagnie du Riz.

1. **Rincer et couper** les carottes et les champignons en morceaux. Peler et couper les pommes de terre en cubes. Emincer le blanc de poireau et le céleri branche.
2. Dans une cocotte, **faire mijoter** 10 min 1 L d'eau avec le bouillon de légumes, l'oignon, la feuille de laurier, la noix de muscade et le vert du poireau.
3. **Ajouter** les légumes. Laisser mijoter 10 min. À l'aide d'une écumoire, retirer l'oignon, le laurier et le vert du poireau. Faire cuire le riz basmati dans un grand volume d'eau bouillante.
4. Dans une casserole, **délayer** la purée d'amandes avec un peu de bouillon, ajouter la farine de riz et mélanger à l'aide d'un fouet. Laisser épaissir quelques minutes pour obtenir une texture mousseuse. Couper en morceaux le seitan et verser dans la cocotte. Puis, hors du feu, ajouter le reste de bouillon et mélanger. Laisser mijoter 15 à 20 min.
5. **Ajouter** la crème fraîche en fin de cuisson. Servir chaud avec le riz basmati.

FLEXI
RÉFLEXE

Remplacer les dés de seitan par des filets de poulet*.

* à couper et cuire préalablement à la poêle avant de l'ajouter dans la cocotte.



Filets de poulet au curry et à la purée d'amande

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients : 2 filets de poulet Biocoop Ensemble, 1 oignon, 15 g de beurre, 2 cs d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 20 cl de vin blanc sec, 40 cl de lait de coco, 1 cc de bouillon de légumes, 10 cl de crème fraîche, 1 cs de purée d'amande complète Damiano, 2 cs de curry, 250 g de couscous de sarrasin Bia, 4 cc de gomasio.

1. **Émincer** les filets de poulets, l'oignon et la gousse d'ail.
2. Dans une poêle, **faire revenir** l'oignon et l'ail dans le beurre et l'huile d'olive. Ajouter les filets de poulet et faire dorer puis verser le curry.
3. **Déglacer** avec la préparation avec le vin blanc. Lorsque le vin est évaporé, verser le lait de coco et le bouillon de légumes puis faire mijoter 20 min.
4. **Verser** le couscous de sarrasin dans un saladier, ajouter 1 cs d'huile d'olive et le même volume d'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler 5 min.
5. En fin de cuisson, **ajouter** la crème fraîche et la purée d'amande à la préparation puis faire cuire 5 min. Servir chaud avec le couscous de sarrasin, saupoudré de gomasio !

FLEXI
RÉFLEXE

Remplacer les filets de poulet par des dés de tofu nature ou fumé !

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