



### Gâteau breton fourré à la crème de pruneaux

Pour 8 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 1h15

**Ingrédients :** 300 g de pruneaux d'Agen Biocoop dénoyautés, 45 cl de thé noir, 2 cs de rhum équitable, 1 cc de cannelle, 5 jaunes d'œufs, 250 g de sucre de canne blond, 250 g de beurre ½ sel Biocoop (pommade), 400 g de farine T65 Biocoop, 1 cs de lait, 1 cc de levure, 1 sachet de sucre vanillé.

1. La veille, **faire tremper** les pruneaux dans le thé et réserver au frais. Égoutter puis mixer avec 5 cs du thé, le rhum et la cannelle. **Cuire** à feu doux 15 min.
2. Dans une jatte, **mélanger** 4 jaunes d'œufs avec le beurre pommade, le lait, le sucre de canne, le sucre vanillé. **Ajouter** la farine et la levure puis mélanger. Former une boule puis couper en 2 parties.
3. **Préchauffer** le four à 180 °C. Dans un moule à tarte à bords hauts, étaler la 1<sup>re</sup> boule puis verser la crème aux pruneaux. Recouvrir avec la 2<sup>e</sup> boule et souder les 2 parties. Tracer des croissillons à l'aide d'une fourchette puis badigeonner de jaune d'œuf. **Enfourner** et cuire 45 à 50 min. **Démouler** et déguster froid.

Le gâteau breton aurait été créé à la suite de l'établissement à Lorient des vaisseaux de la Compagnie française des Indes Orientales, créée sous Louis XIV en 1664. Il fallait alimenter ces vaisseaux en pains et gâteaux pouvant se conserver longtemps.



### Tarte au fromage blanc

Pour 8 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min

**Ingrédients :** 1 pâte Brisée, 500 g de fromage blanc campagnard Gaborit, 10 cl de crème liquide, 3 œufs, 40 g d'amidon de maïs, 120 g de sucre de canne blond, 1 sachet de sucre vanillé.

1. **Séparer** les blancs des jaunes d'œufs. Réserver. **Mélanger** le fromage blanc, la crème liquide, 80 g de sucre, la farine et le sucre vanillé. **Ajouter** les jaunes d'œufs et fouetter la préparation. **Préchauffer** le four à 180 °C.
2. **Battre** les blancs en neige. Lorsqu'ils commencent à devenir fermes, ajouter 40 g de sucre et fouetter. Incorporer délicatement les blancs à la préparation au fromage blanc.
3. **Étaler** la pâte Brisée dans un moule rond à bords hauts, beurré et fariné. Verser la préparation et enfourner. Cuire 35 à 40 min. Éteindre le four et laisser retomber la tarte.
4. **Déguster** à température ambiante, saupoudrée de sucre glace ou avec un coulis de fruits rouges.

On retrouve la première recette écrite du Käsekuchen à Nuremberg, dans le recueil de cuisine d'Anna Wecker datant de 1598. Il a par la suite été revisité, notamment par les pâtisseries juifs new-yorkais dans les années 1930 avec la création du Cheesecake !



### Cannelés et chantilly de yaourt de brebis

Préparation : 15 min (repos : 24 h) - Cuisson : 45 min

**Ingrédients :** ¼ litre de lait entier Biocoop, 125 g de farine T65 Biocoop, 250 g de sucre de canne blond, 2 œufs entiers et 2 jaunes, 50 g de beurre Biocoop fondu, 1 gousse de vanille (ou 1 cs d'extrait de vanille), 1 cs de rhum brun, 2 yaourts de brebis Biochamps, 20 cl de crème liquide 30 % MG, 1 cs de sucre vanillé.

1. Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec la vanille. **Mélanger** le sucre, la farine et les jaunes d'œufs. Ajouter le beurre fondu (refroidi) et le rhum puis mélanger. Verser le lait après refroidissement. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur 24 h.
2. **Préchauffer** le four à 270/300 °C. Préparer la chantilly : dans un bol, fouetter les yaourts avec la crème liquide et le sucre vanillé. Réserver au frais.
3. **Beurrer** des moules à cannelés. Mélanger la pâte et verser, remplir au ¾. Enfourner 5 min à 270/300 °C puis baisser la température à 200 °C et cuire 30 à 45 min selon la taille des moules. Démouler puis laisser refroidir.
4. **Déguster** les cannelés accompagnés de la chantilly au yaourt de brebis.



**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 630 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

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 : Nicolas Leser, Shutterstock, 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 – 02/2020

**ENGAGÉS  
ENSEMBLE  
POUR PRIVILÉGIER  
LE LOCAL**

**SOUTENONS  
LES PRODUCTEURS  
DE NOS RÉGIONS**

**DÉCOUVREZ  
LES RECETTES DE  
NOS TERROIRS**

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE





## SOYONS FIERS DE NOS TERROIRS !

**Le travail des femmes et des hommes de nos territoires est au cœur de notre projet.**



### Priorité au local !

Chez Biocoop, un produit local est un produit agricole cultivé ou un produit transformé à 150 km routiers maximum du magasin. **Chaque magasin travaille en moyenne avec 50 producteurs locaux** et notre réseau est en contact direct avec plus de 6 700 producteurs dans toute la France.

### Le local, ce ne sont pas que des kilomètres !

Consommer local et bio, c'est rendre part à l'économie de nos régions et favoriser la cohésion sociale en tissant des liens durables entre les producteurs, les magasins et les consommateurs.

Chaque magasin Biocoop s'engage dans un territoire et l'enrichit en influant sur l'économie, l'environnement et la société grâce à des actions diverses : redynamisation d'un cœur de village, implantation en zones rurales ou dans

des quartiers déshérités, partenariat avec des producteurs et fournisseurs locaux, soutien à des associations locales, démocratisation de l'accès à la bio...

### Solidaires avec nos producteurs !

Biocoop développe, depuis plus de 20 ans, sa propre démarche de commerce équitable origine France avec des groupements de producteurs français. Celle-ci leur assure une juste rémunération et un engagement dans la durée tout en proposant aux consommateurs des produits élaborés et transformés en France. Notre réseau soutient et accompagne également les productions en conversion en commercialisant leurs produits dès la 2<sup>e</sup> année, garantissant ainsi des débouchés aux producteurs et sécurisant les productions à venir.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les légumes primeurs ont la particularité d'être récoltés avant leur pleine maturité : leur conservation ne peut excéder quelques jours et leur cuisson est plus rapide. La pomme de terre primeur (ou nouvelle) est le seul légume primeur à être encadré légalement (commercialisation avant le 15 août, peau peléeuse s'enlevant facilement...).

**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 D'AVRIL :** asperge, betterave, carotte, céleri, chou (chou-fleur, chou frisé, chou lisse, chou rave), concombre, courgette, endive, épinard, fève, navet, oignon, poireau, pomme de terre primeur, radis (rose et noir)...

**LES FRUITS D'AVRIL :** ananas, banane, citron, kiwi, mandarine, orange, pomelos, pomme, rhubarbe...

### LE PRINTEMPS NOUS DONNE LA PATATE !

**Chez Biocoop, la pomme de terre primeur est 100 % française !**

En 2019, 92 % étaient issues de nos 6 groupements partenaires de notre démarche de commerce équitable origine France. En 2020, retrouvez notamment la pomme de terre primeur de Camargue.



### Hachis parmentier revisité

Pour 2 personnes  
Préparation : 20 min · Cuisson : 50 min

**Ingrédients :** 200 g de haché végétal curry coco Destination Idée végétale, 1 oignon, 1 carotte, 1 échalote, ½ potimarron, 2 pommes de terre, 10 cl de crème liquide, 30 g de gruyère râpé, huile d'olive, sel, poivre.

1. **Faire revenir** la carotte coupée en fines rondelles, l'oignon et l'échalote émincés dans une poêle avec de l'huile d'olive 10 min. Ajouter le haché végétal et cuire 10 min à feu doux en remuant régulièrement. Réserver.
2. **Cuire** les pommes de terre et le potimarron épluchés et coupés environ 15 min. Puis écraser au presse-purée ou à la fourchette. Ajouter la crème, saler, poivrer et mélanger. Préchauffer le four à 200 °C.
3. Dans un plat à gratin, **disposer** le hachis végétal et recouvrir de purée. Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 min.
4. **Servir** chaud avec une salade verte.

Le hachis parmentier tire son nom de l'agronome et apothicaire Antoine-Augustin Parmentier. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, il découvre les valeurs nutritives de la pomme de terre lors de son emprisonnement en Prusse pendant la guerre de Sept ans. À son retour en France, il entreprend de généraliser sa consommation.



### Pois chiches à la provençale

Pour 6 personnes  
Préparation : 20 min · Cuisson : 30 min

**Ingrédients :** 2 pots de pois chiches Biocoop (400 g), 250 g de de chair de tomates Biocoop, 2 boîtes de thon Listao au naturel (220 g), 2 oignons blancs, 2 carottes, 2 gousses d'ail, huile d'olive, piment doux, basilic, sel, poivre.

1. **Faire revenir** les oignons et les gousses d'ail émincés dans de l'huile d'olive. Ajouter les carottes coupées en fines rondelles et laisser cuire à feu doux 10 min.
2. **Ajouter** les pois chiches et le thon égouttés, la chair de tomates, le basilic, le piment (selon vos goûts) et 1 verre d'eau. Saler et poivrer puis mélanger. Laisser mijoter 20 min (sans couvercle), en remuant de temps en temps. **Servir** bien chaud.

Lors de la fête religieuse des Rameaux (le dimanche qui précède Pâques), il était de tradition en Provence de déguster un plat de pois chiches.

FLEXI RÉFLEXE



Remplacer le thon par des légumes de saison.



### Tarte au Maroilles, poireaux et coppa

Pour 6 personnes · Préparation : 30 min (repos 1 h) · Cuisson : 30 min

#### Ingrédients :

**Pâte :** 250 g de farine T65 Biocoop, 100 g de beurre ½ sel Biocoop, 2 œufs, 15 g de levure de boulanger, 5 cl de bière, 1 cc de sucre de canne, ½ cc de sel.  
**Garniture :** 1 Maroilles, 200 g de fromage blanc campagnard Gaborit, 8 tranches de coppa Biocoop, 2 œufs, 3 cs de crème fraîche, 15 g de farine T65 Biocoop, 3 poireaux.

1. **dans la bière tiède, délayer** la levure avec le sucre et 1 cc de farine. Mélanger la farine, le sel, les œufs et le beurre pommade, ajouter la levure et travailler l'appareil quelques minutes. Étaler la pâte dans un moule beurré et fariné, couvrir et laisser lever pendant 1 h (près d'une source de chaleur).
2. **Préchauffer** le four à 180 °C. Nettoyer, émincer et cuire les poireaux à la vapeur. Couper la 1<sup>re</sup> moitié du Maroilles en dés. Dans une jatte, battre les 2 œufs puis ajouter les dés de Maroilles, la crème fraîche, le fromage blanc et la farine. Mélanger avec les poireaux, saler et poivrer.
3. **Verser** la préparation sur la pâte puis la coppa émincée et la 2<sup>e</sup> moitié du Maroilles coupée en lamelles. Enfourner 30 min à 180 °C.
4. **À déguster** tiède avec une salade de chicons !

Connu dès le VII<sup>e</sup> siècle sous le nom de « craquegnon », le Maroilles tire son nom du village du même nom qui signifie « grande clairière » en gaulois. Les habitants de la région offraient ce fromage à l'Abbaye de Maroilles en guise de dime.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)