



Tofu aux herbes façon basquaise

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

Ingédients : 250 g de Tofu aux herbes, 200 g de riz $\frac{1}{2}$ complet, 4 tomates, 1 poivron rouge et 1 poivron vert, 1 courgette, 15 olives vertes ou noires, 2 oignons jaunes, 1 gousse d'ail, huile d'olive, paprika, thym, basilic, sel et poivre.

- 1. Verser** 1 cs d'huile d'olive dans une poêle. Couper le tofu aux herbes en dés et faire revenir à feu vif. Réserver.
- 2. Peler et presser** l'ail. Peler et émincer finement les oignons. Rincer et couper les tomates et la courgette en dés et les poivrons en lamelles. Faire revenir les oignons à feu moyen, dans la poêle huilée, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter l'ail, les tomates, les poivrons et le thym, assaisonner. Mélanger puis laisser mijoter à feu doux 20 min.
- 3. Faire cuire** le riz $\frac{1}{2}$ complet dans une casserole ou un cuiseur à riz. Ajouter les dés de tofu aux herbes et les olives à la préparation puis laisser mijoter de nouveau 10 min.
- 4. Servir** chaud parsemé de basilic ciselé et accompagné de riz.



Cookies aux fruits secs

Pour une vingtaine de cookies
Préparation : 15 min (repos 2h)
Cuisson : 10 min

Ingédients : 200 g de mélange fruits secs étudiant, 180 g de farine T55 Biocoop, 140 g de sucre de canne roux, 120 g de beurre $\frac{1}{2}$ sel Biocoop, 1 œuf, $\frac{1}{2}$ sachet de poudre à lever, sel.

- 1. Verser** le mélange étudiant dans un bol et recouvrir d'eau chaude. Laisser tremper 5 min. Égoutter les fruits secs et les hacher grossièrement à l'aide d'un couteau.
- 2. Couper** le beurre en morceaux et le travailler en pommade. Dans une jatte, malaxer avec le sucre de canne. Ajouter l'œuf et mélanger. Verser la farine, la poudre à lever et une pincée de sel puis mélanger. Ajouter les fruits secs et pétrir.
- 3. Façonner** 2 boudins puis placer au réfrigérateur 2h minimum.
- 4. Préchauffer** le four à 180°C. Sortir la pâte puis découper des tranches de 1,5 à 2 cm environ. Aplatir chaque cookie puis les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner 10 min.
- 6. Sortir** les cookies du four puis laisser durcir 5 min avant de les déposer sur une grille pour les faire refroidir. Déguster au goûter ou en dessert avec une boule de glace.



Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez ajouter 50 à 100 g de pépites de chocolat à la pâte.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 660 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

**ENGAGÉS
ENSEMBLE**
POUR UNE
BIO ACCESSIBLE

UNE RENTRÉE
🌱 QUI VOUS VEUT 🌱
DU BIEN

**DÉCOUVREZ
NOS RECETTES
DU MOIS !**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



POUR UNE RENTRÉE BIO ET ACCESSIBLE !



**Chez Biocoop, on prône une alimentation saine
et responsable sans casser sa tirelire.**

Changez vos réflexes d'achat

Pour faire des économies et réduire le gaspillage en consommant la juste quantité, adoptez **le réflexe vrac**. Chez Biocoop, retrouvez plus de 480 produits en vrac : céréales, farine, sucre, fruits secs, thé, café et bien d'autres comme les huiles, les produits sucrants, la lessive, le liquide vaisselle, sans oublier nos contenants réutilisables dédiés. Pour certains produits de base comme le riz ou la lessive, faites le choix des **grands conditionnements**, moins cher au kilo ou au litre !

Faites évoluer vos habitudes alimentaires

Tofu, tempeh, seitan, **remplacez la viande par des protéines végétales**, des alternatives bon marché ! Faites également la part belle aux **légumes secs**, peu onéreux, ils se marient à merveille avec des légumes pour un plat complet.

Optez aussi pour des **aliments complets ou demi-complets**, plus rassasiants et nutritifs, on en consomme donc moins. Dégustez des **fruits et légumes de saison**, moins chers et plus goutus. Vous pouvez aussi les cuisiner ou les transformer en confitures, conserves ou les congeler pour les consommer plus tard.

Mettez la main à la pâte !

Les plats préparés et produits transformés sont appréciables pour gagner du temps mais peuvent faire gonfler la note. Pour des repas savoureux et bon marché, **passer derrière les fourneaux** ! Et on n'oublie pas d'optimiser les restes. Économique, ludique, écologique car moins d'emballage... **essayez le DIY*** ! Débutez par la fabrication de pain, pâte à tarte, yaourt et confiture puis initiez-vous aux cosmétiques et produits d'entretien maison !

* Do It Yourself (faire soi-même)

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 SEPTEMBRE : aubergine, artichaut, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, chou lisse, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, navet, oignon, poireau, poivron, radis botte...

LES FRUITS DE SEPTEMBRE : coing, figue, noisette, noix, poire, pomme, prune, raisin, tomate...

LA BIO NE COMPTE PAS POUR DES PRUNES !

Chez Biocoop, nous privilégions les prunes origine France ! En 2020, 64% des prunes proviennent de producteur.rice.s français.e.s dont 74% issues de nos groupements de producteur.rice.s partenaires de notre démarche de commerce équitable Nos Paysan.ne.s associé.e.s, soit près de 260 tonnes. Retrouvez en magasin les variétés : mirabelle, quetsche, grenadine, santa clara, golden japan...

*Espagne et Italie en complément.



LE SAVIEZ-VOUS ?

On compte plus de 2000 variétés de prunes dont les plus connues sont la reine-claude, la mirabelle et la quetsche. Sa culture très ancienne remonterait à l'âge de bronze. En France, c'est au XIV^{ème} que l'on commence à cultiver des pruniers. La prune de Damas aurait été rapportée par les Croisés et la variété reine-claude a été nommée ainsi en l'honneur de la reine Claude de France, femme de François I^{er}.





Smoothie bowl très gourmand

Pour 2 personnes • Préparation : 15 min

Ingédients : 3 bananes, 15 cl de lait ou boisson végétale, 2 cs de cacao en poudre Biocoop, 100 g de Ka'ré fourré Chocolinette, 2 cs de noisettes, 1 cs de noix de coco râpée, 1 cs de graines de sésame.

1. **Préparer** le smoothie : déposer 2 bananes coupées en rondelles dans le bol du mixeur, ajouter le lait ou la boisson végétale et le cacao en poudre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. **Verser** le smoothie dans 2 bols puis réserver au frais.
3. **Griller** les graines de sésame à la poêle quelques instants. Couper la 3ème banane en rondelles et concasser grossièrement les noisettes.
4. **Déposer** les fruits sur chaque smoothie bowl. Ajouter les Ka'ré fourré Chocolinette, la noix de coco râpée et les graines de sésame dorées.
5. **Déguster** rapidement pour conserver la fraîcheur du smoothie !



Cocktail rafraîchissant au thé et à la pomme

Pour 2 personnes • Préparation : 10 min

Ingédients : 1 sachet de thé vert à la menthe, 20 cl d'eau plate, 10 cl de jus de pomme, 25 cl de limonade, ½ pomme, une dizaine de glaçons, quelques feuilles de menthe (facultatif).

1. **Infuser** le thé vert à la menthe dans 20 cl d'eau chaude bouillante pendant 2 min. Laisser refroidir.
2. **Répartir** les glaçons et la ½ pomme coupée en rondelles dans deux verres.
3. **Mélanger** le thé, le jus de pomme et la limonade dans un shaker puis verser le tout dans les verres.
4. **Décorer** avec une ou plusieurs feuilles de menthe et déguster aussitôt.



Muffins au saucisson sec et noisettes

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

Ingédients : 150 g de farine T65 Biocoop, 3 œufs, 10 cl de lait Biocoop, 10 cl d'huile d'olive, 200 g de saucisson sec Biocoop, 80 g de noisettes, 150 g d'emmental râpé, 1 sachet de poudre à lever, sel et poivre.

1. **Préchauffer** le four à 200°C. Déposer les noisettes sur une plaque et enfourner 5 à 10 min. Une fois grillées, sortir les noisettes du four puis les frotter dans vos mains afin d'en retirer la peau.
2. Dans un saladier, **verser** la farine et la poudre à lever. Ajouter les œufs et mélanger. Délayer l'appareil avec le lait et l'huile d'olive, saler et poivrer. Préchauffer le four à 180°C.
3. **Peler et couper** le saucisson en dés et concasser les noisettes. Ajouter l'emmental, les noisettes et le saucisson à l'appareil. Mélanger puis verser dans les moules à muffins. Faire cuire 15 min en vérifiant la cuisson.
4. **Servir tiède** à l'apéritif ou en plat, accompagnés d'une salade verte.