

Smoothie kefir et cranberries

Pour 2 personnes • Préparation : 10 min

Ingédients : 50 g de cranberries séchées, 20 cl de jus de cranberry, 1 banane, 200 ml de kefir, 1 kiwi, 15 g de graines de chia ou de lin, quelques glaçons.

1. **Mélanger** les cranberries séchées dans le jus de cranberry pendant une nuit pour les réhydrater.
2. Le lendemain, **éplucher** et **couper** la banane et le kiwi. Dans un mixeur, mettre les cranberries et le jus, la banane, le kiwi, le kefir et les glaçons. **Mixer** à puissance maximale.
3. **Verser** dans des verres, parsemer de graines de chia ou de lin et déguster aussitôt. Varier les plaisirs en utilisant des fruits de saison !



Gâteau au gingembre confit, noix et pépite de chocolat

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

Ingédients : 275 g de farine T55 Biocoop, 100 g de sucre, 100 g de beurre Biocoop, 200 g de gingembre confit, 100 g de cerneaux de noix, 100 g de pépites de chocolat, 80 g d'amandes effilées, 3 œufs, 2 cs de lait, 1 cc de poudre à lever, 2 cc de cannelle, 2 pincées de sel.

1. **Préchauffer** le four à 180°.
2. **Hacher** les cerneaux de noix et couper le gingembre confit. Tamiser la farine, le sel et la poudre à lever. Réserver.
3. Dans un saladier, **fouetter** le beurre en y incorporant le sucre. Puis ajouter les œufs et mélanger.
4. **Ajouter** le mélange farine, levure et sel petit à petit en mélangeant à l'aide d'une spatule. Incorporer ensuite, les noix, le gingembre, la cannelle, les pépites de chocolat et le lait. Bien mélanger.
5. **Beurrer** un moule à cake ou un moule à manqué puis le parsemer avec la moitié des amandes effilées. Verser la pâte et recouvrir la surface avec le reste d'amande. Cuire pendant 45 min.
6. À la sortie du four, **laisser refroidir** 10 min et déguster.



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 670 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 : 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 - 07/2020

ENGAGÉS
ENSEMBLE
POUR UN HIVER
VITAMINÉ

FAISONS
LE PLEIN
D'ÉNERGIE

DÉCOUVREZ
NOS RECETTES
DU MOIS !

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



PRÉPARONS-NOUS À L'HIVER !

Les premiers froids arrivent,
adoptez les bons réflexes pour un hiver au top !

De l'énergie dès l'assiette

Une bonne santé passe d'abord par une alimentation saine. Dès le matin, **optez pour un petit déjeuner complet** et énergique. Pour le midi et le soir, **privilégiez des plats fait-maison** et équilibrés. On réserve la raclette pour un moment entre amis ou en famille ! Sélectionnez des **fruits et légumes de saison** pour leurs qualités gustatives et nutritionnelles. Et on n'oublie pas **les produits de la ruche** (miel, pollen, gelée royale...), de vrais alliés pour affronter les maux hivernaux. Chez Biocoop, les miels sont exclusivement d'origine européenne et ne sont pas chauffés pour préserver leurs principes actifs et intérêt nutritionnel.

Préparez votre système immunitaire

Pour affronter les maux de l'hiver (froid, virus, fatigue...) et booster notre organisme, retrouvez dans votre magasin **un large choix de compléments alimentaires certifiés bio** et sélectionnés selon les exigences de Biocoop : pas de vitamines ou minéraux de synthèse, utilisation de souches de probiotiques vivantes et garanties sans OGM, huiles essentielles 100 % bio et naturelles, glycérine bio et non issue de l'huile de palme...

On continue de bouger !

Marche à pied, jogging, yoga... Continuez de bouger en pratiquant une activité sportive adaptée à votre condition physique et surtout à vos envies ! Dormez suffisamment, ralentissez le rythme et prenez du temps pour vous. Votre organisme a besoin de repos pour affronter les mois d'hiver.



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, céleri, choux, courges, échalote, fenouil, panais, poireau, potimarron, potiron, radis...

Les fruits de novembre :

châtaigne, clémentine, kaki, kiwi, noix, pomelos, pomme, poire, raisin...



Tartare de harengs fumés aux 2 pommes

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

Ingédients : 5 filets de harengs fumés, 200 g de pommes de terre à chair ferme, 2 pommes acidulés (type granny smith), 2 échalotes, 1 cs de câpres, 1 cs de moutarde forte, 3 cs de crème fraîche épaisse, le jus d'1 citron, 5 cl d'huile d'olive, 2 cs de vinaigre de cidre, quelques brins de ciboulette et de persil plat.

1. Dans un bol, **mélanger** l'échalote pelée et hachée, les câpres coupées, le persil ciselé et les pommes épluchées et coupées en dés. Ajouter le jus d'un ½ citron, 1 cs de crème et la moutarde. Réserver.
2. **Couper** les filets de harengs en petits cubes et les ajouter à la préparation en mélangeant délicatement. Mettre au réfrigérateur 15 min minimum.
3. Pendant ce temps, **mettre** les pommes de terre à cuire dans l'eau bouillante salée 20 min.
4. **Mélanger** le reste de la crème avec le jus d'un ½ citron et la ciboulette. Saler et poivrer. Réserver. Préparer une vinaigrette avec le vinaigre et l'huile d'olive.
5. Une fois cuites, **peler et couper** les pommes de terre encore chaudes en rondelles un peu épaisses puis les mettre dans un saladier et les arroser de vinaigrette.
6. **Répartir** le tartare de harengs dans des assiettes avec, à côté, la crème à la ciboulette et la salade de pomme de terre tièdes. Déguster aussitôt.

Riz sauté au Kimchi et aux œufs

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

Ingédients : 400 g de riz thai ou basmati, 4 œufs, 200 g de kimchi au gingembre, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 carotte, 1 poireau, 1 cs de sauce soja, 1 cs d'huile de sésame, 1 cc de piment doux, 50 g de parmesan râpé.

1. **Faire cuire** le riz dans un grand volume d'eau pendant le temps indiqué. Une fois cuit, égoutter et réserver. Le riz doit être froid pour la suite de la recette.
2. Dans une poêle, **faire revenir** l'oignon émincé, l'ail et le poireaux coupés rondelles avec l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter la carotte coupée en fines rondelles et le kimchi au gingembre. Laisser cuire 5 à 10 min.
3. **Ajouter** le riz froid, la sauce soja et le piment doux et laisser mijoter quelques minutes.
4. Pendant ce temps **fait cuire** vos œufs au plat jusqu'à ce que le blanc soit croustillant.
5. Au moment de servir, **déposer** un peu de riz au kimchi dans une assiette ou dans un bol, ajouter un œuf sur le dessus et parsemer de parmesan râpé. Déguster aussitôt.

