

Gâteau de pain d'épices à la mousse d'orange

Pour une vingtaine de blinis
Préparation : 20 min • Réfrigération : 12 h

Ingédients : 1 pain d'épices, ½ litre de jus d'orange Biocoop, 2 œufs, 40 g de sucre de canne complet, 40 g de fécule de pomme de terre, 2 feuilles de gélatine, 1 orange, 1 citron.

1. Dans un bol, **faire ramollir** les feuilles de gélatine. Séparer les blancs de jaunes d'œufs. Prélever et râper les zestes d'un demi citron. Éplucher et découper 3 quartiers d'orange en petits morceaux. Réserver.
2. Dans une casserole, **mélanger** le sucre et la fécule. Ajouter progressivement le jus d'orange en mélangeant au fouet pour éviter les grumeaux puis incorporer les jaunes d'œufs. Faire épaissir la crème à feu moyen en remuant avec une spatule. Laisser bouillir 1 minute. Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées l'une après l'autre et mélanger à chaque fois. Laisser tiédir.
3. Dans un saladier, **mélanger** le jus d'orange, la fécule de pomme de terre, la gélatine égouttée et les jaunes d'œufs. Fouetter jusqu'à ce que la crème épaississe.
4. **Battre** les blancs d'œufs en neige bien fermes avec une pincée de sel et le sucre de canne puis y incorporer délicatement la crème à l'aide d'une spatule.
5. **Tapiser** le fond et les côtés d'un moule à cake de tranches de pain d'épices en faisant bien attention à ne pas laisser de jours. Verser la mousse à l'orange, ajouter les dés d'orange, les zestes et quelques morceaux de pain d'épices.
6. **Recouvrir** le gâteau de pain d'épices et le placer une nuit au réfrigérateur.
7. **Démouler** au moment de servir et déguster bien frais.



Mendiant chocolat, baies de goji, 3 noix et cranberry

Pour une trentaine de mendiants
Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min

Ingédients : 150 g de chocolat noir dessert Biocoop, 150 g de chocolat au lait, 150 g de chocolat blanc, 100 g de baies de goji, 150 g de mélange 3 noix-cranberry (vrac).

1. **Concasser** grossièrement le mélange aux 3 noix et cranberry. Réserver.
2. **Casser** et faire fondre au bain-marie les 3 chocolats indépendamment les uns des autres.
3. À l'aide d'une cuillère à soupe, **former** des petits disques de chocolat sur une plaque ou une assiette de papier cuisson ou d'une feuille de silicône.
4. **Agrémenter** généreusement de baies de goji et de mélange aux 3 noix-cranberry.
5. **Réserver** au frais 1 heure avant de décoller les mendiants. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Remplacer les baies de goji et le mélange 3 noix par d'autres fruits secs : pistaches, noisettes, amandes, citron ou gingembre confit...

VARIER
LES
PLAISIRS



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, Istock, Shutterstock – 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 – 10/2020

ENGAGÉS
ENSEMBLE
POUR DES FÊTES
RESPONSABLES

LA BIO
AU CŒUR
DES FÊTES

DÉCOUVREZ
NOS RECETTES
DU MOIS !

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



Blinis aux algues et aux légumes

Pour une vingtaine de blinis
Préparation : 30 min • Repos : 30 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients : 2 yaourts, 125 g de farine de sarrasin, 125 g de farine T65 Biocoop, 1 sachet de poudre à lever, 2 œufs, 2 cs d'algues en paillettes, 250 g de patate douce, 250 g de carottes, 1 à 2 cs d'eau (facultatif), sel et poivre.

1. Dans un saladier, **mélanger** les yaourts et les œufs battus en omelette. Ajouter les farines de sarrasin et blanche tamisées, le sachet de poudre à lever, sel et poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, **éplucher** et faire cuire la patate douce et les carottes séparément. Une fois cuites, réduire les légumes en 2 purées séparées et réserver.
3. Une fois la pâte reposée, la **séparer** en 2 et incorporer dans chaque préparation une des purées ainsi qu'une cuillère à soupe d'algues en paillettes. Si la pâte est un peu épaisse, rajouter 1 à 2 cs d'eau.
4. Dans une poêle, **faire chauffer** un peu d'huile de tournesol, former de petits disques, laisser dorer quelques minutes de chaque côté.
5. **Servir** aussitôt avec du tarama aux algues, un tartare d'algues ou toute autre sauce apéritive.



DES FÊTES PAS COMME LES AUTRES !

Pour une fin d'année écologique,
éthique et responsable.

Partageons le goût du fait maison !

En famille ou entre amis, les fêtes de fin d'année sont l'occasion de se retrouver autour de bons repas. Cette année, **misez sur le fait maison** pour épater vos convives. Chez Biocoop, retrouvez plus de **40 variétés de farines** (blé, seigle, châtaigne, riz...) pour réviser les gâteaux traditionnels. Découvrez aussi un **large choix de produits sucrants** (sucre de canne, miel, sirop d'agave...) pour des versions sucrés-salés des plats de fêtes.

Envie d'originalité ou de changement ? **Invitez le végétal à votre table**. Retrouvez en magasin une grande variété de protéines végétales pour des recettes gourmandes et inédites : légumes secs, oléagineux, graines, soja et dérivés...

Des cadeaux zéro-déchet !

Cette année, le zéro-déchet s'invite jusque sous le sapin. Pour des fêtes plus responsables, pensez à **confectionner vos cadeaux** : cosmétiques DIY (Do it yourself : fait maison) en bas de paragraphe, préparation pour gâteaux, cocktail en bouteille... Laissez parler votre imagination ! Pour les paquets, **oubliez le traditionnel papier cadeau** et choisissez de jolis bocaux, boîtes ou bouteilles de récup' et décorez-les avec des rubans, de la dentelle, du tissu...

Pour les plus pressés, découvrez aussi dans votre magasin une sélection de coffrets cadeaux tout prêts (cosmétiques, bien-être, thés, chocolats...) ainsi que des idées zéro-déchet : pailles en inox, gourdes, kit accessoires DIY...

Biocoop vous souhaite de très BIONnes fêtes !

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 décembre :

Ail, betterave, carotte, céleri, champignon, choux, courges, échalote, endive, navet, oignon, panais, patate douce, poireau, pomme de terre, radis noir, rutabaga, topinambour...

Les fruits de décembre :

Ananas, banane, clémentine, châtaigne, kaki, kiwi, mangue, poire, pomelos, pomme, orange ...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Originaires du sud de l'Asie, les agrumes sont d'abord cultivés pour leur parfum. Importés en Afrique du Nord, ils arrivent ensuite dans le sud de l'Europe puis en Amérique par le biais des colons espagnols au XVI^e siècle. Aujourd'hui les agrumes sont de tous les plateaux de fruits, si bien que l'orange et la clémentine soient les 3^e et 4^e fruits les plus consommés par les français.

DES AGRUMES... OF CORSE !

Chez Biocoop, nous privilégions les agrumes français !* 74 % de nos pomelos, 24 % de nos mandarines/clémentines et 24 % des citrons lime proviennent de Corse, ce qui en fait l'un de nos principaux fournisseurs.

En début de saison, certains agrumes peuvent se parer de vert mais chez Biocoop, nous interdisons le déverdissement** afin qu'ils se colorent sans artifice.

*En complément : Espagne et Italie. ** Le traitement à l'éthylène est une pratique courante en conventionnel pour induire la coloration des agrumes.

Poulet rôti au miel et à la lavande

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min
Cuisson : 1h20

Ingrédients : 1 poulet entier (2 kg environ), 10 g de fleurs de lavande séchées, 100 g de beurre salé à température ambiante, 2 cs de miel, 2 gousses d'ail, 2 cc de romarin séché (ou frais), 2 cc de thym séché (ou frais), sel et poivre.

1. **Préchauffer** le four à 200 °C.
2. Dans un bol, **écraser** légèrement les fleurs de lavande et les gousses d'ail décortiquées. Ajouter le beurre, la pincée de sel, le romarin et le thym. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte. Prélever la moitié de la préparation et réserver.
3. **Recouvrir** uniformément le poulet avec la première moitié du beurre à la lavande. Puis le déposer dans un plat allant au four avec un peu d'eau et laisser rôti 30 minutes.
4. Pendant ce temps, **faire fondre** la seconde moitié du beurre à la lavande en y ajoutant le miel et le poivre.
5. Au bout de 30 minutes de cuisson, **badigeonner** le poulet avec une partie du beurre fondu au miel. Répéter l'opération deux fois pendant la cuisson. Laisser cuire encore 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien rôti. Rajouter un peu d'eau pendant la cuisson pour que la sauce ne caramélise pas trop.
6. **Servir immédiatement** accompagné de légumes de saison (pomme de terre, patate douce...).

VARIER LES PLAISIRS

Changer de volaille en fonction des occasions : dinde, pintade, chapon... Et pensez à adapter la recette en fonction du poids de l'animal.

