



Boulogour ortie et fenouil aux abricots et dés de chèvre

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingédients : 250 g de boulogour ortie et fenouil Priméal, 3 abricots, 60 g de noisettes entières, 50 g de bûche de chèvre, 50 g de graines germées (alfalfa, roquette, cresson...), sel, poivre, huile d'olive.

1. Dans une poêle, **torréfier** les noisettes à sec quelques minutes puis les concasser grossièrement. Dénoyer et couper les abricots en petits morceaux et émietter le chèvre.

2. **Verser** le boulogour dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire une dizaine de minutes.

3. En fin de cuisson, **incorporer** les morceaux d'abricot, le chèvre émietté et les noisettes concassées. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive. Laisser cuire environ 5 min en mélangeant délicatement.

4. **Servir chaud ou froid**, parsemé de quelques graines germées.



Gâteau marbré à la pâte à tartiner

Pour 6 personnes - Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

Ingédients : 170 g de farine T55 Biocoop, 150 g de sucre, 50 g d'huile de coco, 10 cl de lait d'amande, 3 œufs, 50 g de palets de chocolat noir en vrac, 3 cs de pâte à tartiner Chokenut, 1 cc de poudre à lever.

1. **Préchauffer** le four à 170°C. Dans un saladier, battre les œufs et le sucre puis ajouter la farine et la poudre à lever en mélangeant délicatement. Enfin, ajouter l'huile de coco fondue et mélanger à nouveau.

2. **Séparer** le mélange : 1/3 dans un saladier et les 2/3 restant dans un autre.

3. Dans chacune des préparations, **ajouter** 5cl de lait d'amande et mélanger. Dans la plus petite des préparations, **ajouter** le chocolat noir préalablement fondu et la pâte à tartiner Chokenut. Mélanger à nouveau.

4. Dans un moule à cake préalablement chemisé, verser 1/3 de la préparation sans chocolat puis **verser** celle au chocolat et recouvrir avec le reste de la 1ère préparation. Mélanger légèrement à l'aide d'une pointe de couteau pour créer la marbrure. Enfourner pendant 50 min.

5. **Servir** en dessert ou au goûter.

Barres de céréales maison

Pour 12 barres environ - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Ingédients : 60 g de quinoa de Bolivie 3 couleurs, 95 g de flocons d'avoine, 80 g de mélange grano-apéfruits, 2 cc de graines de chia, 6 cc d'eau, 80 g de miel, 40 g d'huile de coco, 30 g de dattes dénoyautées, 30 g de cranberries séchées, 1 cc d'épices (vanille, cannelle...).

1. **Préchauffer** votre four à 160°C. Verser le quinoa dans 2 fois son volume d'eau, porter à ébullition et cuire 15 min. Une fois cuit, égoutter et laisser refroidir en l'aérant avec une fourchette.

2. **Mélanger** les graines de chia avec l'eau dans un petit récipient et laisser reposer jusqu'à ce que le mélange forme une masse compacte.

3. Dans un saladier, **mélanger** le quinoa refroidi, les flocons d'avoine et les épices. Ajouter ensuite le mélange grano-apéfruits concassé grossièrement, le miel, l'huile de coco, les dattes coupées en petits morceaux et les cranberries séchées. Mélanger énergiquement. Puis incorporer le mélange graines de chia-eau.

4. **Déposer** votre préparation dans un moule recouvert de papier cuisson. Tasser pour ne pas laisser d'espaces ou de trous d'air. Faire cuire 30 min jusqu'à ce que le dessus de vos barres soit doré.

5. **Laisser refroidir** avant de démouler et de découper vos barres de céréales maison.



Salade méli-mélo riz, lentilles et noisettes, tofu et légumes de saison

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

Ingédients : 150 g de mélange riz-lentilles-noisettes Priméal, 100 g de tofu (fumé ou aromatisé), 2 carottes, 2 tomates, 1 courgette, ½ concombre, 1 boule de mozzarella, 100 g de yaourt nature brassé Yogourmand, 1 cc de moutarde forte, 1 cs de jus de citron, 1 cs d'huile d'olive, 1 cs d'huile de colza Biocoop, 1 cc d'ail en poudre, ½ bouquet de coriandre, ½ bouquet de persil, une dizaine de brins de ciboulette.

1. **Cuire** le mélange riz-lentilles-noisettes dans 2 fois son volume d'eau pendant 15 min jusqu'à absorption complète de l'eau.

2. **Épépiner et couper** les tomates et le concombre en petits dés. Peler et râper la courgette et les carottes. Couper la mozzarella en dés et ciseler la coriandre, le persil et la ciboulette. Réserver.

3. **Tailler** le tofu en cubes et faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré.

4. **Préparer la sauce** avec le yaourt, la moutarde, le jus de citron, les huiles d'olive et de colza, l'ail en poudre et la ciboulette ciselée.

5. Dans un saladier, **mélanger** l'ensemble des préparations puis parsemer de coriandre et de persil ciselés et accompagner de la sauce au yaourt. Servir bien frais.



ENGAGÉS ENSEMBLE
POUR UN PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET

CET ÉTÉ, DÉJEUNONS SUR L'HERBE !

DÉCOUVREZ NOS RECETTES D'ÉTÉ



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 650 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

Imprimé sur papier recyclé - Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris - Création : COSMIC - Photos : Nicolas Leser, Getty, Qwetch, Luc Robin - 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 - 05/2020



Tous les papiers se trient et se recyclent



CET ÉTÉ, PRENONS UN BOL D'AIR BIO!

Les beaux jours se sont installés, l'occasion de pique-niquer en plein air!



Profitons de moments de partage tout en bio...

Un apéritif improvisé entre amis, un déjeuner sur le pouce entre collègues ou une balade en famille, l'été nous invite à flâner au grand air ! Et pour changer du traditionnel sandwich jambon-beurre et des chips, choisissez des alternatives gourmandes et rapides à réaliser : taboulé, tortilla, salade de riz et crudités, wraps, gâteaux ou barres de céréales...

...Et sous le signe du Zéro Déchet !

Économique et écologique, redécouvrez notre offre de produits en vrac pour toutes vos recettes : pâtes, riz, épices, produits sucrants mais aussi vins ou huiles... Et retrouvez nos contenants réutilisables pour faire vos courses et préparer votre pique-nique : sacs en coton, bouteilles et bocaux en verre ou en inox, serviettes en tissu...

Découvrez nos astuces pour un pique-nique zéro déchet !

- Adopter une bouteille isotherme pour vos boissons chaudes ou froides.
- Préférer les verres et couverts réutilisables et pailles en inox aux ustensiles en plastique.
- Préparer des petits plats maison faciles à transporter et à déguster : salades, wraps et sandwiches, gâteaux...
- Privilégier les contenants réutilisables : bocaux en verre, bento en inox ou films alimentaires à la cire d'abeille...
- Apporter des serviettes en tissu et une nappe ou une fouta pour vous installer confortablement.
- Utiliser un sac isotherme, un cabas en tissu ou un panier en osier pour transporter votre festin.

**C'EST BON !
C'EST DE SAISON !**



LE SAVIEZ-VOUS ?

DE LA COURGE À LA COURGETTE...



Chez Biocoop, retrouvez des courgettes rondes ou longues d'avril à novembre, majoritairement origine France* et issues de nos groupements de Paysan.ne.s associ.e.e.s.

Ce légume peut être consommé cru en salade ou cuisiné en ratatouille, tarte, gratin, lasagne, velouté, beignet...

*Italie et Espagne en complément.

La courgette est un dérivé de la courge, originaire d'Amérique centrale. Découverte au XVIème siècle par les Conquistadores, elle fut importée en Europe pour être cultivée dans les jardins botaniques. La courge a une durée de conservation plus longue que la courgette que nous consommons actuellement. Les Italiens commencèrent à la déguster avant sa pleine maturité : c'est ainsi que naquit la courgette, au XVIIIème siècle ! Elle fut cultivée en France à partir du XIXème siècle.



Smoothie Pina Colada (sans alcool)

Pour 4 smoothies - Préparation : 10 min

Ingrédients : 150 g de So soja à la grecque Sojade, 250 ml de lait de coco, 250 g d'ananas en conserve, 1 banane, 2 cs de miel liquide, 1 poignée de glaçons.

1. **Éplucher** et couper la banane en rondelles, égoutter et découper l'ananas en petits cubes.
2. Dans un blender, **mettre** le yaourt grec, le lait de coco, les morceaux d'ananas, la banane, le miel et les glaçons. Mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. **Servir bien frais !**

ASTUCE ZÉRO DÉCHET

Transporter le smoothie dans une bouteille isotherme et servir avec des pailles en inox pour un pique-nique aux accents portoricains !



Petits roulés d'été façon wraps

Pour 4 personnes - Pour 8 roulés - Préparation : 15 min

Ingrédients (pour 2 variantes) : 8 tranches de pain de mie complet, 100 g de mélange de graines granosalade, 1 pot de houmous de haricots rouges, 1 courgette, 1 oignon rouge, 8 tranches de tomates séchées, 150 g de fromage de brebis Biocoop, 150 g de fromage frais nature, une dizaine de radis roses, 1 citron, 1 boîte de thon listao, ½ cc de curry, quelques brins de coriandre, 12 brins de ciboulette.

1. **Oter** les croûtes du pain de mie et aplatir les tranches à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. **Eplucher et hacher grossièrement** l'oignon rouge. Éplucher la courgette et réaliser des tagliatelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économe. Emietter le fromage de brebis et ciseler 4 brins de ciboulette. Réserver.
3. **Rincer et couper** les radis roses en rondelles. Dans un bol, mélanger le jus d'un citron, le fromage frais, le curry et la coriandre ciselée. Egoutter et émietter le thon. Réserver les préparations.
4. Sur 4 tranches de pain, **déposer** une fine couche de houmous de haricots rouges, parsemer de mélange granosalade et de ciboulette ciselée, déposer les tagliatelles de courgette, l'oignon haché, 2 tranches de tomates séchées par tranche et le fromage émietté. Réserver.
5. Sur 4 autres tranches, **déposer** le mélange fromage frais-radis-coriandre, ajouter le thon émietté et un peu de mélange granosalade.
6. **Rouler** les tranches de pain de mie en serrant bien. Couper les roulés en deux et maintenir chaque roulé avec un brin de ciboulette noué. Servir.



Taboulé aux pêches et fromage de brebis

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min

Ingrédients : 125 g de taboulé Priméal, 2 pêches, ½ concombre, 2 tomates, ½ botte de persil plat, 150 g de fromage de brebis Biocoop, 1 citron jaune, 3 cs d'huile d'olive, sel, poivre.

1. Dans un saladier, **faire gonfler** le taboulé avec l'équivalent en volume d'eau chaude et 1 cs d'huile d'olive. Couvrir et laisser reposer quelques minutes.
2. **Épépiner et couper** le concombre et les tomates en dés. Éplucher et couper une pêche en dés et l'autre en tranches. Ciseler le persil et émietter le fromage de brebis. Presser le citron. Réserver les préparations.
3. **Aérer** le taboulé à l'aide d'une fourchette et ajouter les légumes, les pêches, le fromage de brebis et le persil. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron et 2 cs d'huile d'olive. Mélanger.
4. **Réserver au frais** jusqu'au moment de servir.

ASTUCE ZÉRO DÉCHET

Pour conserver bien frais, transporter le taboulé dans une boîte à bento isotherme.



Tortilla de chips aux tomates séchées et poivron

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients : 6 œufs, 150 g de tortillas chips de maïs Acapulco, 1 oignon, 1 poivron rouge, 8 tranches de tomates séchées, 1 gousse d'ail, ½ bouquet de persil plat, huile d'olive, sel, poivre.

1. **Peler** et émincer l'oignon, couper le poivron en petits dés. Faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon colore.
2. **Écraser** la gousse d'ail, ciseler le persil, écraser les chips et couper les tranches de tomates séchées en deux. Réserver.
3. Dans un bol, **casser** et fouetter les œufs. Ajouter l'ensemble des ingrédients préalablement préparés. Saler, poivrer et mélanger.
4. **Faire chauffer** 2 cs d'huile d'olive dans une poêle. Verser la préparation et cuire à feu doux pendant 3-4 min. La retourner et cuire à nouveau quelques minutes.
5. **Servir** la tortilla en apéritif, découpée en gros cubes ou en plat, accompagnée d'une salade.

