

SUR NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS

POUR DES REPAS 100 % FLEXITARIENS. DU 4 AU 30 MARS EN MAGASIN.

Le coin épicerie



Mélange 3 céréales anciennes 1 kg

Autour du Riz - La Compagnie du Riz Mélange composé de riz thaï complet issu du commerce équitable, d'épeautre et de Kamut® (variété ancienne de blé).

Cuire dans l'eau bouillante salée pendant 15 min, servir avec un filet d'huile d'olive ou de sésame, accompagné de légumes de saison et d'un steak végétal.



Jus d'orange carotte citron 75 cl

Vitamont

Pur jus d'orange, carotte, citron et sans additifs ni sucres ajoutés! L'entreprise Vitamont, située dans le Lot-et-Garonne, propose des purs jus de fruits et légumes bio depuis 1986.

Au petit-déjeuner et tout au long de la journée pour des pauses plaisir, avec ou sans aromates.





Escalopes panées tomate basilic (2) 176 g

Sou - Nutrition Nature

Soy - Nutrition Nature
Escalopes vegan croustillantes et
fondantes, préparées avec du blé
et du soja français sans OGM, sans
arômes et sans huile de palme.

En accompagnement de légumes de saison ou d'une salade, dans un sandwich ou un burger!



Steak végétal nature 2x90 g

Destination Idée Végétale - Tossolia Élaboré avec du tofu, des protéines de soja et des épices (soja local bio et sans OGM). Créée en 1990, Tossolia est une SCOP spécialisée dans la fabrication artisanale de produits bio à base végétale.

À savourer avec une salade, une poêlée de légumes, dans un burger ou émietté sur une pizza.



Houmous lentilles corail & coriandre 150 g

Houmous gourmand de lentilles corail, patate douce, crème de coco et épices. L'Atelier V, basé à Vannes, crée des recettes veggie 100 % bio avec des légumineuses issues de

productions françaises.

À déguster à l'apéritif, en salade, dans un buddha bowl ou un wrap!



Purée de sésame blanc non toasté 750 g

Damiano

Fabriqué à partir de sésame émondé, séché à basse température et finement broyé, le tahin est une purée à cuisiner de multiples façons!

Pour vos recettes de houmous ou dans vos sauces crudités.



Préparation pour falafel 160 g

La Ferme Biologique - Raiponce Élaborée à partir de pois chiches concassés, de farine de pois chiches et d'épices, cette préparation vous permet de réaliser rapidement de délicieuses boulettes de Falafel.

À déguster avec de la salade, du pain pita et une sauce au yaourt.



So galettes soja lentilles curry 2x90 g

Soiade - Triballa

Spécialité végétale de galettes à base de farine de soja sans OGM cultivée en France, de lentilles vertes et corail, graines de courges et épices.

Parfaites dans un burger végétarien, dans un buddha bowl ou en accompagnement de légumes de saison!



Graines germées alfalfa radis fenouil 75 g

Mesclun de graines germées d'alfalfa (luzerne), radis et fenouil, cultivées en France. La saveur anisée du fenouil se marie à la douceur de l'alfalfa et au piquant du radis pour un mélange tout

en peps!
Idéales pour vos salades de crudités,
pour relever le goût des poissons
ou dans des rouleaux de printemps...



Complément alimentaire composé à 100 % de poudre de spiruline, une microalgue d'eau douce naturellement riche en protéines, cultivée, récoltée et séchée selon le cahier des charges Naturland.

À prendre 3 fois par jour, avant ou pendant les repas avec un verre d'eau ou de jus de fruits.

Pourvotresantémangezaumoins5fruitsetlégumesparjour.www.mangerbougerfr



+ de 560 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au :

0 000 007 400 Ser







-15%

SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS BIO!

DÉCOUVREZ AUSSI NOS CONSEILS POUR CONSOMMER EL EXITARIEN.

*Du 4 au 30 mars, sur une sélection de produits dédiés







AUJOURD'HUI POUR DEMAIN, CUISINONS FLEXITARIEN!

Être flexitarien c'est bien. L'être avec des produits bio, équitables et origine France, c'est encore mieux !



Loin d'être un régime contraignant, le flexitarisme est à la portée de tous. Il consiste à privilégier la biodiversité présente dans les champs bio et à diminuer la consommation de viande et de poisson.

Diminuer sa consommation de viande ?

Une certitude aujourd'hui, notamment pour des raisons écologiques, car l'élevage industriel reste très énergivore. Chez Biocoop, la viande provient de filières d'élevages durables certifiées bio. Elle est 100 % origine France et répond à des critères exigeants sur les conditions de vie et l'alimentation des animaux. Alors de la viande oui, mais en petite quantité et de bonne qualité!

Consommer plus de végétal ?

Pas compliqué! Faites votre choix parmi des céréales et légumineuses variées, des légumes frais et de saison, des tofus bruts ou cuisinés, et bien d'autres spécialités végétales toutes issues d'une agriculture respectueuse et biologique.

Alors en mars, profitez d'une sélection de produits en promotion pour intégrer le veggie à votre quotidien!

FLEXITARIENNES, FLEXITARIENS:

BIENVENUE CHEZ BIOCOOP!

C'EST BON!

C'EST DE SAISON!

LES LÉGUMES DE MARS :

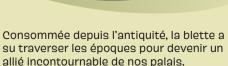
asperge verte, betterave, blette, céleri, champignon, chou-fleur, chou frisé, chou lisse, chou rave, courge, échalote, endive, épinard, navet, oignon, panais, patate douce, poireau, potimarron, radis.

LES FRUITS DE MARS :

avocat, banane, citron, clémentine, kiwi, poire, pomelos, pomme.



PETIT PENSE-BLETTE!



À la poêle, à la vapeur, en quiche, en soupe... La blette saura vous faire craquer de tout son croquant!

Pourquoi ne pas tester la recette de Tourta de blea missarda, une tourte de blette sucrée, spécialité niçoise surprenante et délicieuse!





Falafels et carottes à l'orange









Ingrédients: préparation pour falafel, 6 carottes, 2 oranges, 5 cs de jus d'orange-carotte-citron, 1 oignon, 2 cs d'huile d'olive, 2 cs d'huile de colza, 1 cc de vinaigre balsamique, 1 cc de moutarde, 1 cc de miel, 1 pincée de sel, graines de sésame, cumin.

Récupérer le zeste d'une orange. Peler et râper les carottes, peler et couper les oranges en quartiers (en retirant la peau). Réserver.

Vinaigrette: mélanger la moutarde, le vinaigre, le miel et émulsionner. Ajouter le jus d'orange carotte citron puis les huiles, mélanger puis assaisonner.

Falafels: porter 250 ml d'eau à ébullition et délayer la préparation. Laisser reposer 15 min. Hacher 1 oignon et faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter à la préparation puis former des boulettes à l'aide d'une petite cuillère. Rouler dans du sésame puis faire dorer quelques minutes à la poêle avec de l'huile d'olive.

Dresser la salade de carottes à l'orange saupoudrée de cumin, avec les falafels. Servir immédiatement.

Burger Veggie gourmand











Ingrédients: 2 pains à burger, 2 So galettes burger ou 2 escalopes panées tomate basilic, 100 g de fromage (emmental, tomme, gouda...), 4 tomates séchées, 1 oignon, 4 champignons blonds, salade (laitue, batavia, feuille de chêne...), 2 patates douces, 2 cs d'huile d'olive, épices (paprika, curry, cumin). Sauce: 400 g de chair de tomates, 1 cs de vinaigre de cidre, 40 g de sucre complet Rapadura, ½ cc de sel au céleri, ½ cc de mélange 4 épices.

Ketchup maison : faire mijoter tous les ingrédients dans une casserole environ 20 min (la sauce doit être dense). Mixer finement puis verser dans un bocal hermétique.

Frites : éplucher et couper les patates douces en forme de frites. Verser dans un saladier avec l'huile et les épices, puis mélanger. Étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire cuire à 200°C, pendant 20 min (retourner régulièrement).

Burgers: hacher et faire revenir l'oignon à feu doux. Ajouter les champignons coupés en lamelles. Couper 100 g de fromage en tranches fines. Faire dorer à la poêle les So galettes ou escalopes. En fin de cuisson, ajouter une tranche de fromage. Couper les pains en 2 et les faire griller.

Former les burgers avec les différents ingrédients. Déguster aussitôt avec les frites de patates douces!

À TABLE!

Respirez, on vous inspire

Buddha Bowl de saison

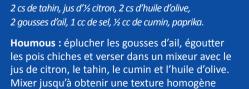








Préparation 30 min



Ingrédients: 180 g de mélange 3 céréales anciennes, 2 carottes, 2 avocats, 1 botte de radis, 2 endives, 200 g de jeunes pousses, 75 g de graines germées alfalfa radis fenouil, graines de tournesol, 250 q de pois chiches cuits Ensemble,

(ajouter de l'eau si besoin). Saupoudrer de paprika lors du dressage. Cuire le mélange 3 céréales anciennes.

Égoutter et rincer sous l'eau froide. Réserver. Dans le fond des assiettes, répartir les jeunes pousses. Peler et couper les carottes en lanières, laver et couper les radis et les endives. Peler et couper les avocats en fines tranches, arroser d'un filet de citron.

Dresser en répartissant les différents ingrédients dans les assiettes, parsemer de graines germées et de graines de tournesol.

