

# DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS BIO ET ÉQUITABLES !



## Café Mexique 250 g Café Michel

Café moulu bio et équitable, labellisé SPP (Symbole des Producteurs Paysans). Ce café est cultivé par MAJOMUT, une coopérative mexicaine qui regroupe près de 1 000 familles dans l'Alto Chiapas. Il est transformé par la SCOP Café Michel, un torréfacteur traditionnel basé à Pessac (Gironde), depuis 30 ans.

**Un café intense et complexe, révélant de puissants arômes fruités et une grande longueur en bouche.**



## Thé vert Earl Grey Bergamote 100 g La Route des Comptoirs

Thé vert Chun Mee associé à de l'huile essentielle de bergamote et des pétales de bleuets. Les feuilles de thé sont roulées puis séchées lentement à la vapeur afin d'en fixer les arômes (une technique ancestrale élaborée au XVII<sup>e</sup> siècle). La coopérative Xuan En regroupe 500 familles de petits producteurs.

La Route des Comptoirs est une PME familiale de 30 personnes située en Loire-Atlantique, qui propose une sélection de 130 théés et infusions bio.

**À infuser pendant 2-3 min à 80 °C, idéal pour préparer un thé glacé.**



## Sucre fleur de coco complet 500 g Biosagesse - Écoidées

Fabriqué par une coopérative de petits producteurs située sur l'île de Java (Indonésie) et labellisé par Bio Partenaire, ce sucre bio et équitable est élaboré à partir de sève de fleurs de cocotier.

La sève est recueillie puis réduite en mélasse après cuisson, afin de former un sirop cristallisé en grains fins.

**Un sucre riche en goût, à la douce saveur caramel et au faible index glycémique : idéal dans les mueslis, laitages, boissons chaudes, pâtisseries, plats exotiques...**



## Pois chiches au naturel 240 g Réserve de Champlat - Ensemble

Pois chiches bio et équitables, cultivés et transformés en France.

Les pois chiches sont cultivés en Charente par 2 groupements de producteurs partenaires, la Ferme de Chassagne et la CORAB, puis ils sont transformés par La Réserve de Champlat, une conserverie bio artisanale et familiale située dans le Gard.

**À cuisiner en houmous et falafel ou à déguster en salade, en curry, dans des tacos, en accompagnement de légumes...**

## Poulet PAC (Prêt à cuire) Freslon - Ensemble

Poulet jaune bio et équitable, élevé avec des aliments 100 % bio et origine France par Volailles Bio de l'Ouest. Les cultures de VBO<sup>\*</sup> couvrent 50 % minimum des besoins des animaux en céréales (le règlement bio européen impose un seuil de 20 %), le reste des aliments est également français (notamment le soja) afin de garantir une alimentation zéro OGM.

Le poulet est transformé par Freslon, entreprise située en Vendée (Saint-Jean-de-Monts), spécialisée dans les volailles fermières bio et Label rouge.

\*VBO, notre groupement de près de 40 éleveurs partenaires situés dans les Pays de la Loire et en Poitou-Charentes.



**DU 11 AU 26 MAI,  
C'EST LA QUINZAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE !**



## Climat et commerce équitable, même combat !

Les producteurs subissent de plein fouet le changement climatique. Le commerce conventionnel ne leur donne pas les moyens de s'y adapter et génère en plus de nombreuses inégalités. Le commerce équitable, lui, permet une meilleure répartition des richesses mais aussi le développement de modes de production plus respectueux de l'environnement.

Le commerce équitable est une solution pour la transition écologique, sociale et solidaire. **Tout le monde est gagnant** : les producteurs bénéficient d'une juste rémunération et d'une meilleure qualité de vie, le bio garantit des produits sains pour les consommateurs et le climat est préservé.

[www.mouvement-equitable.org](http://www.mouvement-equitable.org)

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Plus de 570 magasins partout en France, liste complète sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ?  
Contactez le service clients au :  
**0 800 807 102** Service & 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, Valeria Tarleva - Fotolia.com, DR, Shutterstock, Gettyimages - 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 - 03/2019

**ENGAGÉS ENSEMBLE POUR LE COMMERCE ÉQUITABLE**

**DISONS OUI AUX PRIX QUI ONT UN SENS**

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE





## GARANTIR UN REVENU ÉQUITABLE AUX PRODUCTEURS ? UNE ÉVIDENCE POUR BIOCOOP !

**Le commerce équitable occupe une place privilégiée  
pour les productions lointaines  
comme pour les productions de nos régions !**

En France, Biocoop s'investit depuis plus de 20 ans dans la construction de filières équitables aux côtés de groupements de producteurs partenaires. Notre démarche *Ensemble, solidaires du producteur au consommateur* comprend 20 groupements et plus de 2 700 fermes, au sein de 4 filières : fruits & légumes, laits, céréales & protéagineux, viande.

Café, thé (hors thés du Japon), cacao\*, sucre de canne\* ou encore fruits exotiques tels que bananes (hors Europe), ananas, mangues... Chez Biocoop, on ne transige pas avec la qualité sociale de ces produits, tous 100 % bio et équitables, et transportés par bateau ! Repérez les logos pour identifier les produits en rayons : SPP, Bio Partenaire, Fair for Life, WFTO, Fairtrade Max Havelaar...

\*Produit brut ou ingrédient exclusif

\*\*Loi du 2 août 2005 sur les Petites et Moyennes Entreprises, amendée en 2014 à travers l'article 94 de la loi sur l'Économie Sociale et Solidaire.

### Le commerce équitable, quésaco ?

Il s'applique aux productions du Sud et françaises qui respectent les points suivants\*\* :

- **Prix rémunérateurs** pour les producteurs
- **Engagement commercial** pluriannuel
- **Versement d'une prime** pour financer des projets collectifs
- **Gouvernance démocratique** des organisations de producteurs
- **Transparence et traçabilité** des filières
- **Sensibilisation des consommateurs** à des modes de productions durables



À TABLE !

### Duo de panna cotta vanille ou café et ses biscuits à l'avoine

Ça vaut le goût !



Pour  
4



Préparation  
15 min



Cuisson  
15 min



Repos  
6 h

**Ingrédients** : 50 cl de crème légère ou fleurette, 4 cs de sucre de canne complet, 1 g d'agar-agar, 5 cl de café, une ½ gousse de vanille Bourbon, 60 g de farine, 40 g de sucre de canne roux, 60 g de flocons d'avoine Ensemble, 60 g de beurre ½ sel Ensemble, 2 cc de miel, ½ cc de levure, 1 cc d'eau.

**Panna cotta café** : préparer un expresso serré. Dans une casserole, faire chauffer 25 cl de crème avec 2 cs de sucre de canne, 0,5 g d'agar-agar et le café sans cesser de mélanger. Dès l'ébullition, verser dans 4 verrines et mettre au réfrigérateur 3 h minimum.

**Panna cotta vanille** : préparer la deuxième panna cotta de la même façon avec les grains de vanille. Lorsque la panna cotta café a pris, laisser tiédir puis verser cette préparation. Conserver au réfrigérateur 3 h minimum.

**Biscuits avoine et miel** : faire fondre le beurre avec le miel, mélanger. Verser tous les ingrédients dans un saladier, mélanger puis former une boule. Préchauffer le four à 180°C. Prélever des petites quantités de pâte à l'aide d'une cuillère puis former les biscuits et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 10 à 15 min.

**Servir** les verrines accompagnées des biscuits à l'avoine.



### Financiers au thé vert et coulis de fraises

Quel régal !



Pour  
4



Préparation  
30 min



Cuisson  
15 min

**Ingrédients** : 10 g de feuilles de thé vert Earl Grey bergamote, 100 g de poudre d'amandes, 50 g de farine T65, 100 g de sucre de canne blond, 3 blancs d'œufs, 100 g de beurre doux Ensemble, sel, 250 g de fraises, 50 g de sucre de canne blond, ½ citron.

**Préchauffer le four à 180°C.** Broyer les feuilles de thé à l'aide d'un pilon puis tamiser à travers une passoire. Faire fondre le beurre, retirer du feu lorsqu'il commence à colorer puis laisser tiédir.

**Monter les blancs en neige** avec une pincée de sel. Mélanger la farine, le sucre de canne, la poudre d'amandes et le thé vert Earl Grey. Verser le beurre fondu. Ajouter les blancs d'œufs et mélanger délicatement. Répartir la pâte dans des moules à financiers et enfourner pendant 15 min.

**Préparer le coulis de fraises** : rincer et équeuter les fraises. Verser dans un mixeur avec le sucre et le jus de citron. Mixer quelques secondes et passer le coulis au chinois pour ôter les grains.

**Servir** les financiers avec le coulis de fraises

C'EST BON !  
C'EST DE SAISON !



**Biocoop propose des fruits & légumes locaux, de saison, issus du commerce équitable et toujours 100 % bio !**

**LES LÉGUMES DE MAI** : asperge, artichaut, carotte, céleri branche, choux (chou-fleur, chou frisé, chou lisse, chou rave), épinard, fenouil, fève, oignon blanc, poireau, radis rose...

**LES FRUITS DE MAI** : avocat, banane, fraise, kiwi, pomelo, rhubarbe...

**Chez Biocoop, les bananes sont bio ET équitables !**

Elles proviennent de 4 filières auditées par nos équipes (en plus des audits obligatoires) et situées dans la zone tropicale : Pérou, Équateur, Ghana et République Dominicaine. Grâce au commerce équitable, 5 cts €/kg de bananes achetées sont consacrés au financement de projets collectifs : soins médicaux, rénovation des logements, développement de l'enseignement, construction d'infrastructures (écoles, cliniques, terrains de sports...), achats d'équipements pour améliorer la productivité et l'irrigation...

POUR  
LA PETITE  
HISTOIRE...

Originnaire d'Asie du Sud-Est, la culture de la banane a gagné l'Afrique de l'Est et les îles du Pacifique avant d'être introduite, au XVI<sup>e</sup> siècle par les portugais, dans les Caraïbes et en Amérique centrale.

\*À l'exception des bananes Origine Canaries non labellisées.



À TABLE !

### Quinolait et bananes caramélisées aux épices



Pour  
6



Préparation  
20 min



Cuisson  
30 min

**Ingrédients** : 250 g de quinoa équitable ou origine France, 60 g de sucre de fleur de coco équitable, 40 cl de lait de coco bio équitable, 50 cl de lait écrémé Ensemble, 1 gousse de vanille Bourbon (ou 1 cs d'extrait de vanille), 2 cc de crème fraîche Ensemble, 2 bananes bien mûres, 20 g de beurre ½ sel Ensemble, 2 cc de sucre de canne Mascobado, 1 cc de mélange 4 épices.

**Quinolait** : rincer et cuire le quinoa 15 min dans l'eau bouillante (1,5 fois son volume). Dans une casserole, mélanger le lait et le lait de coco. Couper la gousse de vanille, gratter et verser les grains dans le lait. Faire chauffer à feu doux. Ajouter le quinoa, porter à ébullition et cuire pendant 10 min. Ajouter le sucre de fleur de coco, 2 cc de crème fraîche, mélanger puis couvrir et laisser reposer 10 min. Verser dans des ramequins et réserver au frais.

**Bananes caramélisées aux épices** : dans une poêle, faire fondre 20 g de beurre puis ajouter 2 cc de sucre de canne Mascobado et le mélange 4 épices. Couper les bananes en 2 dans le sens de la longueur et les faire caraméliser.

**Servir** les ramequins de quinolait avec les bananes caramélisées.

