

# NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 350 magasins partout en France, liste complète sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez la ligne consommateurs au

0 800 807 102 Service & appel gratuits

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



Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé. Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 881 752 RCS Paris - Création Agence Cosmic - Photos : Christophe Doucet - Imprimé par Les Hauts de Vienne BP 32179 33221 CHATEAUBOURG CEDEX, entreprise Imp'rim'Ver (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 10/2015.

## SUR LA ROUTE DES ÉPICES... POUR LES INTOLÉRANTS AU LACTOSE, AUX FRUITS À COQUE OU AU GLUTEN

Ce n'est pas parce qu'on doit proscrire certains aliments qu'on doit pour autant faire plat à part ! Voici un menu de fête sans gluten, sans produits laitiers et sans fruits à coque qui ravira vos papilles tout comme les estomacs les plus sensibles !

### ★ ENTRÉE ★ VELOUTÉ DE COURGE & MARRONS ET SON PAIN D'ÉPICES



4 personnes

Préparation : 20 min.

Cuisson : 20 min.

**Velouté :** 1 kg de courge, 1 oignon, 2 c à s d'huile d'olive, 25 cl de bouillon de légumes, 50 g de graines de courge, 12 marrons au naturel.  
**Pain d'épices :** 1 kg de courge, 1 oignon, 2 c à s d'huile d'olive, 25 cl de bouillon de légumes, 50 g de graines de courge.

#### Préparation du pain d'épices :

- 1 Préchauffer votre four à 180°C.
- 2 Chauffer l'eau dans une casserole et ajouter le miel, une fois l'eau chaude pour le dissoudre. Mélanger.
- 3 Mélanger les farines de riz et de sarrasin, avec le bicarbonate et les épices dans un saladier. Ajouter ensuite doucement le mélange d'eau et de miel tout en mélangeant pour obtenir une pâte sans grumeaux.
- 4 Verser le tout dans un moule. Baisser le four à 150°C et laisser cuire 40 min. La cuisson est à surveiller et la pointe d'un couteau ou cure-dent doit ressortir sèche.

#### Préparation du velouté :

- 1 Dans une cocotte, faire suer l'oignon émincé avec l'huile.
- 2 Ajouter la courge coupée en morceaux et complétez avec de l'eau à hauteur. Ajouter le bouillon et la muscade. Faire cuire 20 min. à couvert, mixer, saler et poivrer.
- 3 Émietter grossièrement les marrons.
- 4 Servir le velouté dans un bol, parsemer de graines de courges grillées et de marrons. Passer rapidement 3 tranches de pain d'épices au four, les couper en 2 et les servir avec le velouté.

### ★ PLAT ★ LOTTE CITRONNÉE & MOUSSE DE POIREAUX



4 personnes

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

4 morceaux de lotte (darne), 1,5 kg de poireaux, 20 cl de crème de riz, 4 c à s d'huile d'olive, 1 citron, noix de muscade, sel, poivre.

- 1 Pour la mousse : faire revenir les poireaux coupés en tronçons dans 2 c à s d'huile. Ajouter la muscade, le sel et le poivre. Après environ 20 min., mixer et ajouter la crème. Garder au chaud.
- 2 Prélever des copeaux de citron. Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile et revenir la lotte quelques minutes. Ajouter les copeaux de citron et terminer la cuisson. Saler, poivrer.
- 3 Servir aussitôt sur la mousse de poireaux, ajouter un filet de citron et décorer de zestes de citron.

### ★ DESSERT ★ POIRES AUX ÉPICES & GRANITÉ DE POIRE AUX MARRONS GLACÉS



4 personnes

Préparation : 25 min.

Cuisson : 5 min.

**Poires aux épices :** 4 belles poires, 1 c à s de gingembre râpé, 1 c à s de baies roses, 2 citrons verts, 75 g de sucre roux.  
**Granité :** 4 poires, éclats de cannelle en bâton, 4 clous de girofle, 2 étoiles de badiane, eau-de-vie de poire, 8 marrons glacés.

#### Préparation des poires :

- 1 Mettre les poires épluchées dans une casserole, recouvrir d'eau.
- 2 Ajouter le zeste d'1 citron, le jus des 2 citrons, le gingembre, les baies roses et le sucre. Couvrir et faire cuire à feu doux 15 min.
- 3 Sortir les poires et faire réduire le jus afin d'obtenir un sirop (environ 10 min.). Laisser refroidir.

#### Préparation du granité :

- 1 Peler les poires, retirer le cœur et les émincer.
- 2 Faire cuire les fruits dans une casserole à fond épais avec un peu d'eau dans laquelle vous aurez rajouté les épices jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Démarrer sur feu vif, puis baisser, couvrir et laisser cuire.
- 3 Égoutter les poires et les mixer. Réserver les épices. Faire prendre ce coulis en granité 1h30 au congélateur dans un bac en brisant les paillettes, deux, voire trois fois, en cours de refroidissement, pour qu'elles n'atteignent pas le stade de glace.
- 4 Répartir dans des coupes ou des verrines.
- 5 Arroser d'un peu d'eau-de-vie de poire, décorer avec les épices de cuisson. Surmonter chaque coupe d'un marron glacé. Servir très frais.



VÉGÉ



CARNÉ



SANS GLUTEN

# VIVE LA BIO DES FÊTES

DÉCOUVREZ NOS 3 MENUS DE FÊTES POUR TOUS !



# ENTRÉE TERRE & MER

POUR LES CONSOMMATEURS DE CUISINE TRADITIONNELLE !

Les fêtes sont l'occasion de renouer avec tradition et authenticité. Et ça tombe bien parce que nous en Bio, l'authenticité : on aime ça ! Alors « bouh » au gavage et à l'agriculture intensive : 6 mois de galopade en plein air et voici qu'arrive le chapon Bio pour le plus grand plaisir des amateurs de bon goût !



## ★ ENTRÉE ★ SALADE DE LANGOUSTINES ET PAMPLEMOUSSE



4 personnes

Préparation : 20 min.

Cuisson : 5 min.

12 langoustines (ou 16 selon la taille), 1 pamplemousse, 200 g de mesclun, 1 c à s d'huile de sésame, 1 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de feuilles de coriandre hachées, 1 c à s de vinaigre balsamique, sel.

- Retirer la chair des langoustines de leurs carapaces en réservant le dernier anneau et la queue (pour la présentation).
- Préparer la sauce en mélangeant le vinaigre et l'huile de sésame. Saler et ajouter les  $\frac{2}{3}$  de la coriandre hachée.
- Éplucher le pamplemousse, séparer les quartiers et réserver.
- Au moment de servir : faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les langoustines 5 min. en les retournant à mi-cuisson. Répartir la salade et les quartiers de pamplemousses dans les assiettes puis ajouter l'assaisonnement. Ajouter les langoustines une fois cuites. Saupoudrer avec la coriandre restante et servir aussitôt.

## ★ DESSERT ★ BÛCHE DE NOËL AUX MARRONS



6/8 personnes

Préparation : 20 min.

Cuisson : 24 h

200 g de chocolat dessert, 500 g de purée de marron, 125 g de beurre, 100 g de sucre, 1 c à s de rhum, amandes en poudre.

- Faire fondre le chocolat au bain-marie puis incorporer le beurre en morceaux.
- Ajouter peu à peu le sucre en remuant.
- En dehors du feu, ajouter la purée de marrons, le rhum, et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- Verser la pâte sur une feuille de papier sulfurisé et la rouler en forme de bûche.
- Placer la bûche au réfrigérateur pour que la pâte durcisse (si nécessaire, la laisser quelques heures au freezer).
- Le lendemain, modeler la bûche, faire des stries avec une fourchette mouillée à l'eau chaude et parsemer d'amandes en poudre.

## ★ PLAT ★ CHAPON RÔTI ET MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES D'HIVER



4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 2h10

1 chapon de 1,5 kg, 1 petite courge butternut, 200 g de châtaignes précuites, 1 belle poire,  $\frac{1}{2}$  bulbe de céleri,  $\frac{1}{2}$  verre de bouillon de légumes, 2 oignons rouges, 5 c à s d'huile d'olive, thym.

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Enduire le chapon d'huile d'olive, saler, poivrer et le déposer dans un plat à four avec un peu d'eau. Cuire environ 1h30 en arrosant régulièrement.
- Éplucher et détailler la courge et le céleri en cubes. Éplucher les oignons et les émincer.
- Dans une sauteuse, faire blondir les oignons dans 2 c à s d'huile. Ajouter la courge, le céleri et le thym, puis verser le bouillon. Couvrir et cuire à feu doux 30 min.
- Ajouter le reste de l'huile, les poires coupées en cubes puis les châtaignes. Saler, poivrer et laisser cuire 5 min.
- Servir le chapon entouré des légumes chauds.

# PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS... POUR LES VÉGÉTARIENS OU LES OMNIVORES AVENTURIERS !

Marre d'être gavé de protéines animales à chaque réveillon ? Et si on testait un menu de fête 100 % végétarien pour changer ? Mariez plaisir et bien manger en festoyant végé cette année !

## ★ ENTRÉE ★ POÊLÉE DE CHAMPIGNONS DES BOIS



4 personnes

Préparation : 15 min.

Cuisson : 5 min.

2 bouquets de cresson, 200 g de champignons des bois (cèpes, girolles...), 1 c à s de margarine végétale, 1 c à s de vinaigre balsamique, 2 c à s d'huile de noix, quelques gouttes de tamari, fines herbes hachées, sel.

- Nettoyer, laver et égoutter le cresson et les champignons.
- Faire chauffer la margarine dans une poêle et y jeter les champignons émincés. Saler, poivrer et faire sauter 3 à 4 min. Égoutter les champignons dans une passoire.
- Préparer l'assaisonnement avec l'huile, le vinaigre, le tamari et les herbes, puis mélanger au cresson.
- Disposer le cresson dans les assiettes et parsemer de champignons tiédifiés.

## ★ PLAT ★ RISOTTO SAFRANÉ AUX POTIMARRONS ET CHÂTAIGNES



4 personnes

Préparation : 15 min.

Cuisson : 35 min.

200 g de riz demi-complet rond italien, 150 g de châtaignes cuites, 200 g de chair de potimarron, 100 g d'oignon, 1 pincée de safran (ou quelques filaments), 1 verre de vin blanc,  $\frac{1}{2}$  l de bouillon de légumes, 2 c à s d'huile d'olive, 4 tuiles de parmesan.

- Faire chauffer 1 c à s d'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir l'oignon émincé puis y ajouter le riz. Laisser chauffer en mélangeant pendant 2 min.
- Mouiller le riz avec le vin blanc. Saler, poivrer et ajouter le safran.
- Laisser bouillir à découvert puis ajouter le bouillon. Porter à feu doux et laisser à découvert 15/20 min. jusqu'à évaporation du liquide. Le riz doit être crémeux sans être collant.
- Pendant ce temps, couper le potimarron en petits dés puis faire cuire 5 min. à la vapeur.
- Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle et y faire sauter le potimarron. Ajouter les châtaignes.
- Au moment de servir, mélanger le potimarron et les châtaignes au riz. Soigner la présentation en vous aidant d'un emporte-pièce, parsemer de safran et surmonter d'une tuile de parmesan.

## ★ DESSERT ★ CHARLOTTE AUX PISTACHES ET CHOCOLAT AMER



8 personnes

Préparation : 40 min.

Cuisson : 5 min.

20 biscuits à la cuillère, 300 g de chocolat noir (70 % de cacao), 6 œufs, 1 tasse d'extrait de café (faire réduire 2 tasses de café fort), 80 g de pistaches concassées non salées, 2 c à s de crème fraîche.

- Faire fondre 250 g de chocolat au bain-marie avec 2 c à s de café.
- Incorporer les jaunes d'œufs un à un dans le chocolat fondu. Laisser refroidir puis mélanger la crème fraîche.
- Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange. Ajouter la moitié des pistaches.
- Tailler les biscuits pour les ajuster au moule. Les tremper rapidement dans le café, en tapissant le fond et les côtés du moule. Remplir avec la mousse au chocolat. Poser une assiette et un poids sur le moule et mettre au réfrigérateur au moins 6 h.
- Avant de servir, faire fondre le reste de chocolat en ajoutant l'autre moitié de pistaches. Passer le moule sous l'eau très chaude puis démouler et servir avec la sauce.