

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 !



LÉGUMES : artichaut, aubergine, brocoli, carotte, champignon de Paris, courgette, concombre, échalote, fenouil, fève, haricot vert, laitue, maïs, navet, oignon blanc, petit pois, pomme de terre primeur, poivron, radis rose, tomate...

FRUITS : abricot, cassis, cerise, figue, framboise, fraise, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune...

Chez Biocoop, les bananes bio viennent aussi d'Europe ! Issue d'une filière créée par Biocoop dans les îles Canaries, cette banane Cavendish de la variété *pequeña enana* (petite naine) pousse sur des terres volcaniques. Acheminée par bateau, elle met seulement 3 jours à arriver sur nos étals. Elle reste plus longtemps sur pied, où elle prend le temps de mûrir et de développer ses arômes.

La banane des Canaries ne peut pas être labellisée équitable car elle ne provient pas d'un pays du Sud ni d'une région française, cependant elle est certifiée IGP (indication géographique protégée). Tous les producteurs sont sociétaires du groupement et sont certifiés Global G.A.P.*

La banane Cavendish aurait été introduite aux Canaries entre le XVIe et le XVIIe siècle par des marchands portugais qui l'apportèrent des colonies africaines. Les îles Canaries furent le point de départ de l'exportation de la culture de banane dans les Caraïbes et en Amérique centrale.

* Global G.A.P. : un référentiel de bonnes pratiques agricoles (sécurité alimentaire, protection de l'environnement, santé, sécurité et protection sociale des ouvriers), fondé sur un partenariat entre producteurs et détaillants.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

développer l'agriculture biologique

dans un esprit d'équité & 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 magasins Biocoop sont **des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable**

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR UN ÉTÉ RESPONSABLE

EN JUILLET-AOÛT

L'ÉTÉ SERA **BIO!**

JUSQU'À **-20%***

SUR UNE SÉLECTION DE PRODUITS POUR VOS REPAS D'ÉTÉ

* Du 1^{er} juillet au 31 août, sur une sélection de produits dédiés et dans la limite des stocks disponibles.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

+ de 580 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 & 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, Shutterstock, Getty Images - 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 - 05/2019

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



CET ÉTÉ, RETOUR DES FORTES VALEURS !

Chez Biocoop, l'exigence se traduit par une vigilance accrue sur l'origine des produits : priorité aux produits locaux et aux origines les plus proches pour plus de cohérence !

Le local, une valeur fondamentale !

L'approvisionnement local est au cœur de notre cahier des charges. Chez Biocoop, un produit local est un produit agricole cultivé ou un produit fabriqué à 150 km routiers maximum du magasin. Chaque magasin recense en moyenne 50 producteurs locaux. Notre réseau est en contact direct avec plus de 5 500 producteurs dans toute la France.

Acheter et consommer local contribue à l'économie de nos régions et permet de maintenir les emplois dans nos campagnes. C'est aussi respecter la saisonnalité et les cycles de production en choisissant les bons produits au bon moment. Enfin, cela favorise la cohésion sociale en tissant des liens durables entre les producteurs, les magasins et les consommateurs.

Main dans la main avec les producteurs de nos régions !

Nous développons des filières françaises aux côtés des producteurs français à travers la démarche *Ensemble, solidaires du producteur au consommateur*.

Objectifs : mieux maîtriser nos approvisionnements et développer la production bio équitable sur notre territoire.

Bio et équitable !

Pour les produits non disponibles localement, Biocoop sélectionne des exploitations dont la traçabilité des produits et les conditions de travail sont contrôlées. Pour les productions plus lointaines (café, thé, chocolat, fruits exotiques...), nous avons fait le choix du commerce équitable et les produits sont acheminés par bateau.



NOS RECETTES DE JUILLET !

Makis Sojami ciboulette-échalote, tapenade et légumes de saison



Ingrédients : 4 tortillas de blé, 1 pot de Sojami ciboulette-échalote, 2 cs de tapenade d'olive noire provençale, 2 carottes, 1 concombre, 2 tomates et 4 tranches de tomates séchées, 1 poivron vert, 3 œufs, 50 g de graines toastées (tournesol, sésame, courge), 2 cs de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Préchauffer le four à 180°C.

Cuire les œufs dans l'eau bouillante, les plonger dans l'eau froide puis les écaler et les couper en rondelles.

Épépiner et couper le poivron en lanières. Peler et râper les carottes. Laver et couper le concombre et les tomates en rondelles. Mélanger les carottes, le poivron, les tomates et tomates séchées coupées en dés et le vinaigre, saler et poivrer.

Toaster les graines à sec dans une poêle.

Mouiller très légèrement les galettes et les faire chauffer 5 min au four. Étaler 1 cs de Sojami au centre de 2 galettes et 1 cs de tapenade sur les 2 autres galettes. Ajouter le mélange de carottes/tomates/poivron, quelques tranches de concombre et d'œuf et les graines. Replier les galettes et couper en tronçons pour former des makis.

Déguster à l'apéritif ou en entrée avec une salade.

Pizza veggie aux légumes et houmous de haricots rouges



Ingrédients : 1 pâte à pizza aux céréales complètes, 100 g de houmous aux haricots rouges, 1 courgette, quelques feuilles de laitue, 2 échalotes, 70 g de feta, des tomates cerises (ou cocktail), 80 g d'olives noires dénoyautées, 3 cs d'huile d'olive 1 cs de vinaigre balsamique, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.

Préchauffer le four à 210°C.

Étaler la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner environ 15 min la pâte à pizza recouverte de billes de cuisson, riz ou haricots secs pour empêcher la pâte de gonfler.

Réaliser des tagliatelles de courgettes à l'aide d'une mandoline ou d'un économ. Rincer et couper les tomates cerises en deux, laver et hacher les quelques feuilles de laitue. Peler et émincer les 2 échalotes et couper la feta en cubes.

Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. À la sortie du four, **étaler** le houmous de haricots rouges, répartir les légumes, la feta, les olives et la vinaigrette.

Servir la pizza à l'apéritif ou en plat.



Billes de fromage aux fruits secs et épices



Ingrédients : 150 g de fromage à la crème ail et fines herbes, épices (paprika, cumin), graines (pavot, sésame, kasha), fruit secs (noix, pistaches concassées, abricots secs, dattes)

À l'aide de 2 cuillères à café, **former** des billes de fromage de la taille d'une prune.

Concasser ou couper en petits morceaux les fruits secs choisis. Enrober les billes avec les épices, les graines et les fruits secs. Pour les billes aux épices, mettre les billes de fromage au frais avant de les enrober pour éviter une trop grande absorption. **Servir frais** à l'apéritif, accompagnées de chips de maïs.

JUSQU'À
-20%*

**SUR NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS
POUR UN ÉTÉ 100 % BIO ET RESPONSABLE**
DU 1^{ER} AU 31 JUILLET EN MAGASIN



-15% Arachide coque grillée Egypte 330 g Agro Sourcing

La traditionnelle arachide à coque délicieusement craquante, juste toastée pour développer toutes ses saveurs. Agro Sourcing est spécialisé dans l'importation et la distribution de fruits secs bio à travers la construction de filières courtes et pérennes. **Pour un apéritif gourmand et croquant !**

L'heure de l'apéritif :



-15%

Mélange apéritif sucré salé - Montebello - Gino Girolomoni - Agro Sourcing

Mélange bio composé de raisins, noix de cajou, noisettes et amandes. Le double programme « Happy Village » et commerce équitable (label Bio Partenaire) permet d'apporter une assistance technique et financière ainsi qu'un accompagnement social des producteurs turcs. **Idéal pour un apéritif ou un pique-nique entre amis.**



-15% Tortilla chips maïs natures 200 g Acapulco - Poco Loco

Spécialité à base de farine de maïs faiblement salée. Poco Loco commercialise depuis plus de 20 ans, sous la marque Acapulco, sa gamme de produits tex-mex bio. **À accompagner de houmous ou de sauces apéritives.**



-15%

Tapenade d'olives noires provençales 90 g Les Mets de Provence

Tapenade d'olives noires à l'huile d'olive extra vierge. Depuis 1985, les Mets de Provence préparent des recettes naturelles et biologiques qui font la réputation de la région. Soucieux de leur impact environnemental, leurs emballages sont 100 % recyclables. **À déguster en apéritif, en salade ou avec des viandes blanches.**



-15% Houmous de haricots rouges 150 g - L'atelier V

Houmous gourmand de haricots rouges, betterave et épices. L'atelier V, basé à Vannes, crée des recettes végies 100 % bio avec des légumineuses issues de productions françaises. **À déguster à l'apéritif, en salade, dans un buddha bowl, un wrap ou sur une pizza.**

Le plein d'idées fraîches :



-15%

Pâte à pizza familiale céréales complètes 430 g - Biobleud

Pâte à pizza rectangulaire aux céréales complètes (blé, épeautre, seigle) pour une saveur rustique. Biobleud est une PME finistérienne, pionnière de la bio depuis 28 ans. Le terme « Bleud » signifie farine en breton. **Format pratique, à déguster en famille ou entre amis.**



-15% Spécialité tofu ciboulette et échalote 125 g - Sojami

Pâte de soja bio à la ciboulette, légèrement relevée à l'échalote. Riche en protéines et en oméga 3. L'entreprise Sojami, créée en 1997 et située à côté d'Agén, est spécialisée dans les protéines végétales, préparées à partir de matières premières locales et sans OGM. **À déguster en wrap, en salade, en verrine ou tout simplement sur du pain.**



-15%

Fromage à la crème ail et fines herbes 150 g Grandeur Nature - Le Gall

Fromage élaboré à partir de lait bio breton alliant la douceur de la crème à l'intensité de l'ail et des fines herbes pour un goût relevé. Ancrée à Quimper, la laiterie Le Gall et ses producteurs locaux sont investis dans l'agriculture biologique depuis près de 30 ans. **À tartiner, à cuisiner ou en apéritif.**



-20% Solaire spray SPF50 Enfants 250 ml - Alphanova Santé

Spray solaire waterproof pour enfants, parfum vanille-abricot. Fabriquée en Provence, cette crème peut être utilisée dans l'eau sans générer de pollution. **À appliquer généreusement et uniformément sans oublier de renouveler régulièrement l'application (après la baignade ou après s'être séché).**

Le coin ensoleillé :



-20%

Solaire spray SPF50 Adultes 250 ml - Alphanova Santé

Spray solaire waterproof pour adultes, parfum monoi. Fabriqué sans filtres et sans conservateurs chimiques, cette crème, respectueuse des océans, est enrichie en aloé vera, huile de jojoba et de tamanu bio. **Pour un été radieux et sans coups de soleil.**

NOS RECETTES D'AOÛT !

Crumble de légumes au tartare d'algues



Ingrédients : 2 courgettes, 1 aubergine, un ½ poivron vert, 1 tomate, 1 oignon, 90 g de parmesan râpé, 100 g de farine Ensemble (blé T80 ou épeautre), 90 g de beurre demi-sel pommade, 70 g de tartare d'algues classique, huile d'olive.

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et couper tous les légumes en morceaux.

Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon et le poivron 3 à 4 min.

Ajouter les courgettes et l'aubergine, laisser cuire une quinzaine de minutes à feu moyen en remuant régulièrement. En fin de cuisson, ajouter la tomate et le tartare d'algues.

Mélanger dans un saladier la farine, le parmesan et le beurre mou jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.

Dans des petites cocottes ou dans un à plat à gratin, **disposer** les légumes puis recouvrir de crumble.

Enfourner pendant environ 25 min jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

Déguster en plat avec une salade.

Buddha bowl d'été : quinoa, mozzarella, légumes de saison et falafels



Ingrédients : 200 g de quinoa Biocoop, 12 falafels, 2 carottes, 12 tomates cerises, 1 courgette, 1 botte de persil, ½ concombre, 1 tomate, 2 boules de mozzarella, 1 citron, 100 g de yaourt de brebis Ensemble, ½ bouquet de feuilles de coriandre, 1 cs de purée de sésame, sel et poivre.

Faire cuire le quinoa dans 1,5 fois son volume d'eau bouillante salée, pendant 15 min.

Préparer le taboulé libanais : ciseler le persil, couper la tomate et le concombre en petits dés. Mélanger puis ajouter un trait d'huile d'olive et de jus de citron.

Peler et râper la courgette et les carottes. Couper la mozzarella en fines tranches et rincer les tomates cerises.

Toaster les graines à sec dans une poêle.

Préparer la sauce avec le yaourt, le jus de citron et les feuilles de coriandre hachées, saler et poivrer.

Réchauffer les falafels 6 min dans une poêle huilée.

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

Mojito Kombucha



Ingrédients : 80 cl de kombucha grenade, 4 cc de sirop d'agave, 2 citrons verts, 12 feuilles de menthe fraîche, glace pilée, une dizaine de framboises (facultatif).

Laver et couper les citrons en quartiers puis les déposer dans le verre.

Ajouter les feuilles de menthe rincées, 3 à 4 framboises et le sirop d'agave (1 cc par verre), un peu de kombucha puis écraser à l'aide d'une cuillère ou d'un pilon.

Verser la glace pilée et 20 cl de kombucha frais.

Servir très frais à l'apéritif.



JUSQU'À
-20%*

**SUR NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS
POUR UN ÉTÉ 100 % BIO ET RESPONSABLE**
DU 5 AU 31 AOÛT EN MAGASIN



-15% Thon listao à l'huile d'olive 160 g - Phare d'Eckmühl Conserverie Chancerelle

Conserve de thon listao à l'huile d'olive vierge extra bio. Le thon est pêché à la ligne ou à la canne afin de limiter au maximum les prises annexes et les captures de mammifères marins. Phare d'Eckmühl est la marque bio de la Conserverie Chancerelle, plus vieille conserverie du monde fondée en 1853. **À déguster en quiche, en cake ou en salade.**

L'heure de l'apéritif :



-15%

Maïs doux en grains 285 g Malingourd - Compagnie générale de conserve

Maïs doux en grains, origine France et garantie sans OGM. Le maïs, un incontournable de vos salades d'été. **Parfait associé au thon listao !**



-15% Parmigiano Reggiano DOP râpé 90 g - Bio Hombre

Parmesan italien affiné entre 14 et 16 mois afin d'exprimer sa saveur fruitée. Fabriqué à Modène, dans le nord de l'Italie par Bio Hombre, une ferme biologique de 300 ha spécialisée dans la production de parmesan AOP bio depuis 1992. **À parsemer sur vos préparations de pâtes, risottos, salades ou sur vos pizzas.**

Le plein d'idées fraîches :



-15%

Vinaigre balsamique de Modène 50 cl - Monari Federzoni

Vinaigre balsamique italien provenant des moûts de raisin fermentés avec du vinaigre de vin dans des cuves et fûts de bois noble (12 ans minimum). Monari Federzoni naît en 1912 et le vinaigre balsamique de Modène obtient la reconnaissance européenne AOP en 2000. **Idéal pour assaisonner vos salades d'été.**



-15% Tartare d'algues classique 300 g Bord à bord - Algue Service

Tartare d'algues douce, laitue de mer et wakamé, marinées à l'huile d'olive, huile de noix toastées et échalotes bretonnes. Il a été créé il y a plus de 20 ans par Henri Courtois, chef parisien et fondateur de la marque afin de faire découvrir les saveurs des végétaux marins. **Parfait pour accompagner vos poissons grillés, légumes ou à tartiner sur des toasts.**



-15%

Falafels (15 pièces) 250 g Soy

Boulettes libanaises 100% végétales élaborées à partir de soja bio cultivé dans le sud-ouest de la France, de pois chiches et d'huiles végétales (olive et tournesol). Créée en 1982, Soy est spécialisée dans les alternatives végétales (soja, seitan, céréales & légumineuses). **À déguster lors d'un repas improvisé ou un apéritif entre amis.**



-15% Mozzarella boule 100 g Züger Frischkase

Mozzarella au lait de vache. Délicieusement fraîche, crue ou cuite, elle donnera à vos salades, pizzas et autres plats estivaux un petit quelque chose en plus. **Incontournable dans une salade de tomates avec du basilic et du vinaigre balsamique.**

L'espace tranquillité :



-15%

Kombucha grenade 50 cl Biogroupe

Le Kombucha (prononcez « kom-boutcha ») est une boisson fermentée à base de thé, naturellement pétillante et acidulée. Faiblement sucré, au jus de grenade frais et au jus de gingembre frais avec un touché d'infusion d'hibiscus, le Kombucha est la boisson désaltérante pour cet été. **À consommer à tout moment de la journée !**



-20% Insecticide foudroyant citronnelle 400 ml Etamine du Lys

Insecticide à base d'huiles essentielles de citronnelle et géranium, il peut être utilisé dans toute la maison. Etamine du Lys propose depuis 1995 des produits d'entretien écologiques, fabriqués en Anjou.



-20%

Lotion anti-moustiques corps 90 ml - Florame

Lotion anti-moustiques aux huiles essentielles bio (citronnelle, cèdre, eucalyptus, lemongrass, palmarosa et menthe poivrée). L'allié idéal pour éloigner les moustiques et éviter les piqûres. **À glisser dans votre valise pour un été en toute tranquillité.**