

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 320 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez la ligne consommateurs au 0800 807 102.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré. www.mangerbouger.fr

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-11 avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - CPO - Illustrations - Julie Bronswick - Crédits photos - Christophe Doucet, Marion Cordonnier - Imprimé par Les Hauts de Vienne BP 92179 - 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 11/2013 - V2 - BE3213

BRAN HONS - NOUS ALTERNATIF !

JE FAIS MOI-MÊME MON PAIN

Économique, ludique, facile ...et moins d'emballages !



3
RECETTES
À L'INTÉRIEUR

COMMENT FAIRE SON PAIN ?

Pain complet maison

Ingrédients : 450 g de farine T 110, 275 ml d'eau de source, 3 cc de levain fermentescible (ou 1 cc de levure de boulanger déshydratée ou 20 g de levure fraîche), 2 cc de sel marin.



Dans un saladier, mélanger les ingrédients et laisser reposer quelques instants pour hydrater la farine. Selon l'humidité ambiante de la pièce, vous devrez adapter la quantité d'eau.



Pétrir pendant 10 mn pour obtenir une boule de pâte souple qui ne colle pas. Couvrir avec un linge et laisser reposer 30 mn à 25-30°C (dans votre four préalablement préchauffé puis éteint, par exemple).



Mettre en forme le pâton puis laisser reposer 60 à 90 mn. Déposer sur la plaque de cuisson et cuire 45 mn à four chaud (200-230°C).

LES TYPES DE FARINES :

Plus le chiffre est bas, plus la farine est raffinée, donc pauvre en minéraux.

- **T65** : farine blanche pour pain, pâte à pizza, pâtisserie.
- **T80** : farine bise pour pain bis, pain de campagne, pâtisserie.
- **T110** : farine complète pour pain complet.



DEMANDEZ LE GUIDE !

PAIN À L'ÉPEAUTRE ET À LA CHÂTAIGNE

Préparation 3 heures, cuisson 45 mn

200 g de farine de grand épeautre, 200 g de farine de petit épeautre, 100 g de farine de châtaigne, 2 cc rases de levain en poudre, 1 cc de sel, 33 cl d'eau filtrée tiède.

Mélanger les farines et le levain dans un saladier. Dissoudre le sel dans l'eau, l'ajouter au mélange, pétrir environ 10 mn en ajoutant de la farine si la pâte colle. Préchauffer le four 5 mn très bas. Mettre la pâte dans un linge au fond d'une panier, dans le four éteint et fermé. Au bout de 2 heures, mettre le pain en forme, et pendant ce temps faire chauffer le four très fort. Laisser monter la pâte dans la panier près du four. Déposer le pain bien levé sur une plaque chaude farinée, y faire une grosse croix bien profonde (ou le dessin de votre choix !) et enfourner. Cuire 45 mn environ, laisser refroidir sur une grille.

Et retrouvez une foule de recettes sur www.biocoop.fr

PETITS PAINS SANS GLUTEN

Préparation 3 heures 1/2, cuisson 20 mn

300 cl d'eau, levure de boulanger fraîche diluée dans l'eau (1/2 cube), 1 cc de sel,

1 cs de beurre (ou huile d'olive), 200 g de farine de riz, 200 g de farine de sarrasin, 2 cs de poudre d'amande, 2 cs de lait de soja (ou vache) en poudre, 2 cs de levain en poudre, 2 cs de graines de pavot.

Faire tiédir l'eau avec le sel bien dilué, et le beurre. Mélanger farines, amandes, lait de soja dans un saladier. Ajouter l'eau, puis le levain. Bien mélanger avec une cuillère en bois. Terminer par les graines de pavot. Laisser tiédir dans un endroit tiède (four préchauffé, puis éteint et fermé) pendant 3 heures. Verser dans des moules individuels graissés et farinés. Cuire à 200°C 20 mn.

