



AU CŒUR DE L'HIVER, LA SOLUTION BIEN-ÊTRE ET SAVEURS PAR BIOCOOP

Les températures étant au plus bas, Biocoop, 1er réseau de magasins bio et équitables en France, propose un panier détox tonifiant, revitalisant et regorgeant de vitamines. De quoi affronter l'hiver en toute tranquillité.



Nouveauté Biocoop : Une ratatouille bio pleine de saveurs

Biocoop intègre une nouvelle référence à marque propre, la savoureuse ratatouille 100% biologique et de fabrication française.

Courgettes, aubergines proviennent du groupement Solebio (Sud-Est de la France), partenaire et adhérent à la démarche « Ensemble solidaires » avec les producteurs. *Via* une contractualisation des volumes à l'année, les producteurs sont garantis d'une juste rémunération de leur travail.

Côté papilles, les morceaux de légumes sont délicatement croquants, avec un goût de tomates bien prononcé et une sauce légèrement épaisse. Idéale pour accompagner céréales ou légumineuses (petit épeautre, riz, azuki...), ou pour un repas vite préparé et équilibré. Le tout sans sucres ajoutés.

LE « + » DE BIOCOOP

- ✓ De fabrication française
- ✓ Une composition nutritionnelle parfaite pour affronter l'hiver
- ✓ Un petit format idéal pour les repas solos et les petits foyers

Ratatouille Méditerranéenne :

2.47€*

*Prix indicatif pouvant varier en fonction de la politique commerciale du point de vente.



Un velouté aux accents du Sud

Le velouté aux 8 légumes est un allié idéal et gourmand pour donner un bon coup de pouce et affronter le froid d'hiver.

Ce produit est composé de carottes, d'oignons, et de céleri-rave cultivés en France. Les légumes proviennent des groupements de producteurs partenaires de Biocoop. Ils proviennent autant que possible de Norabio, groupement situé dans le nord de la France, proche du lieu de fabrication. Ce velouté aux accents du Sud est idéal pour improviser un repas riche en saveurs et rapide pour la saison hivernale.

LE « + » DE BIOCOOP :

- ✓ Un velouté accessible en prix
- ✓ Un conditionnement pratique en brique UHT qui permet une longue conservation tout en préservant la saveur

Velouté 8 Légumes:

2,50€*

*Prix indicatif pouvant varier en fonction de la politique commerciale du point de vente.



L'idée BIOCOOP pour l'hiver : La salade de mer

Véritable trésor nutritionnel, les algues s'invitent de plus en plus dans nos assiettes. Leurs valeurs nutritives sont exceptionnelles, tout d'abord en minéraux (calcium, fer, magnésium) et surtout en oligo-éléments (iode, manganèse, zinc, cuivre). Elles pourraient bientôt remplacer de nombreux produits consommés quotidiennement, à commencer par les pâtes. Elles peuvent se manger avec du poisson, en salade, sur des toasts ou encore en soupe.

LE « + » DE BIOCOOP : La recette de tartare aux algues

Cette recette a été élaborée par Véronique Bourfe-Rivière, experte alimentation chez Biocoop et nourritière.

Ingrédients :

- 1 sachet de paillettes d'algues (salade du pêcheur ou salade de la mer), ou bien une grosse poignée d'algues fraîches : laitue de mer, dulse, wakamé, ou nori (vendues dans les magasins Biocoop)
- 3 à 4 oignons blancs à la saison ou 3 à 4 échalotes en hiver
- 5 à 6 cornichons
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz ou de cidre
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou de colza
- Poivre, ou piment si on aime relevé
- Pour parfumer, au choix : gingembre frais râpé ou huile essentielle/zestes d'orange, graines (sésame, tournesol, amandes concassées), petits dés de poivrons
- Sauce de soja

Préparation :

Versez les paillettes d'algues dans un bol, mouillez d'un peu d'eau de source pendant 15 minutes ou bien faites dessaler dans trois eaux les algues fraîches, puis hachez-les.

Hachez les oignons ou échalotes, et les cornichons.

Déposez-les dans un petit saladier, avec les algues.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de câpres.

Ensuite, assaisonnez : ajoutez le vinaigre, l'huile, éventuellement le poivre, le piment d'Espelette et le parfum choisi (gingembre, orange...).

Goûtez. Ajoutez un trait de sauce de soja si ça manque vraiment de sel.

Le mélange doit être relevé (vinaigre, piment) et croquant (cornichons, oignons).

Variez les saveurs ! Essayez diverses huiles, ajoutez des graines germées, des oléagineux hachés, des épices.

Laissez idéalement confire 12 heures au frais.

Le tartare d'algues peut se manger sur une tranche de pain grillé, sur des rondelles de concombre, des chapeaux de champignons crus, en accompagnement d'une pomme de terre vapeur bien chaude, sur un carpaccio de poisson...

A propos de Biocoop*

Leader de la distribution alimentaire biologique spécialisée en France depuis plus de 25 ans, Biocoop s'illustre également par ses produits du commerce équitable et par un choix très étendu d'écoproduits et de cosmétiques. Ce modèle coopératif multi professionnel regroupe 357 magasins et 1 300 producteurs partenaires. Précurseur et moteur, Biocoop revendique « l'agriculture biologique pour tous » et inscrit sa démarche au cœur d'une charte appliquée par l'ensemble des acteurs du réseau.

Biocoop comprend également 3 filiales : STB (Société de Transport Biocoop) ; Biocoop Restauration et DEFIBIO qui accompagne financièrement ses partenaires professionnels (producteurs, transformateurs, magasins).

Les chiffres clés Biocoop 2014 : 27 096 tonnes de fruits et légumes vendus (soit 10 % du volume national tous circuits confondus), 0% de transport par avion, 24% de part de commerce équitable et un CA de 657 millions d'euros soit une croissance de 13,4% de son activité.

**Chiffres au 31 décembre 2014*

Retrouvez Biocoop sur les réseaux sociaux :
[Facebook.com/Biocoop](https://www.facebook.com/Biocoop) & [Twitter @biocoop](https://twitter.com/biocoop)

Rachel Bornais
01 40 22 60 95
r.bornais@village-rp.com

Contacts presse
VILLAGE RP

Raïd Zaraket
01 75 44 98 84
r.zaraket@village-rp.com