

# ÉLARGIR SA CONSOMMATION BIO, C'EST FACILE !

Quelques astuces  
pour se simplifier la vie...



**biocoop**

# 1

## Je choisis des produits "La Bio, je peux !"

### C'est quoi ?

Toute l'année, ma biocoop me propose une sélection de produits de base à petit prix pour alléger mon panier bio de 10 à 30% !

### Pourquoi sont-ils moins chers ?

Pour rendre la bio accessible au plus grand nombre, les fabricants, plateformes de distribution et magasins Biocoop se mobilisent et réduisent leur marge sur certains produits. Je repère ces produits dans ma biocoop grâce au balisage dans les rayons.



En élargissant ma consommation de produits bio, j'agis directement sur le développement de l'agriculture biologique !



# 2

## Je fonce sur les produits en vrac

En plus de faire des économies,  
j'agis concrètement  
pour l'environnement.

### Pour moi :

les produits en vrac sont proposés à un **prix attractif** et me permettent de choisir les quantités dont j'ai besoin. En plus, c'est idéal pour découvrir des produits que je ne connais pas : une poignée de millet, c'est juste ce qu'il me faut pour essayer !

### Pour la planète :

sans suremballage, les produits en vrac sont plus **respectueux de notre environnement**.



Vous hésitez encore ?!

# 3

## Je me régale avec des produits de saison...

Les fruits et légumes sont plus faciles à produire en pleine saison. Ils sont donc moins chers, de grande qualité nutritive et surtout vraiment meilleurs !

Pour être sûr de ne pas me tromper : je consulte le calendrier de saisonnalité disponible dans ma biocoop.



été

hiver

automne

printemps

... et locaux  
si possible

Comme les transports sont limités, je fais un petit geste écolo facile au quotidien !

# 4

## J'évite les produits transformés et en portion individuelle

Les produits transformés sont plus chers. C'est normal, ils demandent plus de travail de fabrication !

Pour les éviter, j'apprends à me débrouiller avec des produits de base, beaucoup plus accessibles et faciles à utiliser. Quelques petites habitudes à prendre, une pincée de créativité et le tour est joué !

### • IDÉE RECETTE : QUICHE VÉGÉTARIENNE DE SAISON •

4 pers., préparation : 30 min, cuisson : 30 min

250 g. de farine T80

10 cl. de lait de soja (ou vache)

10 cl. d'huile d'olive

10 cl. de crème soja (ou vache),

3 œufs

1 c. à c. de curry en poudre, sel, poivre

Légumes de saison : poireaux-courge en hiver, courgette-poivron en été par ex.

1. Mettez la farine, l'huile et le sel dans un récipient. Ajoutez environ 10 cl. d'eau peu à peu, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Étalez la pâte, disposez-la dans un moule à tarte et piquez-la.
3. Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, le lait de soja et le curry. Salez et poivrez.
4. Émincez les légumes, faites-les précuire si nécessaire et disposez-les sur la pâte. Couvrez-les du mélange œuf-crème-lait.
5. Glissez au four préchauffé à 180°C (th 6) et laissez cuire 30 min.

*Pour changer : essayez avec de la farine d'épeautre !*



# 5

## Je pense aux protéines végétales

De la viande ?  
Oui mais pas tous les jours.

Je pense à diversifier mes apports en protéines et j'alterne les menus carnés et les menus végétariens, moins onéreux. Ça tombe bien ! Ma biocoop grouille d'idées pour varier mon quotidien :

- des produits à base de soja à cuisiner à toutes les sauces,
- des céréales et des légumineuses de toutes les couleurs à associer selon mes envies
- des graines à faire germer toute l'année...

Alors, par quoi  
vous commencez ?

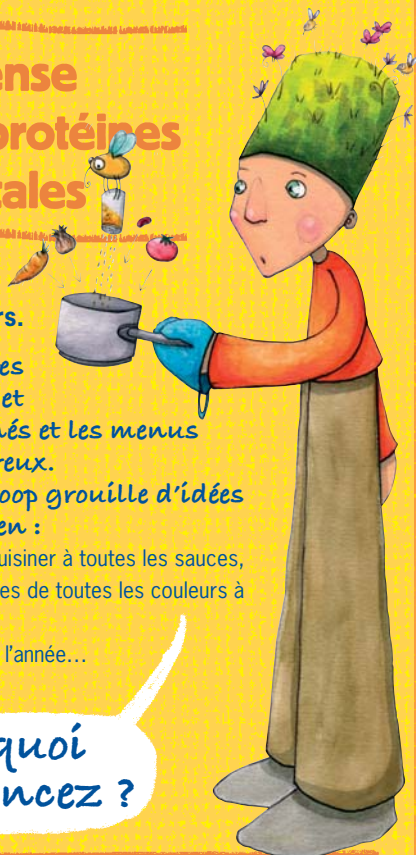
### • IDÉE RECETTE : CHILI CON LÉGUMES •

4 pers., préparation : 30 min, trempage : 12 h, cuisson : 1 h 30 min

5 tomates	300 g. de haricots rouges secs
2 carottes	3 c. à s. d'huile d'arachide
2 oignons	1 c. à c. rase de cumin en poudre
4 gousses d'ail	1 pincée de piment en poudre, sel, poivre moulu

1. Faites tremper les haricots rouges dans de l'eau froide pendant une nuit.
2. Dans une casserole, recouvrez les haricots d'eau froide et portez à ébullition. Faites cuire 1 h 30 et salez 10 min avant la fin.
3. Pendant ce temps, plongez les tomates 5 secondes dans l'eau bouillante, passez-les sous l'eau froide, pelez-les et coupez la pulpe en dés. Pelez les oignons, les gousses d'ail, les carottes, découpez-les en petits dés.
4. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et ajoutez l'oignon, l'ail et les carottes. Laissez doucement blondir, poudrez avec le cumin et le piment, salez et poivrez. Ajoutez la tomate et laissez mijoter 45 min sur feu très doux. La sauce doit devenir bien épaisse.
5. Quand les haricots sont cuits, égouttez-les et mélangez-les à la sauce aux légumes. Laissez mijoter 10 min et servez avec un riz nature.

(Extrait de *Tous les jours bio*, C.Madani, L.Rouvrais, M.Mourgues, Les Éditions Culinaires)



# 6

## Je me mets aux produits complets

Plus riches en nutriments et en fibres, les produits complets et demi-complets sont aussi plus rassasiants... ils sont donc plus économiques puisque mon corps en a besoin de moins !

### Faites le test :

en mangeant du pain complet au petit déjeuner, vous éviterez plus facilement le petit creux de 11 h qu'en mangeant du pain blanc.



### À LIRE

Manger bio, c'est pas du luxe, L. Le Goff, Éd. Terre Vivante

# 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.

Votre biocoop :

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-23 rue Paul Lalaque 93200 Saint Denis - 0382 891 752 RCS Bobigny - Document non contractuel - 03/2008 - GPO - Illustrations : Julie Brunswick - Mutabulos - Imprimé par Les Hauts de Vienne BP 62179 - 35221 CHATEAUBOURG CEDEX - \* ne pas jeter sur la voie publique - \*\* pour votre santé pratiquez une activité physique régulière. Plus d'informations sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)