

Opération du 2 juin au 27 juin 2008, liste des magasins participant disponible sur www.biocoop.fr * Prix calculés sur la base d'un repas pour 4 personnes et selon des prix moyens attendus en magasins Biocoop.



LE MENU BIO DU PRINTEMPS

Carpaccio de courgettes et melon
au jambon cru et parmesan

Petits gâteaux de tofu printaniers

Fondant chocolat
au thé earl-grey et crème de yaourt



À VOS FOURNEAUX

DÉCOUVREZ
UN MENU COMPLET
ET DE SAISON

concocté spécialement pour Biocoop

par Laurence Salomon,

chef bio reconnue. Et pour que le plaisir de la consommation
soit à la portée de tous, ce menu revient

À MOINS DE 4 € PAR PERSONNE*

Régalez-vous !



➤ Après une formation de naturopathe, Laurence SALOMON a ouvert son restaurant il y a 8 ans à Annecy. Elle a écrit *Fondre ce plaisir*, un livre de recettes qui allie forme et bien-être (Éditions Granger).

Restaurant Nature & Saveur, Annecy, 04 50 45 82 28, www.nature-saveur.com.

« Découvrez une utilisation simple et raffinée du tofu, dans un menu équilibré : légumes crus et cuits, légumineuses (soja) et céréales. Avec en touche finale un dessert léger au chocolat pour le plaisir de tous. »

* Prix calculés sur la base d'un repas pour 4 personnes et selon des prix moyens attendus en magasins Biocoop



CARPACCIO DE COURGETTES & MELON, AU JAMBON CRU ET PARMESAN

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 courgette • 1 petit melon • 2 tranches de jambon cru • 20 noisettes
- 30 g de parmesan • 1 cs de purée de noisette • 1 cs de vinaigre de cidre • Sel fin gris

Laver la courgette et le melon. Émincer la courgette en fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou sur une planche avec un couteau. Couper le melon en deux, enlever les pépins et le peler. Émincer la moitié du melon en petits morceaux et l'autre moitié en quatre tranches. Émincer les noisettes en éclats sur une planche avec un couteau et les torréfier dans une poêle à sec et à feu doux en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mélanger la purée de noisette avec le vinaigre de cidre et quelques pincées de sel fin. Ajouter très peu d'eau afin d'obtenir une crème qui nappe la cuillère. Répartir les rondelles de courgette sur 4 assiettes comme un carpaccio. Laisser tomber du bout des doigts sur les courgettes les petits morceaux de melon. Répartir la crème de noisette et parsemer d'éclats de noisette. Placer au milieu de chaque assiette une demi-tranche de jambon cru en corolle et disposer une tranche de melon. Parsemer l'assiette de parmesan et servir aussitôt.



PETITS GÂTEAUX DE TOFOU PRINTANIER

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de tofu aux herbes potagères • 1 fenouil • 1 carotte • 1 oignon
- 2 pincées de cardamome • 1 cc d'un mélange d'aromates pour salade
- 2 cs d'huile d'olive • Sel fin gris
- 150 g de riz thaï semi complet • 4 cs de coulis de tomate passata rustique
- 1 cs d'huile d'olive • 1 gousse d'ail

Laver le fenouil, peler la carotte et l'oignon. Émincer le fenouil et l'oignon finement dans le sens de leurs fibres, râper la carotte avec le gros côté de la râpe. Chauffer doucement l'huile dans une cocotte, ajouter la cardamome et incorporer les légumes. Mélanger en ajoutant les aromates et quelques pincées de sel. Cuire doucement à couvert avec un peu d'eau afin de confire les légumes. Dans un récipient creux émietter le tofu à la main. Ajouter les légumes, mélanger et rectifier le sel si nécessaire. Répartir ce mélange dans 4 ramequins enduits d'huile d'olive et tasser avec une cuillère. Réserver. Laver le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire et le cuire doucement dans deux fois son volume d'eau salée. Mélanger la passata avec la gousse d'ail hachée finement et l'huile d'olive. Chauffer les petits gâteaux de tofu pendant cinq minutes à 170° et les démouler dans chaque assiette. Accompagner du riz et du coulis de tomate aillé.



FONDANT CHOCOLAT AU THÉ EARL-GREY & CRÈME DE YAOURT

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g de chocolat noir pâtisier • 1 yaourt au lait entier de brebis • 2 œufs
- 1 cc de fécule de maïs • 2 cs de thé earl grey

Réduire le thé en poudre fine à l'aide d'un moulin à café. Il faut mettre suffisamment de thé dans le moulin pour qu'il puisse le réduire en poudre fine. Conservez l'excédent au frais dans un récipient bien fermé. Casser 100 g de chocolat dans un récipient et le laisser fondre doucement au bain marie. Hors du feu incorporer la moitié du yaourt, les deux jaunes d'œufs, la fécule de maïs et une cuillère à café de poudre de thé. Batre les blancs en neige souple et les incorporer au mélange. Verser le tout dans un moule en porcelaine et cuire 10 à 15 minutes à 150°. Une fois refroidi, couvrir et réserver au réfrigérateur. Mélanger le reste du yaourt avec ¼ de cuillère à café de thé. Laisser fondre 50 g de chocolat au bain marie avec une cuillère à soupe d'eau tout en remuant. Placer quatre parts de gâteau sur quatre assiettes. Tracer l'assiette avec le coulis de chocolat d'un geste libre et souple et déposer une cuillère à café de crème de yaourt au thé.

RÉUTILISEZ...

- ... la purée de noisettes : sur le pain grillé du matin avec un filet de miel, dans un smoothie à la banane avec du lait d'avoine, dans un gâteau au chocolat à la place du beurre.
- ... la cardamome : dans une salade d'agrumes, dans un gâteau au lait de coco et ananas, centrifugée avec de la betterave crue.

*Prix calculés sur la base d'un repas pour 4 personnes, et selon des prix moyens attendus en magasins Biocoop

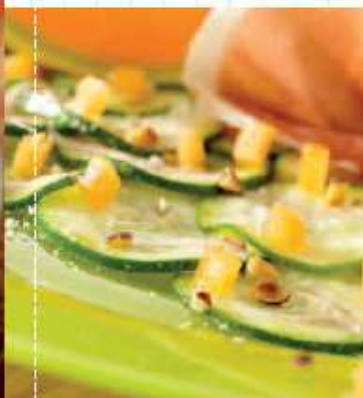


MOINS DE
1€
PAR PERSONNE

CHOCOLAT AU THÉ & CRÈME DE YAOURT

(pour 4 personnes)
1 yaourt au lait entier de brebis • 2 œufs
100 g de cacao 'grey

Préparez le cacao à l'aide d'un moulin à café. Il faut
utiliser le moulin pour qu'il puisse le réduire
à l'état de poudre au frais dans un récipient bien
sec dans un récipient et le laisser fondre
à feu doux. Hors du feu incorporer la moitié du
cacao de maïs et une cuillère à
café dans un moule en porcelaine et
laisser refroidir, couvrir et réserver.
Mélanger le yaourt avec ¼ de cuillère
à café de cacao au bain marie avec
un fouet. Placer quatre parts
dans le moule. Tracer l'assiette avec le coulis de
cacao et déposer une cuillère à café de



Plus de 300 magasins
partout en France,
liste complète sur
www.biocoop.fr

Rabat sur la
recette dessert

La liste de courses

CARPACCIO DE COURGETTES ET MELON AU JAMBON CRU ET PARMESAN

- courgette
- melon
- jambon cru (2 tranches)
- parmesan (30 g)
- noisette (20)
- purée de noisettes
- vinaigre de cidre Le Sauzet*

PETITS GÂTEAUX DE TOFOU PRINTANIER

- fenouil
- carotte
- oignon
- ail
- tofu aux herbes potagères (250 g)
- cardamome moulue Arcadie*
- aromates pour salade
- huile d'olive
- riz thaï semi complet (150 g)
- coulis de tomate passata rustique

FONDANT CHOCOLAT AU THÉ EARL-GREY & CRÈME DE YAOURT

- yaourt au lait entier de brebis
- œufs
- chocolat noir pâtisseries (150 g)
- féculé de maïs
- thé earl grey Les Jardins de Gaïa*

*dans la limite des stocks disponibles

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

Découvrez d'autres recettes bio sur
www.biocoop.fr

Verso du rabatt

4ème de
couverture

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

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-23 rue Paul Labaque 93200 Saint Denis - 38 2 881 752 825 B.d.d.g.v. - Document non contractuel - 06/2008 - CFO - Crédits photos : Oni skopje Doucet, Getty, DR.
Imprimé par Les Hauts de Valain BP 521 79 35221 Chateaubourg Cedex, entreprises Imprim'Vegetation des déchets obligatoires dans des filières agréées - ne pas jeter sur la voie publique