

Enfin l'été !

Bienvenue aux vraies saveurs bio, gourmandes et ensoleillées

A la maison, sur la terrasse, dans le jardin ou en vacances, Biocoop propose à tous les estivants de profiter pleinement des saveurs que prodigue la saison chaude : se régaler sainement et se prélasser doucement au soleil.

Biocoop a donc sélectionné 4 recettes généreuses, simples et rapides dont les ingrédients sont tous 100% bio et disponibles en biocoop. Préparées en un tour de main, elles sont également succulentes et font rimer cuisine bio avec le bon goût de produits de qualité.

Parce qu'en été et en vacances, il est essentiel de prendre du temps pour soi comme pour les siens, ces recettes, issues du livre de cuisine « Tous les jours bio » sont à partager, en toute convivialité, en famille ou entre amis.

Biocoop souhaite à tous de savoureuses vacances !

Tous les jours bio...pour une
cuisine responsable

Bienvenue dans l'univers de
la cuisine bio...un monde de
saveurs authentiques où le
respect de l'environnement
s'harmonise avec
gourmandise et convivialité !

55 recettes bio pour une
gastronomie innovante, du
petit déjeuner au dîner, du
lundi au dimanche.

Et parce que l'agriculture
biologique se soucie de la
course du temps, les produits
et les ingrédients changeront
au fil des saisons.

Prix public indicatif : 9,90 euros selon
les points de vente

Tous les points de vente sur
www.biocoop.fr



Contact presse

Mélanie Koronko -01 44 11 13 67 - m.koronko@biocoop.fr

Sous le soleil du matin, au petit déjeuner, on prend le temps de se retrouver

Nectarines pochées, brioche dorée

8 petites nectarines. 1 œuf. 10 cl de lait. 50g de beurre. 4 tranches de brioche rassise. 120 g de sucre de canne roux. 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger. 1 cuillère à soupe de graines d'anis vert

1. Faites bouillir 75 cl d'eau, éteignez le feu et ajoutez les graines d'anis vert, couvrez et laissez infuser pendant une dizaine de minutes. Filtrez puis transvasez dans une casserole à large fond ou une sauteuse, ajoutez 100 g de sucre, amenez doucement à l'ébullition.
2. Pelez les nectarines, laissez-les entières, déposez-les dans l'infusion d'anis, couvrez et laissez-les pocher pendant une dizaine de minutes sur un feu doux. Eteignez le feu et laissez refroidir dans le jus de cuisson. Mettez ces fruits et leur jus dans un plat creux, couvrez d'un film alimentaire et laissez rafraîchir dans le réfrigérateur.
3. Dans une assiette creuse, battez l'œuf en omelette avec le sucre restant et l'eau de fleur d'oranger, versez peu à peu le lait. Trempez les tranches de brioche dans ce mélange pour bien les imbiber. Faites chauffer le beurre dans une poêle posée sur un feu moyen, faites dorer doucement ces tranches de brioche sur leur deux faces.
4. Servez les tranches de brioche chaudes ou tièdes pour accompagner les nectarines pochées bien fraîches.



Préparation et temps de cuisson : 20 mn

Thé vert aux épices et aux fruits secs

P. : 10 MN - C. : 5 MN

4 cuillères à soupe rases de thé vert • 4 cuillères à café d'amandes et de pistaches effilées • 1 cuillère à soupe de raisins secs • 4 cuillères à café de sucre de canne roux • 4 gousses de cardamome • 1 bâton de cannelle • 1 clou de girofle

1. Concassez grossièrement les épices. Faites bouillir 1 litre d'eau, ajoutez les épices, laissez frémir pendant 5 minutes. Eteignez le feu, ajoutez le thé vert, couvrez et laissez infuser pendant 3 minutes, filtrez au travers d'une passoire fine.
2. Dans le fond des tasses ou des verres, répartissez le sucre, les fruits effilés et les raisins, versez dessus le thé très chaud, et dégustez.

Le plus Biocoop : les fruits secs bio ont plus de goût car ils ont été séchés lentement au soleil (et non au four) et ne contiennent pas d'additifs.

Recettes pour 4 personnes

Contact presse

Mélanie Koronko -01 44 11 13 67 - m.koronko@biocoop.fr



Il fait encore beau à l'heure de l'apéritif : on en profite et on refait le monde entre amis

Roulés de poivrons au fromage frais de brebis

1. Préchauffez le four thermostat n°8 (240°).
2. Posez les poivrons sur une grille et enfournez-les pendant 45 minutes. En fin de cuisson, la peau des poivrons est noircie et ridée, éteignez le four et laissez-les refroidir complètement.
3. Retirez la peau des poivrons, éliminez les côtes et les petites graines blanches, déposez la pulpe des poivrons bien à plat sur un linge pour bien éliminer toute l'humidité.
4. Faites gonfler les raisins secs dans un bol d'eau chaude. Faites griller les pignons dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
5. Rincez et essorez la ciboulette puis ciselez-la très finement. Ecrasez le fromage frais à l'aide d'une fourchette, incorporez les raisins secs soigneusement égouttés, les pignons et la ciboulette, salez et poivrez.
6. Découpez la pulpe des poivrons grillés en larges rubans, déposez sur chacun une cuillerée de la préparation au fromage, roulez et maintenez avec une petite pique en bois. Déposez ces petits rouleaux dans un plat, arrosez d'un filet d'huile d'olive, couvrez et glissez dans le réfrigérateur jusqu'au moment de la dégustation.



- 4 poivrons rouges
- 1 botte de ciboulette
- 250 g de faisselle de brebis
- 20 g de raisins secs
- 20 g de pignons
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre moulu

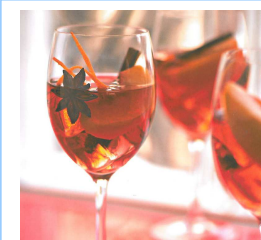
PETIT PLUS.....

Pour une présentation plus soignée et si vous avez de la patience, liez les petits rouleaux avec de longs brins de ciboulette.

Préparation : 30 mn - temps de cuisson : 45 mn

Cocktail de pêches au vin et aux épices

1. Concassez grossièrement le bâton de cannelle. Fendez en deux dans la longueur la gousse de vanille. Prélevez le zeste de l'orange à l'aide d'un couteau économe.
2. Versez le vin rosé dans une casserole, ajoutez la cannelle, la vanille, le clou de girofle, le zeste de l'orange et le sucre. Portez sur le feu, quand le vin bout, baissez le feu, mélangez pour bien dissoudre le sucre, laissez frémir pendant une dizaine de minutes.
3. Pendant ce temps, pelez les pêches, éliminez les noyaux, découpez les fruits en gros morceaux, mettez-les dans un saladier.
4. Filtrez le vin rosé et versez-le bouillant sur les pêches, couvrez et laissez refroidir.
5. Servez très frais dans des grands verres avec des glaçons.



Préparation : 20 mn et temps de cuisson : 10 mn



- 2 grosses pêches
- 1 orange
- 1 bouteille de vin rosé
- 100 g de sucre de canne
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1 clou de girofle

Le plus Biocoop : Pas de four ? Un barbeque (écolo bien sûr !) fera aussi bien l'affaire pour griller la peau des poivrons !

Contact presse

Mélanie Koronko -01 44 11 13 67 - m.koronko@biocoop.fr