

# CONSOMMER FLEXITARIEN, C'EST BIEN. AVEC DES PRODUITS BIO, DE QUALITÉ, QUI RESPECTENT LA NATURE ET LES HOMMES, C'EST MIEUX.

Adopter une alimentation plus végétale, gourmande et équilibrée est à la portée de tous. Loin d'être synonyme de privation, le flexitarisme consiste à privilégier la biodiversité présente dans les champs bio et à réduire sa consommation de viande et de poisson. Pour s'initier au flexitarisme, Biocoop s'est associé à l'auteure et styliste culinaire Séverine Augé pour proposer 3 recettes 100% bio & flexi de l'entrée au dessert.

# PRIVILÉGIER LA QUALITÉ PLUTÔT QUE LA QUANTITÉ

L'élevage industriel étant très énergivore, réduire sa consommation de viande semble aujourd'hui être une évidence, notamment pour des raisons écologiques. Chez Biocoop, la viande provient de filières d'élevage durables, certifiées bio. Elle est 100% origine France et répond à des critères exigeants sur les conditions de vie et l'alimentation des animaux. Alors, manger de la viande oui, mais en petite quantité et de bonne qualité.



# UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE OUI, MAIS COMMENT ?

Tout simplement en misant sur la variété. L'alimentation végétale regorge de couleurs et de saveurs ! On privilégie donc les céréales complètes et les légumineuses, les légumes frais et de saison, les tofus bruts ou cuisinés, les fruits oléagineux, le seitan... Sans oublier les graines germées et les algues, les huiles végétales (colza, lin, noix, pépins de raisins), ainsi que les épices et les aromates pour sublimer les plats.



### ET SI EN PLUS ON GAGNAIT DU TEMPS EN ADOPTANT LE BATCH COOKING?

« Le Batch Cooking c'est LA tendance culinaire du moment pour s'assurer de manger sainement toute la semaine en s'évitant de passer ses soirées en cuisine, et donc de gagner du temps pour soi et sa famille.

Le concept ? S'organiser et préparer ses repas en amont en consacrant deux à trois heures par semaine à la préparation d'aliments en grande quantité, à consommer toute la semaine en différentes recettes. Les aliments préparés à l'avance se conservent facilement dans des boîtes hermétiques ou des bocaux en verre. Seuls les poissons et les viandes doivent plutôt être cuits au jour le jour. Tranquillité, économies – on ne fait les courses qu'une fois par semaine – et anti-gaspi! Le batch cooking va littéralement transformer votre vie! »

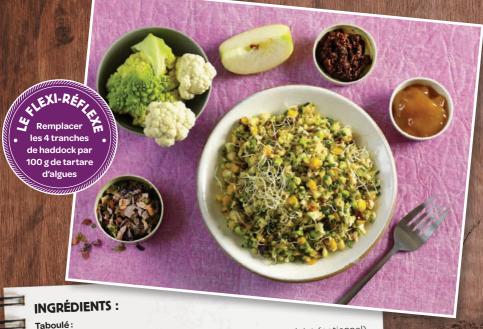
Séverine Augé, auteure et styliste culinaire

# TABOULÉ DE CHOUX MULTICOLORES ET GRAINES GERMÉES, VINAIGRETTE MISO



Temps de préparation **30 MIN** 





- 1/2 chou-fleur 1/4 chou romanesco 1/4 de chou-fleur violet (optionnel)
- •1/2 barquette de graines germées mélange alfafa-fenouil-radis •1 pomme acidulée
- $\bullet 1 \, \text{mangue} \, \bullet 1 \, \text{petit bouquet de ciboulette} \, \bullet 4 \, \text{tranches de haddock ou 100 g de tartare}$ d'algues

### Vinaigrette miso:

•1c.à.s de miso •1c.à.s de miel liquide •1½ c.à.s d'huile de tournesol •1½ c.à.s d'huile de sésame • 3 c.à.s d'eau • 1 citron • Sel fin

### **PRÉPARATION:**

- Coupez en morceaux les choux en prenant soin de retirer les troncs.
- Hachez ou râpez les morceaux de choux. Si vous utilisez du haddock, coupez-le en petits dés.
- Coupez en petits cubes la pomme et la mangue pelée. Ciselez la ciboulette.
- Mélangez tous les ingrédients du taboulé.
- Disposez 1 c.à.s de tartare d'algues sur l'assiette pour remplacer le haddock dans la version veggie..
- Dans un petit bol, délayer le miso avec 5 cl d'eau chaude puis ajoutez les huiles, le jus de citron, et le sel si nécessaire.
- Assaisonnez le taboulé avec la vinaigrette miso avant de déguster.

# L'ASTUCE BATCH COOKING

La vinaigrette miso se conserve jusqu'à 5 jours au frais dans un récipient hermétique. Le week-end. détaillez déjà les choux en morceaux pour pouvoir les préparer à votre guise pendant la semaine (à la vapeur, rôtis, sautés, en salade...).

# CÉRÉALES AUX FRUITS SECS, CAROTTES RÔTIES AU CUMIN **ET FALAFELS SAUCE TAHINI**



Temps de préparation **30 MIN** 



4 PERSONNES



Temps de repos **30 MIN** 

EXI-RÉF Remplacer les 4 suprêmes de volaille BIO par des falafels

### INGRÉDIENTS :

260 g de mélange de 3 céréales anciennes Autour du Riz • 15 carottes fanes • 1 sachet de préparation pour falafels BIOCOOP ou 4 suprêmes de volaille BIO • 3 c.à.s de tahin Damiano • 6 dattes • 7 abricots secs • 25 g de raisins secs • 1 petit bouquet de ciboulette

- Quelques brins de coriandre ou d'estragon •1 citron • 60 g de yaourt de brebis • 2 gousses
- d'ail Cumin moulu Ras-el-Hanout Huile d'olive • Miel

### **PRÉPARATION:**

- Pelez et coupez les carottes en deux dans
- Dans un petit bol, mélangez 2 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.s de miel, une pincée de cumin, une pincée de sel et 1/2 jus de citron.
- •Enrobez les carottes de la préparation et placez-les dans un plat allant au four. Ajoutez les gousses d'ail en chemise écrasées. Enfournez à 180°C pour 35 minutes en prenant soin de les mélanger à mi-cuisson.
- •Faites cuire le mélange de céréales selon les indications du paquet puis égouttez-les bien.
- •Retirez les noyaux des dattes puis coupez les dattes et les abricots en petits
- Mélangez les céréales aux dattes, abricots et raisins, puis assaisonnez le tout de 4 c.à.s d'huile d'olive, de cumin et de Ras-el-Hanout. Salez et poivrez.
- Dans un grand bol, mélangez la préparation pour falafels (voir étiquette du produit) et laissez reposer au frais si besoin.
- Si vous utilisez de la volaille, coupez-la en cubes et faites-la mariner dans 1 c.à.s d'huile avec 1 gousse d'ail écrasée et quelques brins de coriandre hachée.
- Préparez le bain d'huile pour les falafels puis réalisez la sauce tahini en mélangeant 3 c.à.s de tahin avec 1/2 jus de citron, 1 yaourt de brebis et quelques brins de ciboulette et de coriandre hachée.
- Faites frire les falafels et égouttez-les bien sur un papier absorbant. Ou faites cuire la viande directement à la poêle pendant
- •Servez les céréales aux fruits secs accompagnées des carottes rôties et des falafels (ou de la volaille émincée) avec la sauce tahini.

### L'ASTUCE BATCH COOKING

Presque tous les éléments de cette recette peuvent être préparés à l'avance. Le week-end, faites cuire un peu plus de céréales que prévu, cela vous permettra d'en réutiliser à l'occasion d'une autre recette. La sauce tahini se conserve également jusqu'à 3 jours au frais dans un contenant hermétique. Les carottes rôties peuvent aussi se préparer à l'avance et se réutiliser de diverses manières : tartes ou quiches salées, tajine, cocotte de mijoté, riz sauté. dhal de lentilles...

# TRUFFES COCO - MACADAMIA - SPIRULINE



Temps de préparation **10 MIN** 







## INGRÉDIENTS :

• 200 g de chocolat blanc • 10 cl de lait de coco • 150 g de noix de coco râpée • 3 c.à.s rases de spiruline en poudre • 40 g de noix de macadamia

### PRÉPARATION :

- Faites chauffer le lait de coco avec la spiruline jusqu'à frémissement.
- •Versez-le sur le chocolat blanc concassé. Mélangez en faisant des cercles au centre du bol à l'aide d'une cuillère en bois pour former une ganache.
- Incorporer 120 g de noix de coco râpée puis versez la préparation dans un plat, filmez et placez au congélateur pour 30 min à 1h.
- Prélevez de petites quantités de la ganache raffermie avec une cuillère, puis formez des truffes rondes avec au centre de chacune une noix de macadamia.
- Enrobez-les dans le restant de noix de coco et réservez au frais jusqu'à dégustation.

### L'ASTUCE BATCH COOKING

Réalisez ces truffes à l'avance vous permettra de déguster ces douceurs en toutes occasions pendant 5 jours.

