biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

CARNET FRUITS ET LÉGUMES
#MaSaisonBiocoop

Saison pour le moral

“Priorité au local et au respect des saisons!”

Édito

Les consommateurs veulent manger de tout, toute l'année ! Chez **Biocoop,** nous préférons proposer uniquement des **fruits et légumes bio lorsque c'est la saison.** C'est bien meilleur pour la **santé,** pour la **planète** et pour l'**économie locale !** Redécouvrir à chaque saison un fruit ou un légume, c'est respecter le cycle de vie naturel des produits. **Consommer de saison, tenir compte de la rareté d'un produit permet d'apprécier d'autant plus les fruits et légumes que nous consommons.** C'est être épicurien, en quelque sorte. Et puis la nature est bien faite : à chaque saison, les fruits et légumes répondent à nos besoins nutritionnels. En hiver, on mise sur les pommes de terre, les choux, les poireaux, riches en minéraux ou encore les oranges, sources de vitamine C. En été, place aux fruits et légumes gorgés d'eau pour s'hydrater tels que les tomates, la pastèque, le melon…

Chez Biocoop, avant d'arriver en rayon, nos fruits et légumes sont sélectionnés par les magasins et les producteurs réunis en commission selon des **critères exigeants : l'origine la plus proche, la saisonnalité, le commerce équitable et les impacts environnementaux** concernant la production et le transport. Outre la sélection rigoureuse des produits, nous travaillons sans cesse pour innover, notamment avec l'ambition du zéro déchet. Les fruits rouges sans emballage plastique qui ont fait leur apparition dans nos magasins cet été en sont un bon exemple.

Alors manger des fruits et légumes oui, mais locaux, de saison et équitables !

Les fruits et légumes chez Biocoop : une sélection aux petits oignons !

100%
bio & de saison

Priorité au
local

87% Origine France
(hors produits exotiques)

0
transport par avion

CHEZ BIOCOOP, LES FRUITS ET LÉGUMES SONT 100% BIO MAIS PAS QUE ! ILS SONT AUSSI...

Locaux : tous les magasins Biocoop se donnent comme priorité de travailler en direct avec des producteurs situés **à moins de 150 km à la ronde** : un soutien pour l'économie locale et pour l'écologie, et l'assurance de manger des fruits et légumes cueillis à maturité.

De saison : pas de fraise en décembre ni de kiwi en juin. La production en serre chauffée est proscrite toute l'année, tout comme les produits venant de la zone de production espagnole appelée "mer de plastique" dans la province d'Almeria, en raison de leurs pratiques sociales et de leur mode de production bio non durable.

Non transportés par avion : Biocoop favorise **l'approvisionnement au plus près** : patate douce d'Espagne et non du Brésil, agrumes de Corse, d'Italie ou d'Espagne et non d'Afrique du Sud. Quant aux fruits et légumes cultivés hors Europe (banane, ananas, mangue...), ils sont importés par bateau.

Aussi, Biocoop travaille sur la relocalisation pour s'affranchir au maximum de l'importation, établir des liens plus directs avec les producteurs et sécuriser les approvisionnements. Ainsi, 87% de ses fruits et légumes (hors exotiques) sont français, 40% des sauces tomates bio vendues dans le réseau sont désormais à base de tomate origine France. Aussi, depuis 2018, Biocoop relocalise ses bananes avec sa filière aux Canaries (Espagne).

En vrac : Biocoop privilégie **les fruits et légumes en vrac** afin de limiter au maximum les emballages.

Issus de cultures variées : 80% des légumes cultivés il y a cinquante ans ont disparu. En agriculture bio, les agriculteurs utilisent des semences variées, adaptées aux terroirs pour mieux résister aux maladies. Ils associent aussi certaines plantes pour une meilleure protection mutuelle et pratiquent la rotation des cultures pour rompre le cycle des maladies et fertiliser les sols.

3 Questions à David Siffert

Directeur du secteur fruits et légumes chez Biocoop

1 Pouvez-vous en dire plus sur les critères de sélection des fruits et légumes chez Biocoop ?

Le premier critère de sélection est le choix des producteurs qui vont récolter nos fruits et légumes. Nous travaillons main dans la main avec nos groupements (au national) mais aussi avec les producteurs locaux via nos différents points de vente.

Le contrat de base est simple : nos fournisseurs doivent être en phase avec le projet Biocoop et son cahier des charges plus exigeant que le label AB. Ils se doivent de respecter nos critères agronomiques (pas de serres chauffées, rotation cohérente des cultures, système non intensif…).

Ensuite, nous travaillons avec eux sur des choix de cultures et de variétés, comme par exemple, privilégier une variété gustative ou utiliser des semences paysannes.

Que ce soit en anticipation lors des planifications ou dans la phase de récolte, nous accompagnons le producteur si nous constatons que ses produits ne sont pas idéaux pour être proposés à nos consommateurs et travaillons avec lui sur d'autres choix d'écoulement de marchandise comme la transformation par exemple. De part cet échange, il pourra ainsi modifier sa conduite de culture afin d'avoir un produit optimal pour nos consommateurs.

2 Quels sont les avantages à manger des fruits et légumes bio et de saison ?

Manger des fruits et légumes bio et de saison, c'est consommer des produits à leur meilleur stade de maturité, tout simplement. Notre objectif est affirmé : sur nos étals en magasins, nous proposons des produits sains, frais et avec toutes leurs garanties gustatives comme par exemple un taux de brix optimal (fraction de sucre).

Chez Biocoop, comme dans la plupart des magasins spécialisés, le rayon fruits et légumes est un rayon phare si ce n'est LE rayon phare. Nos clients sont comme nous, intransigeants sur la qualité de notre offre. Ils savent pourquoi ils viennent chez nous. Ils nous font confiance. Notre ambition est de rester irréprochable et de prouver chaque jour notre rôle de sélectionneur.

3 Quelles sont les innovations de Biocoop sur le rayon fruits et légumes ?

Nous travaillons constamment sur des innovations pour notre rayon de fruits et légumes. Par exemple, cette année, nous avons testé les fruits rouges (et notamment la fraise) dans des conditionnements sans emballage plastique. Cette innovation peut paraître bénigne mais cela impose un gros travail sur l'amont et nos fournisseurs : garantir des produits qualitatifs en prenant soin du produit sur les différents maillons de la chaîne. Ce sont des produits fragiles et il est impératif de les traiter avec douceur pour les faire rayonner en magasin. Ce n'est qu'un élément de preuve supplémentaire sur nos actions d'innovations et notamment sur l'ambition du zéro déchet.

Certaines innovations sont et seront déployées… et d'autres ne passent pas les phases de test. C'est le jeu ! Cette année, nous travaillons sur un projet de commercialisation de racine de ginseng fraîche et sur une nouvelle variété de banane hors Cavendish.

Calendrier de saisonnalité disponible sur **biocoop.fr**

Rien ne se perd dans le légume !

LES RÖSTIS AUX ÉPLUCHURES, PESTO DE FANES DE CAROTTES ET CHIPS D'ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

La tendance du zéro déchet séduit de plus en plus les consommateurs en quête d'un mode de vie plus simple, plus sain mais aussi plus économique. La cuisine est l'endroit idéal pour entamer ce changement et acquérir de nouveaux réflexes pour réduire la taille de sa poubelle.

Pour l'automne, Biocoop propose **une recette du quotidien, simple et rapide, à base d'épluchures de carottes, de vert de poireaux et de fanes de betteraves,** pour inciter à manger bio et à cuisiner les légumes différemment… Et ne plus rien jeter !

Les röstis

INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre
Les épluchures de 3 bonnes carottes
Le vert de 2 poireaux moyens
Les fanes de 5 betteraves
2 œufs
1 oignon
1 noix de beurre
Sel et poivre

1. Bien laver les pommes de terre et les épluchez. Garder de côté les épluchures.
2. Éplucher l'oignon et garder les épluchures.
3. Râper les pommes de terre et l'oignon.
4. Ciseler finement toutes les épluchures et les mélanger aux pommes de terre.
5. Rajouter les œufs et conserver les coquilles d'œufs pour plus tard.
6. Mélanger puis saler et poivrer.
7. Faire fondre le beurre dans une poêle et déposer des petits tas de mélange. Les aplatir et les laisser cuire 10 minutes de chaque côté à feu moyen.
8. Les déguster avec du pesto de fanes de carotte.

Les chips d'épluchures

INGRÉDIENTS

Les épluchures des pommes de terre bien lavées
Huile d'olive
1 cuillère à soupe d'origan séché
Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un petit saladier, mélanger les épluchures avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre ainsi que l'origan.
3. Sur une plaque allant au four, déposer une feuille de papier sulfurisé et y positionner les épluchures. Faire en sorte qu'elles ne se superposent pas.
4. Enfourner pour 12 minutes.

Pesto de fanes de carottes

INGRÉDIENTS

Les fanes d'une botte de carottes
7 cl d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de noix de cajou
40 g de parmesan
1 petite gousse d'ail ou une demie gousse d'ail
Poivre

1. Bien laver les fanes de carottes et retirer les tiges principales.
2. Dans un blender, mettre les fanes, l'huile d'olive, du poivre et les noix de cajou. Mixer et rajouter de l'huile si nécessaire.
3. Râper le parmesan et l'ajouter dans le blender. Mixer le tout.
4. Retirer le germe de la gousse d'ail puis l'écraser et l'ajouter au pesto.
5. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Astuces Biocoop

#1 Ajouter les épluchures d'oignons jaunes au bouillon de poulet pour lui donner une belle couleur dorée. Il est possible de les conserver au congélateur en attendant de cuisiner un bouillon.

#2 Broyer les coquilles pour en faire une poudre très fine puis la mélanger à du liquide vaisselle pour obtenir un produit infaillible contre les graisses brûlées. Les coquilles peuvent également s'utiliser pour le potager. Une fois grossièrement concassées, il suffit de les mélanger à la terre pour en faire un engrais organique.

Le Panier Bébé Biocoop

Biocoop lance son "panier bébé" : des recettes simples et de saison pour faciliter la vie des jeunes parents

Retrouvez dès maintenant en magasins*, des paniers prêts à cuisiner composés de fruits et légumes 100 % bio et de saison, accompagnés de fiches recettes pour guider les parents dans l'étape de la diversification alimentaire.

Tous les quinze jours, deux nouvelles recettes, une salée et une sucrée, originales et savoureuses, validées par un nutritionniste, seront à retrouver en magasin, pour régaler les papilles des bébés de 4 à 36 mois.

Pour chaque recette, des astuces et des options sont proposées en fonction de l'âge de l'enfant : ajout de céréales, de protéines, d'épices ou d'huiles…

Les recettes sont également disponibles sur le site Rutabago.com (livraison de paniers repas prêts à cuisiner).

*Magasins participants à l'opération
**Le prix peut varier en fonction de la politique commerciale du magasin.

- Paniers disponibles **dès septembre** dans les magasins Biocoop
- Recettes réalisées **en collaboration avec Anne-Sophie Vidal - Fashion Cooking**

Prix de vente conseillé : **à partir de 4,50 € TTC****

La compote Pomme-Raisin

| **PRÉPARATION :** 10 minutes | **CUISSON :** 15 minutes |
| **PETITS POTS 130 g :** 2-3 | **DÈS 6 MOIS** |

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 5 à 10 grains de raisins blancs ou noirs selon la taille des grains
- Grains d'1/2 gousse de vanille (facultatif)

ASTUCES BIOCOOP

Avant 8 mois, il est préférable d'éplucher les raisins pour que les morceaux de peau ne gênent pas le bébé. Ne pas cuire les raisins pour garder les vitamines. Après 8 mois, il faut profiter de consommer des raisins bio pour conserver les vitamines et les nutriments présents dans sa peau.

PRÉPARATION

1. **Rincer** et **éplucher** les pommes et les couper en petits morceaux.
2. **Épépiner** les raisins et selon les aptitudes de bébé et les capacités de mixage du mixeur, les **peler.**
3. **Égoutter** et **réserver** l'eau de cuisson pour **ajuster** la texture si besoin.
4. **Faire cuire** les morceaux de pommes avec les grains d'1/2 gousse de vanille à la vapeur pendant environ 15 minutes.
5. **Déposer** la chair des raisins sur les pommes cuites juste avant de **mixer** le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

La purée Potimarron-Carotte

| **PRÉPARATION :** 10 minutes | **CUISSON :** 30 minutes |
| **PETITS POTS 180 g :** 3 | **DÈS 6-7 MOIS** |

INGRÉDIENTS

· 300 g de potimarron
· 2 carottes
· 1 petite échalote
· 3 cuillères à café d'huile d'olive
· 1 petite pincée de curcuma

ASTUCE BIOCOOP

Les épices font découvrir de nouvelles saveurs au bébé mais il est important de les doser avec parcimonie en raison de leurs papilles beaucoup plus sensibles que celles des adultes.

PRÉPARATION

1. **Couper** le potimarron en tranches. **Épépiner** chaque tranche puis les **couper** en petits morceaux. **Rincer** et **éplucher** les carottes et les couper en tronçons. **Éplucher** et **dégermer** l'échalote.
2. **Faire cuire** le potimarron, les carottes et l'échalote à la vapeur pendant 20 minutes.
3. **Égoutter** et **réserver** l'eau de cuisson pour ajuster la texture si besoin.
4. **Ajouter** l'huile d'olive, le curcuma et 3 ou 4 cuillères à soupe de jus de cuisson jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Option **féculents** à partir de 7 mois
Ajouter 2 cuillères à soupe de couscous à la purée encore chaude et mélanger à la cuillère puis re-mélanger 4 minutes plus tard.

Option **protéines** à partir de 7 mois
Ajouter 3 portions d'œuf dur aux légumes cuits avant de mixer la purée.

À PROPOS DE BIOCOOP

Leader de la distribution alimentaire biologique spécialisée en France depuis plus de 30 ans, Biocoop repose sur un réseau d'indépendants engagés – consommateurs, producteurs, salariés, commerçants –, tous décisionnaires, qui croient à l'intelligence collective pour produire et consommer autrement.
En 2018, ce modèle coopératif unique fait preuve d'une belle santé avec un chiffre d'affaires de près de 1,21 Mard€, en progression de +11,1%. Il regroupe 560 magasins (dont + 74 ouverts en 2018) et 3600 fermes 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).

CONTACTS PRESSE :
MARION REVAULT ET GIULIA MOLARI
Agence Marie-Antoinette
biocoop@marie-antoinette.fr
T. 01 55 04 86 47