

# LE JOURNAL DE LA COOP

## FÉVRIER 2024

01.64.06.36.17

contact@coopbioidf.fr

NO. 028012024  
PAGE 1



New!

## LES NOUVEAUTÉS EN RAYON



100% local  
circuit court

### LE FLOCON D'AVOINE

Emeline MICHAUD, productrice située à Vert-Saint-Denis, propose du flocon d'avoine.

Cette céréale est riche en fer et en fibre.

Nous vous proposons le flocon d'avoine en deux conditionnements : SAC 4KG ou COLIS 500gr x6



Emeline Michaud



Produits en Seine-et-Marne

découvrez-les!

### BIÈRES LOCALES

Deck & Donohue

Leurs malts sont 100% bio et français.

Leurs houblons sont 100% bio, 90% européens.

En 2022, ils ont mis en place une filière de malt

bio ultra locale avec **des agriculteurs situés à moins de 50km de leur brasserie** pour couvrir

50% de leurs besoins en malt.

#### PILSNER D

BLONDE  
ALCOOL 5%  
AMERTUME ●●○○

Ah, si tout pouvait être aussi simple que notre PILSNER D... Dites « bière » et la voici, sous vos yeux ébahis. Une pilsner artisanale 100% bio, TOUT sauf une bière sans goût !

Une bière blonde légère, un profil céréalié né d'une lente garde, des notes herbacées et délicatement amères issues des houblons d'Alsace. Juste ça. PILSNER D, c'est la beauté du simple.



#### L'AUBE

BLANCHE  
ALCOOL 4,5%  
AMERTUME ●○○○

Blanche lueur pleine de promesse  
Début de labeur ou fin d'ivresse? Elle illumine par sa finesse et ce n'est que le début. C'est L'Aube.

Une bière blanche unique brassée dans la tradition bavaroise, toute en fraîcheur, avec des notes de fruits mûrs et de clous de girofle. Le blé qui donne le caractère frais et acidulé à cette bière est bio et français, et en partie issu d'une ferme située à 60km de notre brasserie.



## LE POINT SUR NOS PRODUCTIONS

### POMMES

La saison touche à sa fin, nous en aurons encore en février, mais probablement pas tout le mois de mars. Profitez-en !



### CHAMPIGNONS

Pleurotes, shiitakés et champignons de Paris sont disponibles pour vos poêlées d'hiver.



# LE JOURNAL DE LA COOP

PAGE 2

## ZOOM SUR NOS PRODUCTEURS



### FABIEN LEGENDRE

Agriculteur céréalier en BIO depuis 2015, sa ferme est située à Mérobert en Essonne (91). Fabien cultive sur 270 hectares : 10 ha pour les légumes de plein champs, 20 ha de maraîchage diversifié, 210 ha de céréales et 30 ha de légumineuses.

Il fait des rotations de culture et n'utilise aucun produit chimique, ni même de la bouillie bordelaise. La grandeur de ses champs lui permet de semer sur terrain neuf et d'assurer une plus large rotation des sols. Il emploie de moins en moins l'association de plantes et des auxiliaires de cultures grâce à la diversité des cultures. Sa terre n'est pas labourée ni retournée (sauf les premiers centimètres).



## LE TOP 5 DES VENTES

*sur l'année 2023*

|  | MAGASINS BIOCOOP<br> | MAGASINS INDEPENDANTS |
|---|--|-----------------------|
|  | Tolbiac  | Titibio               |
|  | Bas Canal  | Les Têtes Vertes      |
|  | Vincennes  | Le Bio en Vrac        |
|  | Montreuil  | Go Go Kiwi            |
|  | Saint Maur des Fosses  | Sofys & Co.           |

## LES COLLECTIVITÉS SOUTIENNENT LA COOP

»»» **MORÊT-SUR-LOING & ORVANNE**  
Epicerie / 1er G / 4e G / 5e G / BOF

»»» **GRAND PARIS SUR EST AVENIR**  
Produits laitiers / 4e G & 5e G

»»» **LYCÉE JANSON DE SAILLY (16ÈME)**  
Epicerie

*marchés publics*



## LA RECETTE DU MOIS

# DHAL DE LENTILLES CORAIL

Recette Végétale

"Originare d'Inde, le dhal est facile et rapide à cuisiner. Servi avec du riz, le plat devient complet et nourrissant."



## Les ingrédients :

Pour 6 personnes

- 300g de lentilles corail
- 260 ml de lait de coco
- 2 tomates
- 2 oignons
- 2 cc d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- 3 cc de curry en poudre
- 3 pincées de graine de cumin
- 2 cc de gingembre en poudre
- du persil frais
- sel / poivre



Cédric SIENSKI  
Cérialier en Seine-Et-Marne

*production locale*

## Préparation :

Versez les lentilles corail dans un grand volume d'eau.

Faites-les cuire pendant 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps, pelez et émincez finement les oignons.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y dorer les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Nettoyez et coupez les tomates en dés.

Pelez et hachez l'ail.

Ajoutez les dés de tomate et l'ail dans la cocotte.

Incorporez les épices et les lentilles cuites et égouttées.

Mélangez bien le tout et laissez cuire 5 minutes.

Versez le lait de coco et allongez d'un peu d'eau.

Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux à moyen en remuant régulièrement.

Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

Servez bien chaud et parsemez de persil ciselé.

*Retrouvez aussi nos lentilles corail en bocaux, confectionnés par Nadia*

