

LE JOURNAL DE LA COOP

AVRIL 2024

NO. 028032024
PAGE 1

01.64.06.36.17

contact@coopbioidf.fr



New!

NOUVEAUX PRODUITS



LES CHIPS DE TEMPEH

BLJIBIO
maison du tempeh bio engagé

Découvrez les 6 saveurs de chips de tempeh, fabriquées à Villeneuve Saint Georges (94).

Vous serez charmés par le croustillant et le goût de ces produits riches, avec une forte concentration en protéines, en probiotiques, en vitamines et une faible teneur en matière grasse.

LES BOCAUX FRAIS

by

Terre et Fourchette



curry de légumes



risotto d'automne



légumes gourmands



lanquette de légumes

Les recettes sont cuisinées à Issy-Les-Moulineaux (92)

Goutez au savoir faire de cette cuisine anti-gaspi, initiation zéro déchet.

Les recettes des bocaux de risotto et des légumes gourmands, sont revisités selon la saison :

Nadia adapte la recette en fonction des légumes disponibles. Les bocaux sont à conserver au frais (entre 0° et 4°)

DLC : 2 mois - conditionnement : 6 bocaux par colis.

La soupe aussi c'est une nouveauté

Retrouvez également tous les autres produits :

Dahl de lentilles, Ratatouille, Sauce Bolognaise,
Tajines de Légumes, Sauce Arrabiata, Tartinalbles...

DLC : 1 an



soupe à l'oignon



Nadia Faham

LE JOURNAL DE LA COOP

PAGE 2

NOUVEAUX PRODUITS

KEDELAI
TEMPEH



- 1 carotte rapée
- 1 poivron
- 1 gousse d'ail, un demi oignon
- 150 g de tempeh Kédelaï
- 2 càs de purée de tomate
- 2 càs de sauce soja
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 avocat
- coriandre
- ½ tasse de riz basmati
- ½ càc de chili, ½ càc de cumin
- Crème fraîche
- Huile de coco
- Tortillas

Originare d'Indonésie, le tempeh est fabriqué à partir de fèves de soja fermentées. Peu transformé, il est aussi bon que sain ! Aussi facile à cuisiner que n'importe quelle viande : le tempeh est une source de fibres, fer, calcium et protéines complètes.

Le tempeh transformé par KEDELAI (75), peut se déguster froid ou réchauffé, en snack, ou en salade. Il convient aussi parfaitement en accompagnement de légumes et féculents.

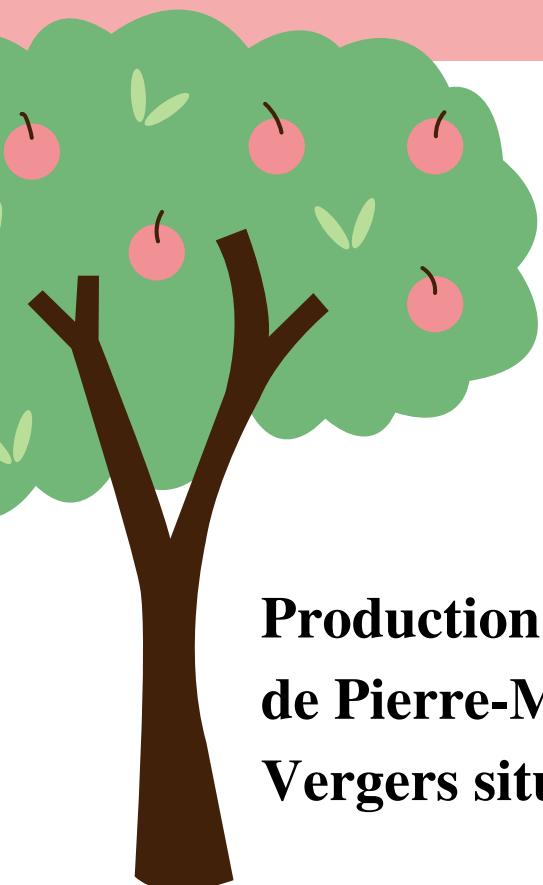
idée recette : Burrito

- Dans une poêle, faire revenir dans l'huile de coco, l'oignon, la gousse d'ail et le poivron jusqu'à ce que les oignons soient dorés.
- Ajouter ensuite le tempeh, la sauce soja, la purée de tomate, le bouillon de légumes et les épices. Laisser mijoter à feu doux pendant 15mn.
- Pendant ce temps, préparer le riz.
- Assembler ensuite le tout dans la tortilla ! Un peu de riz, un peu de tempeh cuisiné, des carottes râpées, de l'avocat et de la coriandre

67% des Français sont prêts à réduire leur consommation de protéines animales

— IFOP pour WWF

PROCHAINEMENT



Production
de Pierre-Marie FAHY
Vergers situés à Jutigny (77)

Vinaigre de Cidre



graines de soja



Production de la
Ferme de la Tessonnerie
située à Voinsles (77)

POUR LE MOIS D'AVRIL

ANTICIPEZ LES COMMANDES DE PRODUITS LAITIERS

Betterave rouge

Carotte lavée

Carotte couleur

Céleri rave

Champignon de Paris

Champignon Shiitaké

Champignon Pleurote

Courge Shiatsu

Échalote

Oignon jaune

Oignon rouge

Poireau

Pomme de terre

Pomme de terre grenaille

Radis noir long

Radis noir rond

Topinambour

Bientôt la fin de saison !

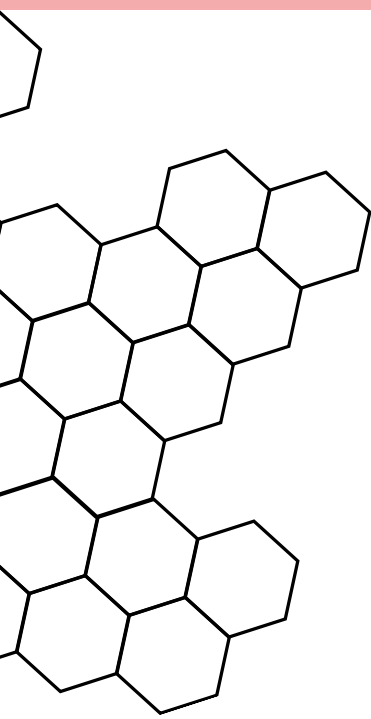
Pommes



LE JOURNAL DE LA COOP

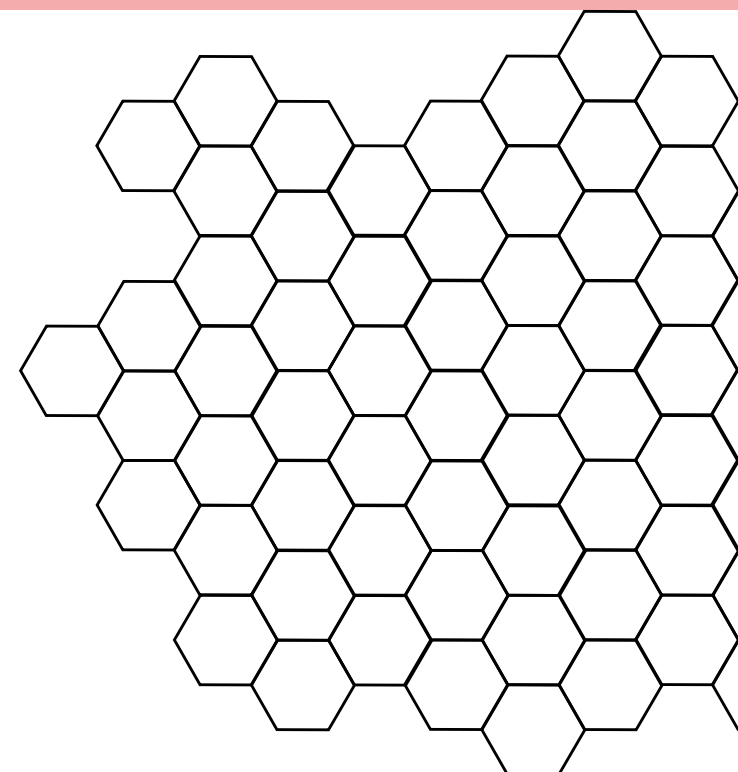
PAGE 3

QUOI DE NEUF DANS NOS LOCAUX ?



Les abeilles sont sorties.
Les températures clémentes et le soleil
de la semaine dernière ont éveillé leur sens.

C'est le printemps !



ECHO CULTURE

Le printemps arrive ! Sous serre, on a le plaisir de récolter les premiers légumes, de voir fleurir les fèves et les petits pois sont en pleine forme. On prépare aussi l'été avec les haricots et les courgettes tout juste plantés. Les tomates, poivrons et aubergines vont suivre dans quelques jours. Par contre, c'est beaucoup plus difficile en plein champ. La pluie incessante garde le sol gorgé d'eau, on ne peut pas y toucher. Impossible de faire les premiers semis/plantations de printemps. La météo ne prévoit aucune amélioration, les primeurs de plein champs auront sûrement du retard. Heureusement que nous avons nos serres, cela nous permet malgré tout de travailler et de préparer l'été !

Frédéric FRINGS - Les Vergers de Cossigny



ça pousse !



LA RECETTE DU MOIS

Risotto d'épeautre



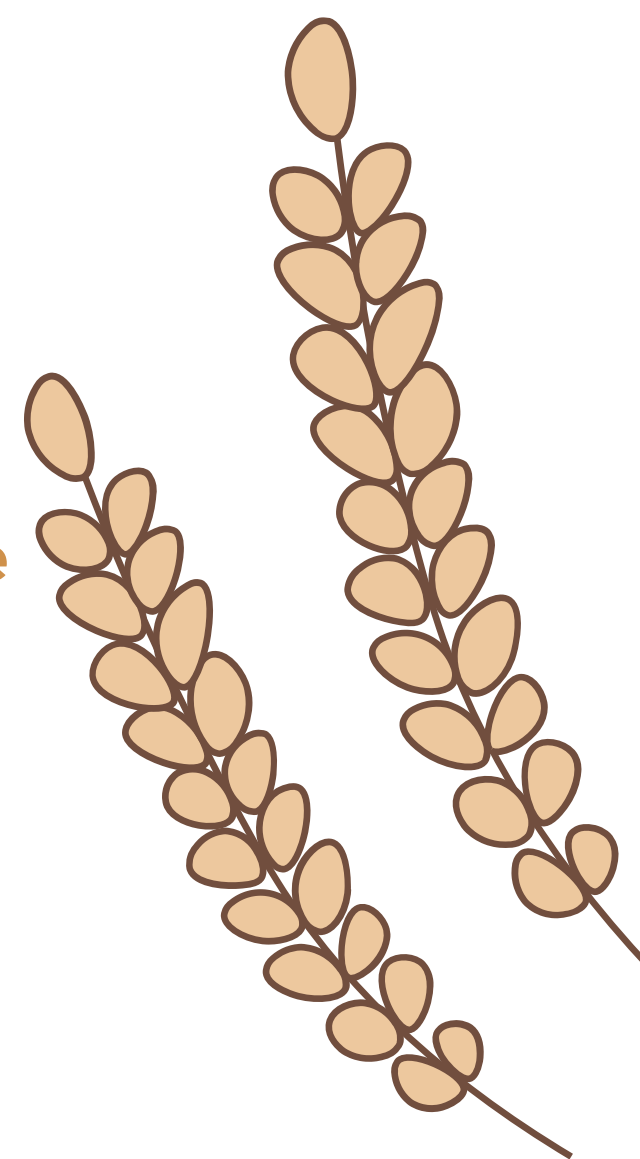
" La famille GOBARD cultive les terres de Chantemerle depuis 1892. Nous sommes situés à Aulnoy dans le Pays de Coulommiers en Brie Laitière (77). "



Les ingrédients :

Pour 4 personnes

320 g d'épeautre
200 g de carotte
1 oignon
70 cl de bouillon de légumes
10 cl de vin (facultatif)
50 g de parmesan (ou autre)
4 cuil. à soupe de crème fraîche
1 cuil. A soupe d'huile d'olive
Sel / poivre
Herbe fraîche



Préparation :

Laissez tremper l'épeautre la veille dans de l'eau.

Préparez le bouillon de légumes en faisant dissoudre 1 cube dans 70 cl d'eau chaude.

Épluchez et taillez en tous petits dés les carottes.

Épluchez et ciselez l'oignon.

Faites revenir à l'huile d'olive, l'oignon et les carottes dans une sauteuse.

Égouttez et versez l'épeautre dans la sauteuse et faites revenir.

Versez le vin blanc (ou 10 cl de bouillon) et poursuivez la cuisson jusqu'à complète absorption du liquide.

Versez le bouillon progressivement par louche. Le bouillon doit toujours être ajouté chaud.

Lorsque les graines d'épeautre sont cuites, ajoutez la crème fraîche, mélangez.

Rectifiez l'assaisonnement.

Juste avant de servir, ajoutez le persil frais haché et le fromage râpé (emmental, parmesan, grana padano).

Le saviez-vous ?

L'épeautre est une céréale aux nombreux atouts qui répond parfaitement aux besoins du quotidien. Elle est riche en vitamines, en phosphore et en protéines. L'épeautre apporte de l'énergie au corps humain.

Elles participent au renouvellement des tissus musculaires, des phanères (cheveux, ongles, poils), de la matrice osseuse ainsi que de la peau. Contrairement à ce que l'on pense souvent, **l'épeautre contient du gluten** car c'est une céréale issue d'un croisement avec le blé.