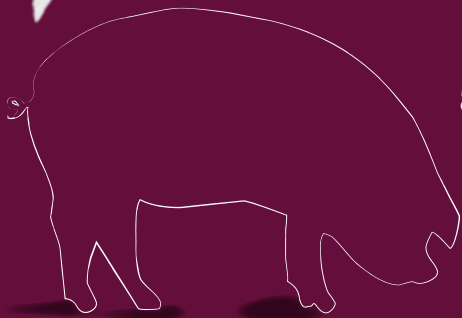




LA VIANDE DE PORC

SÉLECTIONNÉE PAR BIOCOOP



RECETTE À L'INTÉRIEUR !



COMMENT BIEN CHOISIR SA VIANDE ?



La viande de porc, moins grasse qu'on ne le pense, offre une diversité de goûts et de textures selon le morceau et le mode de cuisson choisis.

Elle peut se consommer en viande fraîche ou en charcuterie et produits de salaisons. Des morceaux à griller, poêler, rôtir, braiser ou mijoter : un festival de saveurs s'ouvre à vous.

SUIVEZ LE GUIDE !

PIÈCES DE VIANDE SELON LE MODE DE CUISSON				DES IDÉES À CUISINER
Boudin	✓	✓		Boudin noir aux pommes chaudes
Côtes	✓	✓		Côte de porc poêlée aux champignons
Échine		✓	✓	Rôti de porc à l'ananas
Épaule / palette	✓		✓	Palette de porc marinée aux légumes et vin blanc
Filet / filet mignon	✓	✓		Sauté de porc au curry et lait de coco (retrouvez la recette en fin de document)
Jambon	✓	✓		Risotto au jambon et champignons
Jarrets (avant et arrière)	✓		✓	Jarret de porc en soupe de potiron
Longe		✓		Longe de porc au chorizo et pommes de terre sautées

PIÈCES DE VIANDE SELON LE MODE DE CUISSON				DES IDÉES À CUISINER
Pieds (avant et arrière)	✓		✓	Pieds de porc aux haricots blancs
Plat de côtes	✓		✓	Plat de côte à la provençale
Pointe de filet	✓	✓		Rôti de porc à la moutarde
Poitrine	✓		✓	Porc aux châtaignes
Queue			✓	Queue de porc à la créole
Rognons			✓	Rognons de porc aux champignons, sauce moutarde
Rouelle de jambon		✓	✓	Rôti à l'oignon caramélisé
Travers de côtes	✓		✓	Pavé de rumsteck au poivre



L'ENGAGEMENT DE BIOCOOP



CHEZ BIOCOOP, LA VIANDE EST EXCLUSIVEMENT D'ORIGINE FRANCE. LES ANIMAUX SONT NÉS, ÉLEVÉS, ABATTUS ET TRANSFORMÉS EN FRANCE.

Biocoop et les groupements de producteurs partenaires ont défini des spécifications d'élevage plus exigeantes que le règlement bio européen : c'est le cahier des charges Ensemble.



LES VALEURS AJOUTÉES DE BIOCOOP AVEC SA MARQUE ENSEMBLE

SYSTÈMES D'ÉLEVAGE



- » Ferme en polyculture / élevage pour la complémentarité des productions
- » Fermes 100 % bio
- » Taille limitée de l'élevage

ALIMENTATION



- » Alimentation 100 % bio des animaux, sans OGM, sans produits phytosanitaires
- » Autonomie alimentaire privilégiée : lien au sol, 50 % de l'alimentation des porcs provient de l'exploitation (céréales et oléo protéagineux)

CONDITIONS D'ÉLEVAGE



- » Naissance et alimentation maternelle en plein air
- » Élevage en hangar sur paille ou cabane en extérieur. Accès au plein air grâce à un bâtiment ouvert sur paille
- » Durée d'élevage de 182 jours en moyenne (plus élevée que dans le règlement bio européen)
- » Les caillebotis (béton ajouré) sont interdits (limités à 50 % dans le règlement bio européen)

LES VALEURS AJOUTÉES DE BIOCOOP AVEC SA MARQUE ENSEMBLE

SOINS



- » Médecine douce (homéopathie et phytothérapie)
- » Aucun antibiotique en préventif
- » Un seul traitement de synthèse autorisé (antiparasitaire ou antibiotique), ce qui n'est pas le cas dans le règlement bio européen (antiparasitaires non limités)

CONSTRUCTION DE FILIÈRES

Collaboration et contractualisation :

- » Débouchés avec un engagement sur des volumes d'achat sur 2 ans
- » Prix déterminés conjointement entre les groupements de producteurs et Biocoop
- » Maîtrise de la qualité des productions
- » Apport d'outils collectifs
- » Équilibre matière : valorisation de l'ensemble des morceaux (notamment grâce aux colis de viande)

LE COMMERCE ÉQUITABLE AVEC LES PRODUCTEURS PRÈS D'CHEZ NOUS !

En partenariat avec les groupements de producteurs français, Biocoop a créé des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants. Objectifs : mieux défendre les intérêts des producteurs, équilibrer les négociations afin de garantir une rémunération juste et équitable pour les producteurs et un prix accessible pour les consommateurs. C'est aussi une démarche de qualité, avec des critères plus exigeants que le règlement bio européen.



LES PRODUCTEURS PARTENAIRES DE BIOCOOP

Pour la viande de porc, trois groupements de producteurs sont partenaires de Biocoop dans la démarche de commerce équitable « Ensemble, solidaires du producteur au consommateur ».



BRETAGNE
VIANDE
BIO



Groupeement d'éleveurs bio bretons de porcs, bovins, veaux et ovins. Il est composé de 236 éleveurs, d'artisans bouchers et de transformateurs présents dans les 4 départements bretons.

Groupeement d'éleveurs bio de porcs, bovins, veaux et ovins dans le sud-ouest. Créé en 2006, il rassemble 45 éleveurs majoritairement présents en Dordogne, Corrèze, Gironde, Haute-Vienne, Lot-et-Garonne et Lot.

Groupeement qui fédère et représente les éleveurs de porcs bio. Créé en 2008, il rassemble près de 90 producteurs sur 20 départements avec un fort positionnement dans l'Ouest (48 % en Pays de la Loire et 31 % en Bretagne). Depuis 2009, le groupeement est partenaire d'un atelier de transformation qui fournit les magasins du réseau Biocoop en produits « Ensemble, solidaires du producteur au consommateur ».

ZONES D'ÉLEVAGE ET LIEUX DE TRANSFORMATION



Zone d'élevage



Atelier de transformation



SAUTÉ DE PORC AU CURRY ET LAIT DE COCO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 min.

CUISSON : 1 h.

INGRÉDIENTS

600 g de sauté de porc,
1 gros oignon, 1 gousse d'ail,
350 g de tomates concassées (1 boîte),
25 cl de lait de coco,
2 cs de curry, 1 cc de curcuma,
2 cs d'huile d'olive,
60 g de raisins secs,
2 cs de noix de coco râpée,
le jus d'1/2 citron, sel.



PRÉPARATION

1

Faire colorer la viande dans l'huile d'olive. Ajouter les oignons émincés, l'ail écrasé et laisser dorer quelques minutes.

2

Ajouter les épices : curcuma, curry, sel, poivre. Verser le lait de coco, les tomates concassées et les raisins secs et laisser mijoter 45 min. Avant la fin de cuisson, ajouter le jus de citron, rectifier l'assaisonnement.

3

Servir avec des légumes, des pommes de terre ou du riz.

NOTRE CHARTE

Notre réseau
de magasins Biocoop
a pour objectif de

**DÉVELOPPER
L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE**

dans un
esprit d'équité
& de coopération

En partenariat avec les groupements
de producteurs, nous créons des filières
équitables fondées sur

**LE RESPECT DE CRITÈRES SOCIAUX
& ÉCOLOGIQUES EXIGEANTS.**

Nous nous engageons sur

**LA TRANSPARENCE DE NOS ACTIVITÉS
& LA TRAÇABILITÉ DE NOS APPROVISIONNEMENTS.**

Présents
dans les instances professionnelles,

**NOUS VEILLONS À LA QUALITÉ
DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.**

Nos magasins Biocoop

**DES LIEUX D'ÉCHANGES & DE SENSIBILISATION
POUR UNE CONSOM'ACTION RESPONSABLE.**



+ DE 380 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE,
LISTE COMPLÈTE SUR WWW.BIOCOOP.FR



Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?

Contactez la ligne
consommateurs au :

0 800 807 102 Service & appel
gratuits

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris
Création Agence Cosmic - Photos : Stéphane d'Allens, Nicolas Leser, Shutterstock, DR - Imprimé par Les Hauts
de Vilaine BP 52179 35221 CHÂTEAUBOURG CEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux
dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - BF3773 - 6/2016.

