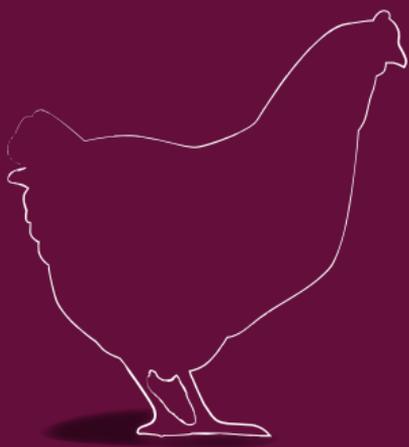




LA VIANDE DE POULET
SÉLECTIONNÉE PAR BIOCOOP



RECETTES À L'INTÉRIEUR !



COMMENT BIEN CHOISIR SA VIANDE ?



Rôti, farci, grillé, poêlé...
le poulet se cuisine de multiples façons !

Voici quelques astuces pour choisir les bons morceaux.

SUIVEZ LE GUIDE !

PIÈCES DE VIANDE SELON LE MODE DE CUISSON				DES IDÉES À CUISINER
Aiguillette	✓			Aiguillettes à la crème et brocolis
Aile	✓	✓	✓	Ailes de poulet caramélisées
Filet	✓			Poulet aux raisins, miel et crème
Gésier	✓			Poêlée de gésiers, champignons et poireaux
Haut de cuisse (premier segment de la cuisse)	✓		✓	Cuisses de poulet aux épices d'orient
Pilon (deuxième segment de la cuisse)	✓	✓	✓	Pilons de poulet au sésame (retrouvez la recette au dos)
Poulet entier (Poulet PAC : prêt à cuire ou Poulet effilé : complet avec les viscères et abattis)		✓	✓	Poulet rôti méridional au citron et herbes de Provence (retrouvez la recette au dos)



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, au minimum 50 % de l'alimentation provient de l'exploitation (céréales et oléo protéagineux). Dans le règlement bio européen, le seuil minimum est de 20 %

CONDITIONS D'ÉLEVAGE



- » Couchage en bâtiment sur paille ou copeaux avec parcours obligatoire toute l'année
- » Accès au plein air de 11 h (maximum) à 17 h toute l'année
- » Durée d'élevage de 84 jours minimum pour un poulet (plus élevée que dans le règlement bio européen : 81 jours)

LES VALEURS AJOUTÉES DE BIOCOOP AVEC SA MARQUE ENSEMBLE

SOINS



» Médecine douce (homéopathie et phytothérapie)

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

CONSTRUCTION
DE FILIÈRES



Le poulet, c'est pas seulement des filets !

Les filières d'élevage bio doivent équilibrer leurs ventes pour pouvoir se développer. Aidons les éleveurs à valoriser chaque partie de l'animal pour vendre toute leur production : consommons des morceaux variés (ailes, cuisses, pilons...) !

ZONES D'ÉLEVAGE ET LIEU DE TRANSFORMATION



Zone d'élevage



Atelier de transformation



LES PRODUCTEURS PARTENAIRES DE BIOCOOP

Pour la volaille, un groupement de producteurs est partenaire de Biocoop dans la démarche de commerce équitable « Ensemble, solidaires du producteur au consommateur ».



Groupement d'éleveurs
de volailles 100 % bio.

L'association, créée il y a 12 ans

est devenue une coopérative en janvier 2015.

Il rassemble aujourd'hui 35 éleveurs principalement basés dans les Pays de la Loire et en Poitou-Charentes.

VBO est le premier groupement indépendant d'éleveurs de volailles 100 % bio.



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.

DES FILIÈRES
DURABLES
CONSTRUITES AVEC
LES ÉLEVEURS

POULET RÔTI MÉRIDIONAL AU CITRON ET HERBES DE PROVENCE



PRÉPARATION : 15 min.
CUISSON : 2 h.

POUR 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 poulet prêt à cuire de 1,5 kg environ,
2 citrons,
800 g de pommes de terre à chair ferme
(type Charlotte),
3 branches de thym,
2 cs d'origan,
5 gousses d'ail,
5 à 6 cs d'huile d'olive,
sel, poivre.



PRÉPARATION

1

Préchauffer le four à 140 °C. Éplucher les pommes de terre, couper en deux dans la longueur, rincer et sécher dans un torchon. Ecraser 2 gousses d'ail et les placer à l'intérieur du poulet avec 2 branches de thym, l'origan et le jus d'un citron. Huiler l'extérieur du poulet avec les mains, saler et poivrer.

3

Laisser cuire encore 1h30. Placer un ramequin avec de l'eau dans le four pour verser un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

2

Dans un grand plat de cuisson, verser 1 cs d'huile et déposer le poulet sur une cuisse. Cuire 15 min. Puis retourner le poulet sur l'autre cuisse. Cuire à nouveau 15 min. Retourner le poulet avec les blancs en dessous. Ajouter autour les pommes de terre, les gousses d'ail, le jus d'un citron, le reste d'herbes, 1 cs d'huile et 20 cl d'eau.

PILONS DE POULET AU SÉSAME



PRÉPARATION : 35 min.
CUISSON : 25 min.

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

6 pilons de poulet,
1 orange,
2 cs de miel,
2 cs de sauce soja,
½ cc de gingembre en poudre,
1 cs de graines de sésame blond,
sel, poivre.



PRÉPARATION

1

Chauffer le four thermostat 6 (180 °C). Préparer la marinade : mélanger l'orange pressée avec la sauce soja, le miel et le gingembre. Faire mariner les pilons dans cette préparation 30 minutes dans un plat allant au four. Enfourner 20 à 30 minutes en les retournant et en les badigeonnant deux fois de sauce. Ajouter un ramequin d'eau à côté du plat et verser un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

2

Faire dorer les graines de sésame à sec dans une poêle. Couvrir les morceaux de poulet cuits avec la sauce, puis les rouler dans les graines de sésame.

3

Servir chaud accompagné de riz demi-complet.

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.BICOOP.FR



Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?

Contactez la ligne
consommateurs au :

0 800 807 102 Service à appeler
gratuitement

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 : Nicolas Leser, 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 - BF3776 - 6/2016.

