

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 sont

DES LIEUX D'ÉCHANGES & DE SENSIBILISATION POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE.

biocoop

+ DE 480 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE. LISTE COMPLÈTE SUR WWW.BIOCOOP.FR

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

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez le service clients au :

0 800 807 102

Service à votre disposition

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris
Création : Agence Cosmic - Crédits photos : Christophe Doucet, Shutterstock, Hélène-Marie Backès / Biocoop, 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. 01/2018 - BF3948.

Tous les papiers se trient et se recyclent

LES FRUITS OLÉAGINEUX : DE L'ÉNERGIE ET DES ACIDES GRAS DE BONNE QUALITÉ

L'AMANDE

Proposée avec ou sans sa peau, entière, effilée, grillée ou en poudre, conservez-la de préférence au frais !



Origine : Espagne, Italie.
Intérêt nutritionnel : riche en calcium, magnésium et vitamine E.
Conseils : Plus digeste sèche que fraîche, elle est excellente pour le goûter des enfants. Pour l'éplucher plus facilement, jetez-la dans de l'eau bouillante 10 secondes.

LA NOISETTE

Proposée avec ou sans sa peau, entière, effilée, grillée ou en poudre, conservez-la de préférence au frais !
Cultivés principalement en Italie et en Turquie, les noisetiers sont secoués à partir de la mi-août pour en faire tomber les fruits arrivés à maturité.
En Corse, ils participent à la restauration du paysage et à la lutte contre les incendies.

Origine : France, Italie.
Intérêt nutritionnel : riche en vitamine B9.

Conseils : très digeste et nutritive, elle doit être bien mastiquée. Elle est parfaite pour les enfants et accompagne bien les fruits acides et la verdure en général.



LES FRUITS OLÉAGINEUX

LA NOIX

Récoltée en automne, la noix est vendue sèche ou fraîche. Deux variétés bénéficient d'une AOP : la noix de Grenoble et la noix du Périgord.



Origine : France.
Intérêt nutritionnel : source de fer, riche en vitamine B9.
Conseils : si vous achetez des noix fraîches, consommez-les dans les semaines qui suivent. Elles s'accordent très bien avec les crudités. Évitez de les consommer au cours d'un repas riche en protéines.

LA NOIX DE CAJOU

Fruit de l'anacardier, elle est entourée d'une coquille volumineuse et tombe de l'arbre à maturité. Sa culture nécessite beaucoup de lumière.

Origine : Burkina Faso, Côte d'Ivoire, Vietnam.
Intérêt nutritionnel : riche en zinc, source de fer.

Conseils : légèrement grillée, elle est le plus digeste des fruits secs oléagineux. Elle s'accorde bien avec les salades vertes, les crudités et les fruits.



LES FRUITS OLÉAGINEUX

LE PIGNON DE PIN

Issu des pommes de pin du Pinus pinea, il est récolté entre janvier et mai. Après un séchage au soleil, les cônes sont éclatés et les écailles sont écrasées pour récupérer les pignons. Puis lavés, séchés et triés à la main.



Origine : Italie.
Intérêt nutritionnel : riche en fer et en zinc.
Conseils : avec son fin goût de noisette, il s'intègre aussi bien aux desserts qu'aux plats salés de type méditerranéen. Il est délicieux légèrement grillé.

Conservez-le au frais pour lui éviter de rancir.

LA PISTACHE

Produit par le pistachier, elle est récoltée dans tout le bassin méditerranéen. Après être séchée au soleil, elle est placée dans l'eau pour ramollir et éliminer l'enveloppe externe. Si la coque ne s'ouvre pas naturellement, elle est ouverte à la main. Elle peut ensuite être grillée et salée.



Origine : Espagne, Italie.
Intérêt nutritionnel : source de fer et zinc, riche en magnésium et vitamine B6.
Conseils : conservez les pistaches dans un bocal hermétique pour conserver leur croquant !

LES FRUITS OLÉAGINEUX

ET AUSSI...



L'ARACHIDE
Grillée, salée, en coque ou décortiquée, elle s'utilise en purée ou hachée. Riche en vitamines B3 et B6, source de vitamine B5.



LA GRAINE DE COURGE
Délicieusement croquante et légèrement salée. En graines apéritives à croquer, en décoration sur des salades, en crumble salé, en tarte salée. Riche en fer, zinc, magnésium.



LA GRAINE DE TOURNESOL
Pour le pain maison, les gâteaux secs, dans les pâtes à tarte, les salades ou les gratins de légumes. Riche en fer, magnésium, vitamines B1, B3, B6, B9, E, source de sélénium.



LA NOIX DE MACADAMIA
À proposer grillée en apéritif, sur des salades, dans les desserts (brownie aux noix de macadamia). Riche en vitamine B1.

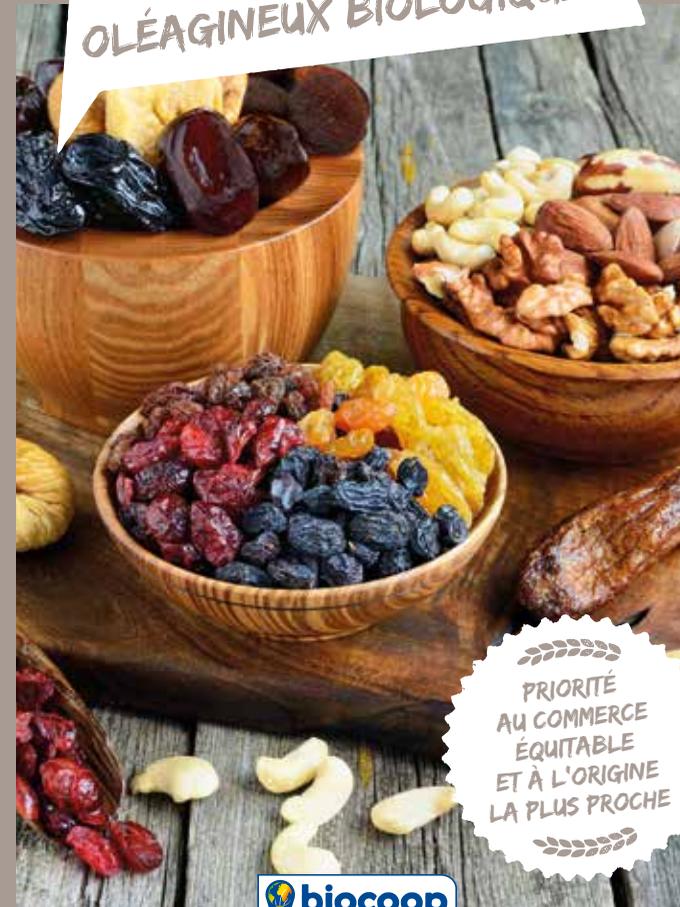


LA NOIX DE PÉCAN
Pour encore plus de saveur, toaster avant utilisation. À intégrer aux salades composées, dans les desserts ou les tartes aux fruits. Riche en zinc.



LA NOIX DU BRÉSIL
Saveur proche de la noisette. Idée gourmande : des noix du Brésil chocolatées. Source de calcium, riche en magnésium, sélénium, vitamines B1, E.

LES FRUITS SECS & OLÉAGINEUX BIOLOGIQUES



PRIORITÉ AU COMMERCE ÉQUITABLE ET À L'ORIGINE LA PLUS PROCHE

biocoop

NOS FRUITS SECS BIOLOGIQUES : LA RICHESSE DES 4 SAISONS !

Les fruits secs et oléagineux sont un véritable concentré d'énergie ! Pas étonnant qu'ils composent les plats traditionnels populaires depuis des siècles. Délicieux et hautement nutritifs, intégrez-les dans vos menus en toute saison.

LES FRUITS SÈCHÉS

Abricots, bananes, figes, pruneaux, mangues, dattes, raisins...

Chargés du soleil de l'été, les fruits frais sont récoltés à pleine maturité puis séchés.

Principalement constitués de glucides, ils contiennent également fibres, oligo-éléments, vitamines et minéraux. Ils sont un complément intéressant à une alimentation variée et de qualité.

LES FRUITS OLÉAGINEUX

Amande, noisette, noix, pignon de pin, pistache, graines (courage, tournesol, sésame)...

Protégés par une coque ligneuse, ils sont secs à l'état naturel.

Principalement constitués de lipides, ils apportent des protéines végétales, des fibres et regorgent de minéraux, oligo-éléments et vitamines (B, E).

Comme dans les huiles qui en sont extraites, les lipides des fruits oléagineux sont riches en différents acides gras nécessaires à notre équilibre physiologique.

LES FRUITS SÈCHÉS : UNE ALIMENTATION VARIÉE ET DE QUALITÉ

L'ABRICOT

La couleur naturelle, brun mordoré, de l'abricot sec bio, garantit l'absence de traitement au dioxyde de soufre (conformément aux règles de l'agriculture biologique). Cueilli à maturité, il est séché au soleil.



Origine : Turquie.

Intérêt nutritionnel : riche en fer et en vitamine E. Source de fibres et de vitamine B3.

Conseils : parfait pour le goûter des petits et les coupe-faim en milieu de journée.

LA BANANE

Les bananes séchées sont proposées en chips ou en bâton.

Origine : Cameroun, Philippines.

Intérêt nutritionnel : riche en fibres et vitamine B6. Source de magnésium, de vitamines B1, B2 et B3.

Conseils : très digeste, elle est encore meilleure au petit-déjeuner après une nuit de trempage. Elle s'accommode parfaitement aux compotes et aux salades de fruits.



LES FRUITS SÈCHÉS

LA DATTE

Différentes variétés récoltées :

- les **Deglet-Nour**, les plus courantes, d'Afrique du Nord ;
- les **Medjool**, plus charnues et parfumées, d'Israël et de Californie ;
- les **Mazafati**, dattes fraîches d'Iran.

Fragile, elle se conserve mieux au réfrigérateur.

Origine : Californie, Tunisie, Algérie, Iran.

Intérêt nutritionnel : riche en fibres.

Conseils : parfaite pour les en-cas, elle peut aussi accompagner votre petit-déjeuner !



LA FIGUE

Il existe différentes préparations :

- les **Lerida** sont lavées à l'eau salée, séchées puis aplaties ;
- les **Protoben**, plus moelleuses, sont lavées à l'eau salée, puis étirées en forme de poire ;
- les **Baglama**, lavées à l'eau salée, sont séchées puis enfilées en collier sur un raphia.

Retrouvez également la Calabacita, la Zagros, la Cuello de Dama et la Garland.

Origine : Espagne, Iran, Turquie.

Intérêt nutritionnel : riche en fibres. Source de fer et de calcium.

Conseils : à consommer telle quelle ou faire tremper quelques heures.

Si une figue blanchit, c'est simplement que son sucre remonte à la surface de la peau et qu'il « cristallise ».



LES FRUITS SÈCHÉS

LE PRUNEAU

Cultivé dans le Sud-Ouest de la France sur un terroir défini par une indication géographique protégée, il est récolté de mi-août à mi-septembre.

On distingue :

- les pruneaux **secs**, séchés à 23 % d'humidité maximum ;
- les pruneaux **réhydratés**, pruneaux secs réhydratés entre 30 et 35 % ;
- les pruneaux **mi-cuits**, séchés jusqu'à 35 % d'humidité sans réhydratation ;
- les prunes **mi-cuites**, encore moins séchées.

Origine : France.

Intérêt nutritionnel : riche en fibres. Source de vitamine B6.

Conseils : plus digeste après une nuit de trempage, il diminue l'acidité de certains légumes et se prête bien aux compotes, tartes et à de nombreux plats chauds.



LE RAISIN

- Les **Sultanines**, blonds et sans pépins. Le séchage (3 à 5 jours) est accéléré en les plongeant dans une solution de carbonate de potassium et d'huile d'olive bio.
- Les **Thomson**, plus noirs et plus sucrés, sont séchés 7 à 10 jours. Ils sont enduits d'huile de tournesol bio, pour ne pas coller entre eux.
- Les **Corinthes**, petits grains sombres, parfaits en pâtisserie et dans les plats cuits.

Origine : Argentine, Grèce, Turquie, USA.

Intérêt nutritionnel : source de fer, vitamine B6 et de fibres.

Conseils : très apprécié des enfants, il est parfait dans de nombreuses préparations salées ou sucrées.



ET AUSSI...



L'ANANAS

D'origine équitable. En bio, la culture interdit l'utilisation de carbure de calcium pour grouper la floraison des ananas. À cuisiner en cake, salade de fruits, compote, ou en plat sucré-salé. Source de fibres.



LA CRANBERRY

Fruitée et légèrement acide, c'est la baie d'Outre Atlantique. À grignoter seule, en salade composée, en sauce, chutney ou coulis, à la place des raisins secs. Riche en fibres.



LA MANGUE

D'origine équitable. À déguster telle quelle ou réhydratée dans les plats...



LA MULBERRY

Fruit du mûrier à soie, la mulberry est un délicieux fruit sec au goût naturellement sucré. Elle se déguste en apéritif, en mélange dans les mueslis ou en infusion chaude ou froide.



LA NOIX DE COCO

Pour une note exotique dans les plats et desserts (riz à l'indienne curry-coco, rochers coco...). Riche en fibres, source de fer et de magnésium.



LA PAPAYE

Une note très gourmande dans des salades d'été, des salades de fruits, des mueslis ou un cake aux fruits secs. Source de fibres.



LA POMME

À déguster telle quelle à l'apéritif, à incorporer dans un gâteau, en morceaux dans un muesli. Riche en fibres.

Selon les récoltes, les origines des fruits secs peuvent varier chaque année. Nous vous indiquons les origines les plus fréquentes chez Biocoop.

CHEZ BIOCOOP

Priorité aux fruits secs issus du commerce équitable Nord/Sud (abricot, ananas, figue, mangue, etc.) ou origine France (pruneaux à marque Ensemble, filière 100 % française).

Pour les fruits oléagineux, priorité à l'origine la plus proche.



IDÉE RECETTE

CAKE RÉCONFORTANT AUX FRUITS SECS

- 6 personnes
- Préparation 20 mn
- Cuisson 40 mn

- 250 g de farine,
- 150 g de beurre ramolli,
- 75 g de sucre roux,
- 50 g de sucre complet,
- 3 œufs,
- 1 sachet de poudre à lever,
- 15 cl de cognac,
- 50 g de raisins de Corinthe,
- 50 g de raisins Thomson,
- 50 g de dattes,
- 20 g de noisettes,
- 50 g d'abricots secs.

Pour le décor :

- 2 cs d'amandes entières,
- 3 cs d'amandes effilées,
- 2 cs de noisettes,
- 4 abricots secs coupés en dés.



→ Couper les dattes et les abricots en dés, concasser les noisettes, mettre ces fruits dans une casserole avec 10 cl de cognac. Faire frémir, puis laisser refroidir. Préchauffer le four à 210°. Mélanger le beurre ramolli avec le sucre, 1 pincée de sel et incorporer les œufs un à un. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajouter la farine et la poudre à lever tamisées, bien mélanger. Ajouter 5 cl de cognac.

→ Égoutter les fruits secs, les fariner légèrement, et les incorporer à la pâte. Verser le mélange dans le moule à cake tapissé de papier cuisson beurré. Parsemer sur la surface les fruits secs réservés pour le décor.

→ Faire cuire 10 mn à 210°, puis 30 mn à 180°. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Arrêter la cuisson et laisser refroidir dans le moule.