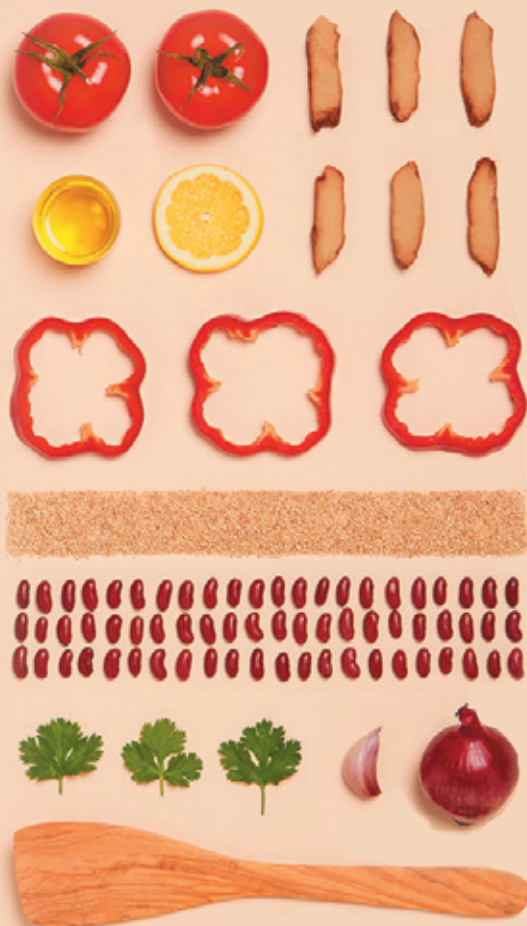


LE FLEXITARISME AVEC BIOCOOP



CARNET DE RECETTES POUR CUISINER
SANS VIANDE ET TOUT EN BIO

CONSOMMER MOINS DE VIANDE : ET POURQUOI PAS ?

Loin d'être synonyme de privation, une alimentation plus végétale et bio apporte tout autant de gourmandise et d'équilibre nutritionnel.

Alors comment adopter les flexi-réflexes ?

Tout simplement en misant sur la variété. Consommer du poisson, de la viande, des œufs et du fromage : oui, mais moins souvent, et en alternance avec des sources de protéines végétales. Ainsi, place aux légumineuses, aux fruits oléagineux, aux céréales complètes ou semi-complètes, au soja sous toutes ses formes, au seitan... Sans oublier les graines germées et les algues, les huiles végétales (colza, lin, noix, pépins de raisins...), ainsi que les épices et aromates pour sublimer ces plats. Une multitude de couleurs, et des saveurs à (re)découvrir.

Assurément, le flexitarisme plaira aux gourmands.

Les Classiques à la sauce flexi !

Biocoop s'est associé au Chef Jean His pour revisiter des incontournables de la gastronomie et cuisiner végé tout en bio. Trois recettes de saison surprenantes aux noms décalés, dans lesquelles la viande cède sa place aux protéines végétales...

Plus d'informations sur www.biocoop.fr/la-bio/flexitarisme



A propos du Chef Jean His

A 26 ans, Jean His est le jeune chef talentueux du restaurant "Terra" à Paris (3^{ème}). Chez lui, les bons produits c'est une histoire de famille ! Une enfance à la campagne en Normandie, des grands-parents agriculteurs, un père éleveur et négociant en volailles, une tante boulangère... Après un bac général, Jean His se tourne naturellement vers la cuisine et débute une formation à l'école Ferrandi à Paris. Il cuisinera aux côtés de grands chefs

français tels que Guy Savoy, Philippe Etchebest ou encore Joël Robuchon, avant de s'envoler pour Singapour. Là-bas, il intègre l'équipe du restaurant français Le Saint-Pierre, et y découvre de nombreux produits et techniques asiatiques, ainsi qu'une cuisine tournée vers le végétarisme. A son retour en France fin 2017, il fait l'ouverture du restaurant « Terra » au cœur du Marais, où il officie encore aujourd'hui.



PASTÈQUE TARTARE

L'inspiration du Chef : la pastèque pour conserver la fraîcheur et la légèreté du tartare.

“*Rafraîchissante, la pastèque m'est apparue comme une évidence. J'y ai ensuite ajouté des olives noires et du tofu fumé, le tout assaisonné avec du balsamique et de la sauce soja. Un régal!*”



15 MIN



4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 600 g de pastèque • 100 g de fêta
- 100 g de tofu fumé • 50 g d'olives noires
- ½ botte de menthe • 2 échalotes • 50 g d'huile d'olive • 2 cuillères à soupe de soja cuisine • 1 trait de jus de citron • 1 trait de vinaigre balsamique • 3 pincées de piment doux d'Espagne • sel et poivre



PRÉPARATION

- Retirez la peau de la pastèque, taillez-la en cube de 1 cm environ • Assaisonnez-la avec du sel et réservez-la dans un saladier • Taillez la fêta et le tofu fumé de la même taille • Découpez les olives en 4 • Ciselez la menthe, hacher finement l'échalote • Mélangez le tout sans la pastèque • Dans un saladier, mélangez la crème de soja avec le vinaigre balsamique, salez et poivrez • Égouttez la pastèque • Mélangez tous les ingrédients, ajoutez 3 pincées de piment d'Espelette, un trait de jus de citron et d'huile d'olive • Dégustez très frais.

CHILI CON QUINOA

L'inspiration du Chef : le quinoa et le seitan pour remplacer la viande

“ Pour ce plat, le défi était de remplacer la viande présente dans la sauce. J'ai donc trouvé le seitan, un produit riche en protéines, généralement à base de farine de blé ou d'épeautre. J'ai conservé exactement la même base pour la sauce, puis remplacé le riz par le quinoa. ”



25 MIN



4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

• 400 g de Quinoa blond • 150 g de Seitan • 2 oignons rouges • 2 tomates • 1 poivron rouge • 200 g de coulis de tomate • 2 gousses d'ail • 3 cuillères à café de coriandre ciselée • 300 g de haricots rouges égouttés • 2 pincées de piment doux • 1 pincée de piment de Cayenne • 50 ml d'huile d'olive • 1 citron • sel & poivre



PRÉPARATION

• Faites cuire le quinoa 12 min dans une casserole d'eau salée • Ciselez l'oignon, hachez l'ail et faites revenir le tout dans un peu d'huile d'olive • Coupez le Seitan en lanières, et ajoutez-le au mélange précédent • Taillez les poivrons en lanières et les tomates en dés et ajoutez le tout au mélange • Salez, poivrez et ajoutez les épices • Ajoutez le coulis de tomate et les haricots rouges et laissez mijoter le tout 10 minutes • Égouttez le quinoa, disposez-le au fond de l'assiette, déposez dessus 3 cuillères à soupe du mélange de chilli / seitan / tomate • Servez bien chaud avec du filet de jus de citron.

POT-TOFU

L'inspiration du Chef : une soupe froide façon « gaspacho »

“
Le pot-tofu est une préparation en sauce préparé autour d'un élément fort pour remplacer la viande : le tofu. Après un essai avec un bouillon tiède, j'ai finalement décidé de réaliser une soupe froide pour être en lien avec la saison.
”



15 MIN LA VEILLE + 10 MIN



4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- ½ botte de basilic • 200 g de tofu • 1 jus de citron • 1 concombre • 1 poivron vert • 1 oignon rouge • 4 tomates • 2 gousses d'ail • 1 L de bouillon de légumes • 250 g de pulpe de tomate en boîte • 200 g de pain • 1 pincée de piment doux d'Espagne • 2 cuillères à café de vinaigre de Xérès • 100 g de pignons de pin • sel et poivre • huile d'olive



PRÉPARATION

La veille : Taillez le concombre en rondelles, le poivron en lanières et les tomates en quartier • Émincez l'oignon rouge et écrasez les gousses d'ail • Mélangez le tout dans un saladier • Ajoutez le bouillon de légumes, la pulpe de tomate et le pain • Salez, poivrez, ajoutez le piment doux d'Espagne, le vinaigre de Xérès et 2 traits d'huile d'olive • Laissez mariner la veille au réfrigérateur.

Le jour-même : • Mixez le tout au blender et rectifiez l'assaisonnement avec un demi jus de citron • Torréfiez les pignons de pin 6 minutes à la poêle • Ajoutez ensuite la moitié du tofu coupé en dés, le basilic, le reste du jus de citron, le sel et le poivre dans un blender et mixez le tout en gardant quelques gros morceaux • Disposez la soupe fraîche dans une assiette creuse, ajoutez quelques dés de tofu, parsemez de pignons de pin et de 2 traits d'huile d'olive.

Contacts presse

Marie-ANTOINETTE
RELATIONS PUBLICS

Marion Revault & Clémence Wetzel
biocoop@marie-antoinette.fr
01 55 04 86 45

A PROPOS DE BIOCOOP*

Leader de la distribution alimentaire biologique spécialisée en France depuis plus de 30 ans, Biocoop repose sur un réseau d'indépendants engagés – consommateurs, producteurs, salariés, commerçants –, tous décisionnaires, qui croient à l'intelligence collective pour produire et consommer autrement. En 2017, ce modèle coopératif unique fait preuve d'une belle santé avec un chiffre d'affaires de 1,1 Mard€, en progression de + 15%. Il regroupe près de 500 magasins (dont + 60 ouverts en 2017) et 2 300 producteurs partenaires. Précurseur et moteur, Biocoop revendique « l'agriculture biologique pour tous » et inscrit sa démarche au cœur d'une charte appliquée par l'ensemble des acteurs du réseau. Biocoop comprend également 3 filiales : STB (Société de Transport Biocoop) ; Biocoop Restauration et DEFIBIO qui accompagne financièrement ses partenaires professionnels (producteurs, transformateurs, magasins).

* Chiffres au 31 décembre 2017