

NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consom'action responsable.

Plus de 320 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez la ligne consommateurs au 0800 807 102.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré. www.mangerbouger.fr

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 9,11 avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 792 - OPO - Illustrations : Julie Brunswick - Crédits photos : Christophe Dorcet, PhotoAto - Imprimé par Les Hauts de Vienne BP 52179 - 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise ImprimVert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 11/2013 - V2 - BF3214

BRANCHONS - NOUS

ALTERNATIF !

JE FAIS MOI-MÊME MES PÂTES À TARTE

Économique, ludique, facile ...et moins d'emballages !



TRUCS & RECETTES
À L'INTÉRIEUR

COMMENT FAIRE SES PÂTES À TARTE ?

Recette de la pâte brisée

Ingrédients : 250 g de farine, 125 g de beurre pommade (mou), 3 g de sel, 5 cl d'eau froide

Mélanger entre vos doigts la farine et le beurre puis faire une fontaine (creux sur votre plan). Ajouter le sel et l'eau, mélanger rapidement et faire une boule.

Mettre au frais au moins 1 heure avant emploi.



TRUCS ET ASTUCES :

- > Avant de garnir la tarte, la piquer avec une fourchette, préchauffer le four à 180°C et enfourner pendant une dizaine de minutes pour la rendre plus croustillante.
- > Pour les pâtisseries non sucrées en pâte feuilletée, pensez à mouiller la plaque de cuisson ou le moule : cela empêche le rétrécissement de la pièce ou sa réduction. Surtout, ne le faites jamais pour les pièces sucrées pour éviter la formation de caramel.
- > Variez les plaisirs ! Ajoutez des graines (pavot, sésame...), des épices (curcuma pour une pâte jaune, cannelle...), du persil, de l'origan... Mélangez votre farine de blé avec de la farine de sarrasin, de châtaigne...

PÂTE SALÉE À L'INDIENNE

200 g de farine, 60 g de petits flocons d'avoine, 10 g de graines de pavot, 1 cc de curcuma, 1 pincée de gingembre, 1 cc ½ de sel, 6 cs d'huile d'olive, eau froide.

Mettre les ingrédients (sauf eau et huile), pétrir. Ajouter l'huile puis, peu à peu, l'eau froide jusqu'à former une boule. Laisser reposer à température ambiante 30 mn. Étaler et mettre dans un moule beurré et fariné. Idéale pour les garnitures à base de légumes (chou-fleur, haricots verts, carottes...), avec du tofu et des œufs battus avec du lait (animal, végétal, lait de coco).

PÂTE AUX NOISETTES ET À LA CANNELLE

200 g de farine, 50 g de noisettes moulues, 30 g de rapadura, 1 cc bombée de cannelle, 1 cc de graines d'anis, 1 pincée de sel, 100 g de beurre, un peu d'eau.

Mélanger la farine, les noisettes, le sucre, la cannelle, l'anis et le sel dans un saladier. Ajouter le beurre mou, malaxer 2-3 mn. Ajouter petit à petit de l'eau jusqu'à former une boule. Mettre au frais minimum 30 mn. Étaler et mettre dans un moule beurré et fariné. Parfaite pour des fruits d'automne (pomme, poire) ou un flan aux œufs, au lait de noisette et aux fruits séchés.



FARINES BIO : FAITES VOTRE CHOIX !

C'est quoi le type ? Le « T » correspond à la teneur en minéraux dans 100 g de matière sèche. Plus le chiffre est bas, plus la farine est raffinée et pauvre en minéraux.

Pour les pâtes à tarte :

Type	Farine	En cuisine
• T45	Blanche	Pâtisserie
• T55	Blanche	Pâte à pizza, pâte feuilletée, pâtisserie
• T65	Blanche	Pâtisserie
• T80	Bise	Pâtisserie

Et retrouvez une foule de recettes sur www.biocoop.fr

DEMANDEZ LE GUIDE !