

FROMAGE AU LAIT DE VACHE



PAYS BAS



PRODUCTEUR

Kaandorp Cheese.



AFFINAGE

6 à 8 semaines.



CARACTÉRISTIQUES

Goût rehaussé par l'ail des ours, texture mi-dure et crémeuse.

GOUDA À L'AIL DES OURS



À DÉGUSTER

Fromage de plateau, en gratin ou sandwich.
Avec un vin blanc sec.

Gouda au lait de vache pasteurisé et au goût rehaussé de l'ail des ours. Fabriqué par une petite fromagerie biologique au Pays Bas à côté des moulins à vent de la Kinderdijk. Maître fromager et propriétaire, Andre van Houwelingen et son équipe ne fabriquent que du fromage bio.



biocoop



GRATIN DE PETIT ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES ET AU GOUDA À L'AIL DES OURS



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION
20 minutes



TREMPAGE
12 heures



CUISSON
1 heure 30

INGRÉDIENTS : 240 g de petit épeautre Biocoop, 1 kg de potiron, 400 g de champignons de Paris, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 10 tiges de persil, 2 cs d'huile d'olive, 250 g de Gouda à l'ail des ours, sel, poivre.

- 1 La veille, dans un saladier, couvrir le petit épeautre d'eau froide et laisser tremper 12 heures.
- 2 Le lendemain, l'égoutter et le rincer. Le couvrir d'eau, le faire cuire 40 min. à feux doux et à couvert. Égoutter et laisser refroidir.
- 3 Éplucher, égrainer et couper le potiron en gros cubes. Le faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 min. puis l'écraser pour obtenir une purée.
- 4 Nettoyer et couper les champignons en morceaux. Les faire revenir avec l'huile d'olive pendant 5 min. puis ajouter les échalotes et l'ail hachés. Faire rissoler 3 min. puis ajouter le persil ciselé.
- 5 Préchauffer le four à 190°C. Huiler légèrement un plat à gratin. Étaler l'épeautre au fond du plat, répartir les champignons et couvrir de purée. Déposer dessus le Gouda coupé en tranches.
- 6 Enfourner pour environ 20 min. À déguster chaud.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE VACHE



SAVOIE



PRODUCTEUR

Coopérative de Yenne.



AFFINAGE

21 jours.



CARACTÉRISTIQUES

Souple et fondant.
Goût franc, salé
et dominé par
les arômes du bleu.

BLEU DE SAVOIE YENNE



À DÉGUSTER

Fromage de plateau.

Avec un vin blanc moelleux ou un vin doux naturel.

Fromage à pâte persillée, confectionné par la Coopérative de Yenne, au pied de la Dent du Chat. La coopérative, appartenant directement aux producteurs, collecte le lait une fois par jour en Savoie ainsi que dans les communes limitrophes de l'Ain et de la Haute Savoie. Il est transformé dans les 24 heures suivant la collecte.



biocoop



BLEU DE SAVOIE YENNE, PAIN AUX NOIX ET CONFITURE DE POIRE ÉPICÉE




POUR 4 PERSONNES


PRÉPARATION
25 minutes


REPOS POUR LA PÂTE
2 heures 30


CUISSON
40 minutes

INGRÉDIENTS : 150 g de farine de seigle Biocoop, 250 g de farine de blé T 80 Biocoop, 15 g de levure boulangère fraîche, 150 g de cerneaux de noix, 30 cl d'eau tiède, 1,5 cc de sel fin, 1 cs d'huile d'olive, 500 g de poires, 1 cc de 4 épices, 2 anis étoilé, 1/2 cc de curcuma, 350 g de Bleu de Savoie Yenne.

- 1** Dans un saladier, **mélanger les 2 farines**. Faire un puits au centre et y ajouter la levure délayée avec 3 cs d'eau tiède. Couvrir et laisser reposer 10 à 15 min.
- 2** **Dissoudre le sel** dans le reste d'eau tiède. Mélanger le contenu du saladier en ajoutant l'eau salée. Quand toute la farine est intégrée, pétrir la pâte pendant 10 min.
- 3** **Replacer la pâte** dans le saladier, couvrir et laisser lever 1h. à température ambiante.
- 4** Quand la pâte a doublé, chasser les bulles d'air. Incorporer les cerneaux de noix et former un pain allongé. Le placer sur la plaque du four farinée, couvrir et laisser lever 1h30 environ.
- 5** **Préchauffer le four** à température maximale. Faire des entailles sur le dessus et l'enfourner en ajoutant un petit bol d'eau bouillante dans le bas du four. Au bout de 5 min., baisser le thermostat à 220°C et poursuivre la cuisson pendant 25 min. Laisser refroidir le pain sur une grille en le couvrant d'un torchon.
- 6** **Éplucher les poires** et les couper en cubes en enlevant le cœur. Faire mijoter les poires et toutes les épices 10 à 15 min.
- 7** **Servir le Bleu de Yenne** accompagné du pain et de la confiture.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE VACHE



HAUTE-SAÔNE



PRODUCTEUR

Monts & Terroirs.



AFFINAGE

4 mois.



CARACTÉRISTIQUES

Goût généreusement fruité, texture tendre et fondante.

GRUYÈRE IGP



À DÉGUSTER

Fromage de cuisine : gratin, sandwichs.

Avec un vin blanc sec.

Fromage français issu des prairies de Savoie et de Franche-Comté. Fabriqué par la fromagerie Monts & Terroirs, faisant partie du patrimoine des coopératives fromagères de Franche-Comté et de Savoie, et de la coopérative laitière Sodiaal.



biocoop



PALMIERS AU PESTO ET AU GRUYÈRE IGP




POUR ENVIRON
16 PALMIERS


PRÉPARATION
20 minutes


CUISSON
15 minutes

INGRÉDIENTS : 150 g de Gruyère IGP, 1 gros bouquet de basilic, 60 g de cerneaux de noix, 2 cs d'huile d'olive,
1 pâte feuilletée Biocoop, 1 œuf Biocoop, sel, poivre.

- 1** Enlever la croûte du Gruyère et le râper. Rincer et sécher le basilic. Supprimer les grosses tiges du basilic et mixer les feuilles avec les cerneaux de noix, l'huile d'olive, 1 cs d'eau, du sel et du poivre pour obtenir un pesto. Incorporer le Gruyère râpé au pesto.
- 2** Dérouler la pâte feuilletée et y découper un carré d'environ 22 cm de côté. Recouvrir le carré de pâte uniformément de pesto au gruyère. Rouler la pâte jusqu'à milieu, en serrant, puis rouler l'autre côté de la même façon. Placer le double boudin au congélateur pour 15 min.
- 3** Préchauffer le four à 200°C. Battre légèrement l'œuf et en badigeonner toute la surface de la pâte enroulée refroidie. Couper le double boudin en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur et les placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
- 4** Enfourner les palmiers pour 15 à 20 min. en laissant dorer. Servir les palmiers tièdes ou froids à l'apéritif.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102 Service & appel gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE VACHE



LORRAINE



PRODUCTEUR

Fromagerie
du Pays Welche.



AFFINAGE

3 mois.



CARACTÉRISTIQUES

Texture souple
fondante et d'un goût
fruité.

TOMME LE SAULINOIS AUX ALGUES



À DÉGUSTER

En salade, raclette, tartiflette
ou pour l'apéritif.

Avec un vin blanc sec (Sauvignon).

Fromage parfumé aux algues apportant des notes iodées et végétales. Le lait nécessaire à sa fabrication est collecté dans le Saulnois, région naturelle de la Lorraine qui tire son nom de l'extraction du sel qui y était jadis pratiquée et qui donne son appellation à cette tomme.



biocoop



POMMES DE TERRE FARCIES À LA TOMME LE SAULINOIS AUX ALGUES



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION
20 minutes



CUISSON
35 minutes

INGRÉDIENTS : 8 pommes de terre moyennes, 150 g de tomme aux algues, 30 g de laitue de mer fraîche, 3 cs de crème fraîche Biocoop, sel, poivre.

- 1** Laver les pommes de terre et les cuire à l'eau pendant environ 20 min. Laisser tiédir. Enlever la croûte du fromage et le couper en petits cubes.
- 2** Mettre les algues fraîches dans un saladier rempli d'eau froide en remuant pour faire tomber les cristaux de sel au fond. Sortir les algues du saladier en les pressant dans la main pour enlever un maximum d'eau. Hacher les algues au couteau.
- 3** Couper les pommes de terre en deux. Évider les moitiés de pomme de terre à l'aide d'une petite cuillère en veillant à ne pas percer la peau. Dans un saladier, écraser la chair de pommes de terre prélevée en ajoutant la crème fraîche et du poivre. Incorporer les algues hachées et les cubes de tomme aux algues à l'écrasé de pommes de terre.
- 4** Préchauffer le four à 210°C. Farcir les pommes de terre avec la préparation et les poser côté à côté dans un plat à gratin. Enfourner pour 15 min. en laissant dorer. Servir chaud accompagné d'une salade.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE VACHE



ITALIE



PRODUCTEUR

Tomasoni Elli.



AFFINAGE

24 mois.



CARACTÉRISTIQUES

Goût persistant et fruité, texture friable et granuleuse.

GRANA PADANO



À DÉGUSTER

Fromage de plateau ou de cuisine : râpé, en fondue, en sauce...

Avec un Champagne, un Bordeaux ou blanc du Rhône.

Fabriqué par une entreprise familiale située sur le territoire de Val Taleggio qui perpétue les productions typiques de fromages.

Le Grana Padano aurait été créé en 1135 dans les abbayes cisterciennes de la plaine du Pô au sud de Milan car il avait l'avantage de se conserver plusieurs mois.

Le nom grana vient de l'aspect granuleux de sa pâte.



biocoop



GNOCCHIS VERTS AU GRANA PADANO



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION
50 minutes



CUISSON
40 minutes

INGRÉDIENTS : 650 g de pommes de terre à chair farineuse, 2 grandes bottes de basilic (ou 250 g d'épinards), 4 cs d'huile d'olive, 120 g de Grana Padano, **150 g de farine T65 Biocoop**, sel, poivre.

- 1** Cuire les pommes de terre à l'eau 30 à 40 min. Les égoutter et les laisser tiédir 10 min. Râper le Grana Padano. Réserver une douzaine de feuilles de basilic et mixer finement le reste avec 1 cs d'huile d'olive. Éplucher les pommes de terre, les passer au presse-presse.
- 2** Ajouter 60 g de Grana Padano à la purée, le coulis de basilic, 1 cc de sel et la farine. Bien mélanger pour obtenir une pâte souple. Si nécessaire, rajouter un peu de farine. Éviter de trop pétrir la pâte.
- 3** Rouler la pâte en boudins de 3 cm de diamètre. Couper en tronçons de 1,5 cm puis les rouler sur les dents d'une fourchette retournée. Réserver sur une planche farinée. Parallèlement, amener à ébullition environ 5 litres d'eau avec 1 cc de sel.
- 4** Faire tomber les gnocchis dans l'eau bouillante et baisser le feu. Cuire jusqu'à ce que les gnocchis remontent à la surface (1 à 2 minutes).
- 5** Faire dorer les gnocchis dans une poêle avec 1 cs d'huile d'olive. Servir bien chauds, arrosés d'un filet d'huile d'olive, saupoudrés du Grana Padano restant et parsemés de basilic ciselé.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE CHÈVRE



ESPAGNE



PRODUCTEUR
Quesos Cerrón.



AFFINAGE
6 mois.



CARACTÉRISTIQUES
Texture tendre
et crémeuse.

CHÈVRE CERRÓN



À DÉGUSTER

Fromage de table.

Avec un vin blanc sec ou vin rouge léger
(Beaujolais ou Anjou).

Fromage de chèvre de la race espagnole « murciano-granadina » provenant du sud-est avec la particularité d'un lait plus doux que les autres races de chèvre. Entièrement fabriqué à partir du lait de l'élevage du producteur. Quesos Cerrón est une ferme familiale à taille humaine située dans le sud-est de l'Espagne, à Alamo.



biocoop



SALADE AUX DEUX HARICOTS, AUX POIVRONS GRILLÉS ET CHÈVRE CERRÓN




POUR 4 PERSONNES


PRÉPARATION
20 minutes


CUISSON
1 heure

INGRÉDIENTS : 750 g de haricots blancs frais, 1 bouquet garni, 200 g de haricots verts frais, 2 poivrons rouges, 1 gousses d'ail, 10 brins de ciboulette, 150 g de chèvre Cerrón, **6 tranches de jambon sec sans sel nitrité Biocoop**, 1 cs de vinaigre de cidre, 5 cs d'huile d'olive, sel, poivre.

- 1** Écosser les haricots blancs et les faire cuire à l'eau avec le bouquet garni pendant 20 à 30 min. Nettoyer les haricots verts et les cuire à la vapeur pendant environ 10 min. Laisser refroidir.
- 2** Faire griller les poivrons rouges sous le gril du four jusqu'à ce que la peau se boursoufle et commence à noircir. Les mettre sur une assiette, couvrir d'un torchon et laisser tiédir. Retirer ensuite la peau et les graines et les découper en lanières.
- 3** Préparer la vinaigrette avec le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, l'ail haché, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Enlever la croûte du Cerrón et la couper en tranches assez fines. Couper les tranches de jambon en deux.
- 4** Sur 4 assiettes, répartir les deux haricots et les lanières de poivron. Placer les tranches de fromage et de jambon sur les légumes et arroser le tout de vinaigrette. Servir avec du pain frais.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE CHÈVRE



LOIRE



PRODUCTEUR

Fromagerie
des Hautes Chaumes.



AFFINAGE

6 mois.



CARACTÉRISTIQUES

Texture dense,
persistant en bouche,
au bleu subtil avec un
goût caprin.

FOURMETTE DE CHÈVRE BLEU



À DÉGUSTER

Fromage de plateau ou en raclette.

Avec un vin blanc moelleux (Sauternes,
Jurançon).

*Confectionné par la Fromagerie Artisanale
de Sauvain à partir de lait cru de chèvre.
Son affinage se déroule dans les caves
naturelles de la fromagerie qui se situe
dans la zone de production de la fourme
de Montbrison AOP qui s'étend sur 33
communes du Haut-Foréz.*



biocoop



SOUPE À L'OIGNON ET À LA FOURMETTE DE CHÈVRE BLEU




POUR 4 PERSONNES


PRÉPARATION
20 minutes


CUISSON
40 minutes

INGRÉDIENTS : 400 g d'oignons blonds, **30 g de beurre demi-sel Biocoop**, **2 cs de farine T65 Biocoop**, 1,5 l de bouillon de volaille, 10 cl de vin blanc sec, 150 g de Fourmette de chèvre bleu, 4 tranches de pain de la veille, sel, poivre.

- 1** Éplucher et émincer finement les oignons. Faire fondre le beurre dans une marmite. Ajouter les oignons et les faire revenir à feu moyen pendant 10 à 15 min. en remuant régulièrement.
- 2** Une fois dorés, saupoudrer de farine et mélanger. Ajouter le bouillon de volaille et le vin blanc, saler, poivrer et laisser mijoter 15 à 20 min. sans couvrir pour que la soupe réduise un peu.
- 3** Ôter la croûte de la Fourmette et la couper en tranches.
- 4** Préchauffer le grill du four. Répartir la soupe chaude dans 4 bols.
- 5** Poser une tranche de pain sur chaque bol et couvrir de tranches de Fourmette. Enfourner et laisser dorer pendant 7 à 8 min. Servir immédiatement.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE CHÈVRE



CÉVENNES



PRODUCTEUR

Fromagerie
des Cévennes.



AFFINAGE

2 mois.



CARACTÉRISTIQUES

Goût caprin reprenant
les arômes herbagers
du printemps.
Texture souple.

CHÈVRE PARPAILLOTE



À DÉGUSTER

Fromage de plateau, en raclette
ou en tartiflette.

Vin blanc (Sauvignon, Viognier).

C'est en 1999, que sont fabriquées les premières « Parpaillotes » avec pour objectif de reporter l'importante collecte de lait du printemps en le valorisant en fromages sur des périodes plus difficiles de collecte comme l'automne et l'hiver. Il est confectionné à partir de lait de chèvre par la Fromagerie des Cévennes, qui fabrique des fromages de chèvre au lait cru depuis plus de 50 ans.



biocoop



VERRINES DE PARPAILLOTE AUX NOIX ET À LA FIGUE



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION
25 minutes



RÉFRIGÉRATION
1 heure

INGRÉDIENTS : 250 g de Parpailote, 60 g d'amandes, 40 g de pistaches crues décortiquées, 6 figes fraîches, 2 cc de miel liquide, 6 cs de vin doux, quelques feuilles de roquette.

- 1** Enlever la croûte du Parpailote et le couper en dés. Réserver. Dans un bol, diluer le miel dans le vin doux. Verser 2 cs de ce mélange sur les dés de fromage et bien remuer.
- 2** Concasser grossièrement les amandes et les pistaches. Rincer, sécher les figes et les couper en tranches en enlevant le pédoncule.
- 3** Dans le fond de 4 verrines, répartir la moitié des dés de Parpailote. Couvrir avec la moitié des amandes et des pistaches concassées et poser quelques tranches de fige. Répéter les opérations.
- 4** Arroser les verrines avec le reste du vin doux au miel et les placer au frais pour 1 heure. Décorer les verrines de quelques feuilles de roquette avant de servir.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE BREBIS



SARDAIGNE



FOURNISSEUR

Caseificio Tonon SNC /
Formaggi Pes.



AFFINAGE

3 mois.



CARACTÉRISTIQUES

Goût doux rehaussé de notes épicées en raison des grains de poivre. Texture blanche compacte, ponctuée de poivre noir.



PECORINO LOCHELE AU POIVRE



À DÉGUSTER

Fromage de plateau ou apéritif.

Vin blanc sec (Alsace Pinot gris),
vin rouge léger (Anjou, Bourgueil).

Confectionné à partir de lait de brebis de race Sarda, élevées en plein air, jour et nuit, tout au long de l'année. L'alimentation est principalement basée sur le pâturage et le foin. Le fromage est élaboré à la main selon les règles de la tradition sarde, afin d'obtenir des fromages bio de très haute qualité.



biocoop



GRATIN DE POLENTA AU PECORINO LOCHELE AU POIVRE



POUR 6 PERSONNES



PRÉPARATION

15 minutes



CUISSON

20 minutes

INGRÉDIENTS : 500 g de polenta (farine de maïs), 3 bouillons de légumes, 60 g de beurre, 200 g de Pecorino Lochele au poivre, 1 cs d'huile d'olive, thym.

- 1** Faire chauffer 2 litres d'eau avec les bouillons de légumes. Porter à ébullition puis ajouter le beurre. Verser la polenta et remuer au fouet jusqu'à reprise de l'ébullition. Laisser cuire 2 min.
- 2** Préchauffer le four à 180°C. Laisser refroidir la polenta dans un plat puis la découper en tranches de 2 cm environ. Verser l'huile dans un plat à gratin puis déposer les tranches de polenta. Disposer des lamelles de Pecorino entre chaque tranche puis saupoudrer de thym et de Pecorino râpé. Enfourner de 15 à 20 min. jusqu'à ce que le fromage gratine.
- 3** Servir chaud accompagné de jambon sec et/ou de ratatouille.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE BREBIS



TARN



FOURNISSEUR

Laiterie Fabre Frères.



AFFINAGE

3 mois.



CARACTÉRISTIQUES

Goût doux typique du fromage de brebis avec un goût de noix apporté par les graines de fenugrec.

TOMME DE BREBIS AUX GRAINES DE FENUGREC



À DÉGUSTER

Fromage de plateau, en fin de repas, à l'apéritif ou fondu.

Avec un vin blanc sec (Gaillat ou Sancerre) ou vin rouge charnu et aromatique.

Fromage confectionné par la laiterie artisanale Fabre Frères, une PME familiale créée en 1948, située au cœur des monts de Lacaune (Tarn). La Tomme est affinée dans un ancien tunnel ferroviaire, désaffecté en 1962 et transformé en cave d'affinage.



biocoop



PETITS LÉGUMES À LA GRECQUE ET TOMME DE BREBIS AU FÉNUGREC



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION
25 minutes



CUISSON
15 minutes



MARINADE
12 heures

INGRÉDIENTS : 1 petit chou-fleur, 250 g de Tomme de brebis aux graines de fénugrec, 3 carottes, 200 g de petits champignons de Paris, 1 botte de petits oignons, 1 gros citron, 30 cl de vin blanc sec, 5 cs d'huile d'olive, 2 cc de concentré de tomate, 1 bouquet garni, 1 cs de graines de coriandre, 10 grains de poivre, sel, 6 brins de persil.

- 1 La veille, **nettoyer** et **découper** le chou-fleur en petits bouquets. Éplucher et couper les carottes en bâtonnets. Nettoyer, éplucher et couper les champignons en deux. Éplucher et couper les petits oignons en deux en gardant un peu de tige verte. Récupérer le jus du citron.
- 2 Dans une casserole, **réunir** le vin blanc, l'huile d'olive, le jus de citron, le concentré de tomates, le bouquet garni, les graines de coriandre, du poivre, du sel et 1 verre d'eau. Faire chauffer à feu moyen.
- 3 À ébullition, **ajouter les carottes** et laisser mijoter 5 min. en couvrant. Ajouter le chou-fleur, les champignons et les oignons et continuer la cuisson pendant 5 à 10 min. À l'aide d'une écumoire, enlever les légumes et les mettre dans un plat creux.
- 4 **Faire réduire** la marinade d'un tiers à feu vif puis la verser sur les légumes. Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur pour 1 nuit.
- 5 Le lendemain, **couper** la Tomme au fénugrec en cubes en supprimant la croûte. Servir les cubes de tomme à l'apéritif, accompagnés des légumes à la grecque parsemés de persil ciselé.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AUX LAITS DE BREBIS, CHÈVRE ET VACHE



AVEYRON



FOURNISSEUR
Lou Passou Bio.



AFFINAGE
12 semaines.



CARACTÉRISTIQUES

Texture souple et légèrement ouverte.
Goût présent sans être prononcé.

TOMME AUX 3 LAITS ET PIMENT



À DÉGUSTER

Fromage de plateau, à l'apéritif,
en raclette avec des pommes de terre
et de la charcuterie.

Avec un vin blanc sec (Marcillac, Chablis).

Fromage confectionné à partir d'un mélange de trois laits (brebis, chèvre et vache) avec une touche de piment, délicatement dosée. La société Lou Passou a été créée à la fin des années 90 avec une double volonté : contribuer au développement de l'agriculture biologique et mettre en avant le savoir-faire local.



biocoop

VELOUTÉ DE POTIMARRON ET POIVRON ROUGE À LA TOMME AUX TROIS LAITS ET PIMENT




POUR 4 PERSONNES


PRÉPARATION
15 minutes


CUISSON
25 minutes

INGRÉDIENTS : 1 petit potimarron (1 kg), 2 poivrons rouges, 1 échalote, 2 gousses d'ail, 2 cs d'huile d'olive, 150 g de Tomme aux 3 laits et piment, sel.

- 1** Laver le potimarron, ôter les graines et les filaments puis le couper en gros cubes. Nettoyer les poivrons, les débarrasser des graines et les découper en morceaux. Éplucher et hacher l'échalote et les gousses d'ail.
- 2** Dans une marmite, faire revenir les cubes de potimarron et les morceaux de poivron avec l'huile d'olive pendant 2 min. Ajouter le hachis d'ail et d'échalote et laisser revenir encore 3 min. en mélangeant. Verser suffisamment d'eau pour que les légumes soient juste couverts et laisser mijoter 20 min. à feu doux en couvrant.
- 3** Enlever la croûte de la Tomme et la couper en tranches. Ajouter un peu de sel aux légumes cuits dans la marmite et mixer le tout. Verser le velouté bien chaud dans des assiettes ou des bols, poser quelques tranches de tomme au piment sur le dessus et servir immédiatement.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE BREBIS



AVEYRON



PRODUCTEUR

Gabriel Coulet SA.



AFFINAGE

Affinage 14 jours
(minimum),
puis maturation
de 3 à 10 mois.



CARACTÉRISTIQUES

Texture crémeuse,
fondante et onctueuse,
goût prononcé.



ROQUEFORT AOC

À DÉGUSTER

À température ambiante.

En apéritif ou dans une salade.

À conserver isolé de l'air ambiant (dans son emballage d'origine ou dans une feuille d'aluminium).

Avec un vin blanc moelleux ou vin rouge moelleux (Maury...).



Fabriqué au cœur des Causses, ce Roquefort est la première AOC au lait de brebis. Le lait de brebis de race Lacaune, provient d'une dizaine de fermes de l'Aveyron et est transformé par une PME familiale qui confectionne du Roquefort depuis 1907.



biocoop



TARTE AUX POIRES ET ROQUEFORT AOC



POUR 4 PERSONNES



PRÉPARATION
25 minutes



CUISSON
25 minutes

INGRÉDIENTS : 75 g de farine de sarrasin Biocoop, 75 g de farine d'épeautre Biocoop, 80 g de beurre Biocoop, 2 à 3 poires mûres, 100 g de Roquefort AOC, 10 noisettes, 1 cs de graines de courge, 2 cc de miel, 1/2 cc de sel.

- 1** Dans un saladier, **mélanger** les deux farines et 1/2 cc de sel. Ajouter le beurre coupé en dés et pétrir du bout des doigts jusqu'à former des miettes de pâte. Ajouter 2 à 3 cs d'eau froide et mélanger rapidement pour obtenir une boule de pâte lisse. Étaler la pâte dans un moule à tarte et placer au frais pour 30 min.
- 2** **Préchauffer** le four à 210°C.
- 3** **Couper** les poires en deux sans les épucher, enlever les pépins et les recouper en tranches. Concasser les noisettes.
- 4** **Placer** les tranches de poires en rosace sur le fond de tarte. Répartir le roquefort en l'émiettant grossièrement et parsemer d'éclats de noisettes et de graines de courge. Arroser le tout de miel et enfourner pour 25 à 30 min.
- 5** **Servir** tiède, à l'apéritif ou en guise de fromage et dessert réunis.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.



FROMAGE AU LAIT DE BREBIS



MAINE-ET-LOIRE



FOURNISSEUR

Gaborit.



AFFINAGE

8 semaines.



CARACTÉRISTIQUES

Texture souple et fondante. Arômes doux de lait et de crème de brebis.

TOMME DE BREBIS



À DÉGUSTER

Fromage de plateau, à l'apéritif.
Avec un vin blanc sec (Sauvignon).

*Fromage confectionné à partir de lait de brebis Lacune collecté en Aveyron auprès d'éleveurs partenaires.
Installée depuis 1979, la famille Gaborit, pionnière en agriculture biologique, confectionne des fromages dans le respect de la nature, des animaux et des hommes.*



biocoop



CRUMBLE AU SARRASIN, À LA TOMATE ET À LA TOMME DE BREBIS



POUR 4 PERSONNES



RÉFRIGÉRATION
1 heure



PRÉPARATION
25 minutes



CUISSON
30 minutes

INGRÉDIENTS : 80 g de farine de sarrasin Biocoop, 200 g de Tomme de brebis, 50 g de flocons d'avoine Biocoop, 1/2 cc de fleur de sel, 6 cs d'huile d'olive, 1 cs d'eau, 1 kg de tomates, 1 gousse d'ail, 1 petit bouquet de basilic, sel.

- 1 Pour le crumble, **mélanger** la farine de sarrasin, les flocons d'avoine et la fleur de sel dans un saladier. Ajouter 4 cs d'huile d'olive et 1 cs d'eau, et mélanger à la fourchette pour obtenir des miettes de pâte. Placer le crumble au frais pendant 20 min.
- 2 **Éplucher les tomates**, les couper en deux, puis retirer le pédoncule et les graines. Recouper les tomates en morceaux et les répartir dans un plat à gratin. Peler et hacher finement la gousse d'ail. Laver, sécher et ciseler le basilic. Mélanger l'huile d'olive restante avec l'ail haché, le basilic ciselé et un peu de sel et en arroser les tomates.
- 3 Préchauffer le four à 200 °C. Débarrasser la tomme de sa croûte et la couper en tranches. Placer les tranches de tomme sur les tomates et couvrir le tout de crumble. Enfourner pour 30 à 35 min. en laissant dorer.

biocoop

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

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

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

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

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris - RCS Paris 382 891 752. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser - Stylisme : Ulrike Skadow. Imprimé en France par Calligraphy Print, avec des encres à base d'huile végétale sur du papier PEFC (pour une gestion durable des forêts). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2022.

