

CHOCOLATS

CHEZ BIOCOOP, L'ENGAGEMENT BIO POUR LE **CHOCOLAT EST NON NÉGOCIABLE!**

Nous bannissons les engrais et pesticides chimiques des champs de cacao bio. Notre cacao bio, principalement d'Amérique latine et du sud, est certifié équitable. Cela garantit une rémunération juste, le respect des conditions de travail (pas de travail des enfants!) et de l'environnement. Le cacao provient aussi de l'agroforesterie, où cacaoyers, bananiers et manguiers cohabitent pour éviter la déforestation.









MOULAGE ANIMAUX DODUS CHOCOLAT LAIT 30G

111,67 €/kg**

Prix public: 3€35

Petit moulage au chocolat au lait en forme de lapin, mouton ou poule. Avec 41% de cacao. Idéal pour cacher dans le jardin. Hauteur: 6 cm.





MOULAGE ŒUF **CHOCOLAT VEGAN 80G**





Prix public: 7€25° les 70 a 103,57 €/kg**

MOULAGE LAPIN CHOCOLAT BI ANC 70G

Palais d'Ebène



Prix public: 4€15*

les 50 g

MOULAGE OEUF LISSE CHOCOLAT LAIT 50G

Existe aussi en version «chocolat noir» Moulage œuf lisse au chocolat au lait (41% de cacao). Idéal pour cacher dans le jardin. Hauteur: 8 cm.





121.67 €/kg**

Moulage œuf au lait (avec 37% de cacao). Hauteur œuf: 8cm.





Prix public: 5€40

les 100 g 54,00 €/kg**

FRITURE CHOCOLAT LAIT **100G** Existe aussi en version «chocolat noir»

* prix sociétaire ** prix public

C'EST LOCAL

ALAIN CHARTIER EST UNE FIGURE EMBLÉMATIQUE DE L'ARTISANAT GASTRONOMIQUE EN FRANCE,

reconnu comme l'un des meilleurs glaciers et chocolatiers du pays.

Basé à Vannes, en Bretagne, Alain Chartier a su, par son talent et son dévouement, se hisser au sommet de son art. De la fève à la tablette Chocolatier BEAN to BAR Breizh, C'est fabriquer du chocolat à partir des fèves de cacao issues de l'Agriculture Biologique en aidant les producteurs avec des engagements équitables, avec des ingrédients Français, Bretons et les plus locaux possibles comme le lait Breton et la fleur de sel d'ici.





TABLETTE GOLFE DU MORBIHAN AU CHOCOLAT NOIR PÉROU 70%

130 g - Alain Chartier - Vannes (56)
Existe gussi en version «chocolat au Lait»

Prix public: 13€70**

13€15 **
105.38 €/kg**

Découvrez notre tablette du Golfe du Morbihan au chocolat noir : un moyen de voyager avec une tablette en chocolat. En forme de la célèbre carte du Golfe du Morbihan, cette tablette artisanale vous offre une expérience gus- tative intense et mémorable.

PANETTONES

Le panettone est une brioche incorporant des raisins secs, des fruits confits et des zestes d'agrumes. C'est le gâteau traditionnel des Italiens de la Lombardie et du Piémont ainsi que des Suisses du Tessin.



PANETTONE CLASSIQUE PUR BEURRE

Pur beurre, et riche en fruits 19% d'orange confites et de raisin.

Prix public : 2€60** **2€50***

les 100 g

26,00 €/kg**

PANETTONE PÉPITES DE CHOCOLAT

Pur beurre, et riche en fruits 19% d'orange confites et de raisin.

Prix public: 3€10** **2€98***

les 100 g

PANETTONE TRADITIONNEL PUR BEURRE

Spécialité italienne élaborée avec une pâte proche de celle du panettone, glacée sur le dessus avec amandes entières. Farine de blé T65. Pur beurre, avec écorces d'orange confite. Prix public: 14€99**

14€39**

les 750 g 19,99 €/kg**



Spécialité italienne élaborée avec une pâte proche de celle du panettone, glacée sur le dessus avec amandes entières. Farine de blé T65. Pur beurre, avec écorces d'orange confite.





À TABLE

ON L'ATTEND TOUS AVEC IMPATIENCE, PÂOUES EST UNE DES FÊTES PRÉFÉRÉES **DES ENFANTS ET DES FINS GOURMETS.**

Chasse aux oeufs, bon repas à partager en famille à la maison et dégustation de chocolat, rien de mieux ! C'est un évènement joyeux que partagent petits et grands avec le même enthousiasme.

Que mange-t-on traditionnellement à Pâgues ? Le menu de Pâques est généralement préparé autour de l'agneau. Gigot, épaule ou carré, à vous de faire votre choix. Les produits de saison sont mis à l'honneur avec des asperges et petits pois par exemple. Le chocolat est inévitable en dessert!



Temps de cuisson: 1h30

· 1 kg bœuf à braiser

- 2 Navets
- 3 Carottes
- 1 Branche de céleri
- 2 Feuilles de laurier
- 200 g Flageolets
- 2 Cubes de bouillon de bœuf
- 3 cuil, à soupe concentré de tomate
- 1. Faites tremper les haricots pendant 4 heures. Égouttez.
- 2. Coupez la viande en très gros morceaux. Mettez-les dans un autocuiseur avec les navets et les carottes pelés et coupés en morceaux et la branche de céleri effeuillée.
- 3. Aioutez le laurier, le concentré de tomate et les cubes de bouillon de bœuf. Versez de l'eau froide à mihauteur.
- 4. Fermez et placez l'autocuiseur sous pression sur feu vif. Dès qu'il siffle, baissez le feu et laissez cuire 1 heure.
- 5. Retirez la pression et ouvrez l'autocuiseur. Ajoutez les flageolets. Refermez et poursuivez la cuisson 30 minutes sous pression.
- 6. Retirez la pression, ouvrez l'autocuiseur, salez et poivrez et servez le ragoût parsemé de feuilles de céleri.





HARICOTS BLANCS NATURFI

Prix public: 2€95

les 280 q

10,54 €/kg

Haricots blancs origine France (Poitou-Charentes) et cultivés par nos groupements de producteurs Paysan.ne.s Associé.e.s.

CÔTÉ BOUCHERIE

DÉCOUVREZ UNE PLUS LARGE SÉLECTION EN MAGASIN N'hésitez pas à passer leur demander conseil et à passer commande

MÉDAILLON DE BŒUF 37.40€/kg* 35.90€/kg3

FACON TOURNEDOS 31.15 €/kg* **RÔTI VEAU ORLOFF**

29.90€/kg3 **CÔTE D'AGNEAU PREMIÈRE** 31.15 €/kg*

29.90€/kg 32.19 €/kg* **CUISSE DE CANARD CONFITE**

30.90€/kg À L'ORANGE

ÉPAULE D'AGNEAU FARCIE 32.19 €/kg* AU BEURRE D'AII 29.47€/kg*

DÉCOUVREZ ÉGALEMENT DES RECETTES FAITES-MAISON PAR SANDRINE ET SOLÈNE **AUX RAYONS TRAITEUR DE THEIX ET LUSCANEN**



En raison de la fièvre catarrhale ovine, la production d'agneaux en France est en baisse, pouvant entrainer des difficultés d'approvisionnement notamment pour la période

* prix sociétaire ** prix public

VINS & FROMAGES

Découvrez une sélection de vins tous issus de l'agriculture biologique, sans sulfites/soufre et labellisés Ecocert ou certifiés Demeter pour certains. Chez Biocoop, la qualité et le respect de la nature sont au cœur de notre sélection.







DOP NERO D'AVOLA SICILIA ROUGE



Couleur rouge amarante aux reflets rubis. Arômes chaleureux de cerises mûres, de griottes et de prunes, de confiture à l'alcool avec une douce veine épicée dans laquelle elle domine cannelle.



AOP CÔTES-DU-RHÔNE L'INSOUCIANTE



Robe limpide et brillante, couleur rubis aux reflets violine. Le nez est très intense avec des épices et des notes de garrigue



IGP PAYS D'OC ELÉGANCE VIOGNIFR

et de cassis.



Robe jaune doré Nez abricot litchi, bouche grasse et équilibré



Prix public: 30€85**
29€62*
le kg

fêtes des romages

TOMME BREBIS DES BASQUES

Fromage parfumé aux arômes doux et subtils grâce au lait de brebis. Texture souple et onctueuse. Accompagnement avec de la confiture de cerise et un verre de Irouleguy AOP blanc.



Prix public: 3€30** **3€17***

pièce

SAINT FÉLICIEN

Fromage à texture fondante et crémeuse, croûte peu perceptible, goût franc à dominante lactique. Idéal accompagné d'une salade verte à l'huile de noix ou dans une sauce crémeuse.

RETROUVEZ AUSSI UNE LARGE SÉLECTION DE FROMAGES LOCAUX

C'EST LOCAL

NOS PRODUCTEURS DE FROMAGES LOCAUX

- La lyre à fromage (35 Marpiré) : brebis
- Laiterie de Kerguillet (56 Larmor-Plage): brebis & vache
- Les vaches nous rendent chèvre (56 Molac) : chèvre
- Ferme de Kerbizien (56 Noyal-Muzillac) : vache
- Fromagerie 3 sources (29 Motreff): vache
- Gaec de Kervail (56 Sarzeau) : vache
- Gaec de l'Île d'Arz (56 Île d'Arz) : vache
- Ferme fromagère de Suscinio (56 Sarzeau) : vache
- TYK Affinage (56 Ploeren) : fromage végé

IDÉE RECETTES



250 g Riz complet

2 Poireau(x)

1 botte(s) Asperge(s)

• 1 Bouillon cube de légumes

1 c. à soupe Fines herbes

· 100 g Fromage de chèvre frais

2 c. à soupe Huile d'olive

1 Échalote(s)

· Sel, poivre

- 1. Parez et lavez soigneusement les poireaux. Ciselez-les très finement.
- 2. Pelez et hâchez l'échalote.
- 3. Dans une grande poêle creuse, faites revenir l'échalote, ajoutez le riz et les poireaux émincés.
- 4. Laissez cuire quelques min à feu moyen. 5. Pendant ce temps, faites bouillir environ 400 ml
- d'eau et plongez un bouillon cube de légumes.
- 6. Dès qu'il est dissous, versez petit à petit ce bouillon dans la poêle en attendant bien qu'il soit absorbé par le riz à chaque fois. Mélangez bien.
- 7. Émiettez le chèvre.
- 8. Faites cuire les asperges.
- 9. Laissez ensuite mijoter 20 min.
- 10. Ajoutez le fromage de chèvre émietté ainsi que les asperges cuites.
- 11. Salez et poivrez. Saupoudrez de fines herbes et laissez cuire encore 5 min.
- 12. Servez.

OU PÂTÉ DE PÂQUES

4 PERS. - PRÉPARATION : 45 MIN - CUISSON : 1 H

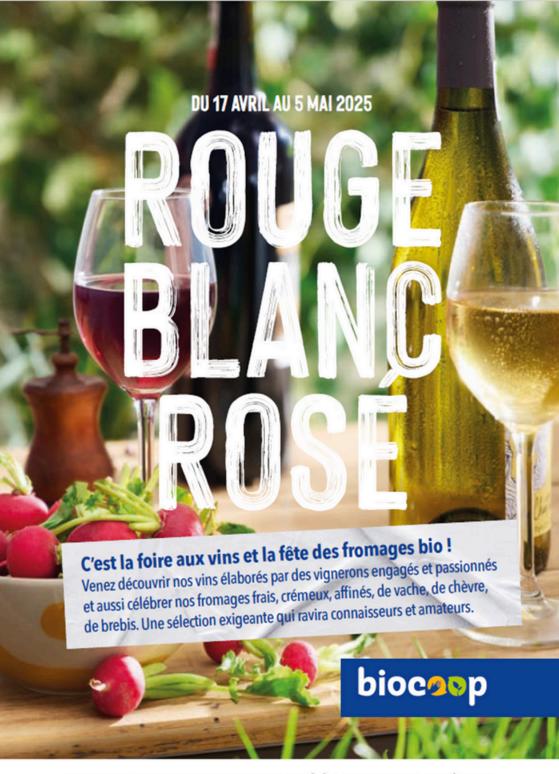
PÂTÉ BERRICHON

- 2 Pâte feuilletée(s)
- 400 g Porc
- 400 g Viande de veau
- 3 Œuf(s) dur(s)
- 1 Œuf(s)

CUISSON: 25 MIN

- 2 gousse(s) Ail
- 1 Jaune(s) d'œuf(s)
- 1 Oignon(s) 3 Échalote(s)
- 150 ml Vin blanc
- Muscade
- 0,5 bouquet(s) Persil
- Sel
- Poivre
- 1. Commencez par préchauffer le four à 180°C. Puis écalez les oeufs durs et coupez-les en deux. Hachez la viande de porc et de veau au hachoir. Épluchez les échalotes, l'oignon et les gousses d'ail. Rincez le bouquet de persil à l'eau claire. Séchez-le puis enlevez les tiges. Hachez
- finement le persil, l'oignon, l'ail et les échalotes. 2. Dans un saladier, mélangez la viande hachée, le persil, l'oignon, l'ail et les échalotes. Incorporez l'oeuf entier cru et le vin blanc. Assaisonnez à votre convenance avec le poivre, le sel et la muscade. Mélangez à nouveau.
- 3. Déroulez une première pâte brisée. Garnissez-la d'une couche de farce en veillant à laisser une bordure libre tout autour de la pâte. Répartissez-y les moitiés d'oeufs durs, en les alignant sur la longueur.
- 4. Recouvrez avec la deuxième pâte. Pincez bien les bords de ma pâte sur chaque côté du pâté berrichon. Battez le jaune d'oeuf en omelette avec quelques gouttes d'eau pour l'assouplir. Dorez la surface du pâté de Pâques avec ce mélange, en vous aidant d'un pinceau de
- 5. Enfournez le pâté berrichon pendant 1 heure à 180°C. Vous pouvez le déguster aussi bien chaud aue froid.

Le pâté berrichon, traditionnellement servi à Pâques, est une tourte rectangulaire garnie de viande de porc et de veau assaisonnée, avec des œufs durs cachés à l'intérieur. Il symbolise la rupture du jeûne du carême, lorsque les œufs et la viande n'étaient pas consommés.



VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE SÉLECTION

dans nos magasins

LES MAGASINS

BIO GOLFE - BIOCOOP Luscanen, Theix, Saint-Avé, Vannes-Centre. Tél.: 02.97.47.16.47

HORAIRES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU SAMEDI. Luscanen : 9h-19h Theix : 9h-19h Saint-Avé: 9h30-19h Vannes-Centre : 9h-19h30

LES ÉQUIPES BIO GOLFE VOUS SOUHAITENT DE Belles fêtes de pâques !

LA FÊTE DES VINS ET FROMAGES ARRIVE LE 17 AVRIL!

À l'occasion de Pâques, venez découvrir notre sélection exclusive de vins et fromages en magasin! Profitez d'accords parfaits pour sublimer vos repas de fête et bénéficiez de conseils personnalisés.