29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

DÈS AUJOURD'HUI

DÉCOUVREZ TOUTES LES SAVEURS ASIATIQUES DANS NOS 4 MAGASINS

biocoop

BIO GOLFE

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

LES PRODUITS D'ICI ET D'AILLEURS AUX EXIGENCES MILITANTES

COMME POUR L'ENSEMBLE DE NOTRE OFFRE, L'ENSEMBLE DES PRODUITS QUI VIENDRONT ACCOMMODER VOS RECETTES INSPIRÉES DE LA CUISINE CHINOISE OU DE LA GASTRONOMIE ASIATIQUES RESPECTENT LES EXIGENCES BIOCOOP :

- Maïs, colza, riz, soja (ou ingrédients issus de ces matières premières) **sont garantis sans OGM**
- Nos recettes sont élaborées avec des **ingrédients bio de qualité et non ultra-transformés**
- Nos produits exotiques ne prennent **jamais l'avion** !
- Café, thé (hors thés du Japon), cacao*, sucre de canne* ou encore fruits exotiques tels que bananes (hors Europe), ananas, mangues… autant de produits **100% bio et équitables**. Chez Biocoop, le commerce équitable au cœur de notre ADN.

Repérez les logos pour identifier les produits en rayons : SPP, Bio Partenaire, Fair for Life, WFTO, Fairtrade Max Havelaar…

biocoop
BIO GOLFE

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

ÉPICES : L'ÂME DE LA CUISINE ASIATIQUE

PIMENT	Apporte de la chaleur et de la complexité
GINGEMBRE	Chaleur subtile et note piquante
POIVRE DE SICHUAN	Apporte une sensation de picotement
BADIANE/ANIS ÉTOILÉ	Anisée et sucrée
CARDAMOME	Parfum délicat et légèrement sucré
GRAINES DE MOUTARDE	Piquante et légèrement amère
FEUILLES DE CURRY	Saveur aromatique et légèrement amère.
KAFFIR	Feuilles et zeste pour parfume
GALANGA	Goût plus subtil que le gingembre
CITRONNELLE	Saveur fraîche et légèrement citronnée.
GALANGA	Goût plus subtil que le gingembre
CLOUS DE GIROFLE	Chaude et épicée

biocoop

BIO GOLFE

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

PRODUITS FRAIS : SIGNATURE DE LA CUISINE ASIATIQUE

Certains produits frais sont incontournables pour donner à vos plats cette touche d’authenticité.

LE TOFU, SOURCE DE PROTÉINES VÉGÉTALES, EST UTILISÉ DANS TOUTE L’ASIE COMME ALTERNATIVE À LA VIANDE.

LE BOK CHOY, LE CHOU CHINOIS, LES POUSSES DE BAMBOU ET LES CHAMPIGNONS SHIITAKE SONT LA BASE DES PLATS SAUTÉS, DES SOUPES ET DES BOUILLONS.

LA CORIANDRE, LE BASILIC THAÏ ET LA MENTHE APPORTENT PLUS DE FRAÎCHEUR AUX PLATS.

biocoop
BIO GOLFE

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

BASE DES MARINADES ET DES PLATS SAUTÉS

Une bonne huile de cuisson est indispensable pour saisir les aliments tout en préservant leurs saveurs.

HUILE DE SÉSAME

Aromatique et légèrement grillée, elle est utilisée en fin de cuisson pour accentuer les saveurs. Attention, elle ne doit pas être chauffée à haute température.

HUILE DE COCO

donne une saveur subtile et crémeuse aux currys par exemple. une des rares huiles à tolérer les températures hautes

PÂTE DE CURRY

la pâte de curry rouge, verte ou jaune est composée de piments, de citronnelle, d'ail, de gingembre et d'autres épices

MISO

Pâte de soja fermentée, utilisée utilisé pour les soupes, bouillon mais aussi marinades de légumes, poissons et de tofu, vinaigrette, sauce...

biocoop
BIO GOLFE

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE
LES SAUCES : UN MONDE DE SAVEURS

Les sauces sont l'un des piliers de la cuisine asiatique. Elles apportent complexité et profondeur à presque tous les plats.

LES DIFFÉRENTES SAUCES SOJA

SAUCE SOJA ORIGINE FRANCE

Eau, Soja* 15% (France), blé* 15% (France), sel de Camargue
* Ingrédients issus de l'agriculture biologique

Sauce Soja 100% origine France, fabriquée par Kura en Saône-et-Loire. La sauce soja marque Biocoop est la première sauce soja bio du marché fabriquée en France, avec du soja et du blé français issus de nos groupements de producteurs Paysan.ne.s Associé.e.s. (CORAB). Fabriquée selon la méthode traditionnelle japonaise, pour une qualité gustative élevée. Une sauce sans additifs : sans ajout de sucre et d'alcool.

CETTE SAUCE SOJA EST IDÉALE EN ASSAISONNEMENT POUR LES WOKS, SAUCES, CRUDITÉS, SALADES, SUSHIS, SELON LES ENVIES. ELLE PEUT REMPLACER LE SEL DANS LES PRÉPARATIONS.

IDÉE RECETTE

- RIZ CANTONNAIS
- PORC AU CARAMEL
- ŒUFS MARINÉS POUR RAMEN

GOÛT LE PLUS PRONONCÉ

SAUCE TAMARI

Eau, soja** 21%, sel de gemme, riz** 4%, ferment : Aspergillus oryzae.

Sombre et forte en goût, la sauce tamari ne contient normalement pas de blé. C'est un condiment pur soja fermenté, idéal pour les personnes intolérantes au gluten. Le tamari est considéré comme la sauce soja originale.

UTILISEZ LA TAMARI DIRECTEMENT DE LA BOUTEILLE POUR AJOUTER DU SEL, DE L'UMAMI ET DES NUTRIMENTS SUPPLÉMENTAIRES À VOS PLATS.

IDÉE RECETTE

- POIS CHICHES RÔTIS AU TAMARI

SAUCE SHOYU

Eau, soja** 18%, sel de gemme, riz** 3%, ferment : Aspergillus oryzae.

La sauce shoyu correspond à l'appellation japonaise de la sauce soja. Il s'agit donc du même article, mais produit selon une méthode japonaise ancestrale. Sa couleur est brun sombre et son goût très salé ou en version sucré.

LA SAUCE SHOYU EST IDÉALE POUR MARINADES ET ASSAISONNEMENTS DE DIVERS PLATS JAPONAIS, TELS QUE LES SUSHIS, LES BROCHETTES DE YAKITORI OU LES NOUILLES SAUTÉES.

IDÉE RECETTE

- RÂMEN AU TOFU MARINÉ AIL GINGEMBRE

SAUCE TERIYAKI

Sauce Tamari** 53,5% (eau, soja** 21%, sel de gemme, riz** 4%, ferment : aspergillus oryzae), sucre de canne*, eau, oignon*, vinaigre de riz**, farine de manioc*, gingembre*.

FAITES MARINER VOS LÉGUMES, VIANDES, POISSONS, TOFU PENDANT 1H MINIMUM.

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

QUE BOIRE AVEC UN PLAT ASIATIQUE ?

Parce qu’on en a marre de boire du rosé avec un plat asiatique simplement parce que c’est ce qui va le mieux avec les épices. Aujourd’hui, on a envie de sortir un peu des sentiers battus, de proposer de nouvelles associations en essayant du blanc, du rouge, et même de la bière… C’est parti !

POUR UNE BOISSON SANS ALCOOL, LE THÉ VERT JAPONAIS EST UN CHOIX PERTINENT

QUEL VIN OU BIÈRE POUR ACCOMPAGNER UN CURRY ?

Peut-être une bière légère ou un vin blanc sec comme un Sauvignon Blanc.

QUEL VIN OU BIÈRE POUR ACCOMPAGNER DES SUSHIS ?

Il est recommandé de boire du saké avec les sushis, car c'est la boisson traditionnelle qui accompagne ce plat. La bière blonde, blanche et le vin rosé sont aussi parfaits.

QUEL VIN OU BIÈRE POUR ACCOMPAGNER UN PAD THAÎ ?

Une bière rafraîchissante blonde ou blanche pourrait accompagner parfaitement un pad thaï.

BIÈRE BLONDE, BLANCHE OU BRUNE POUR LA NOURRITURE ASIATIQUE ?

Blanche ou blonde, pour équilibrer les saveurs.

biocoop
BIO GOLFE

NOUVEL AN LUNAIRE

Promotion Porc

Du 21/01/25 au 01/02/25

ROTI DE PORC SANS OS

18€60*

au lieu de ~~21€90~~

19€38

au lieu de 22€81

CÔTE PREMIÈRE DE PORC

14€36*

au lieu de ~~16€90~~

14€96

au lieu de 17€60

CÔTE ÉCHINE DE PORC

14€36*

~~16€90~~

14€96

au lieu de 17€60

*Prix sociétaire - 4%

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE

RÔTI DE PORC CARAMÉLISÉ À L'ASIATIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 1H MINUTES
6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 800 g Rôti de porc
- 5 cas de sauce soja
- 1 cas de gingembre râpé
- 5 cas de Miel liquide
- 2 cas de graine de sésame
- Beurre

- Préchauffez le four à 190°C.
- Beurrez un plat allant au four. Déposez-y le rôti de porc.
- Dans un bol, mélangez la sauce soja, le miel liquide et le gingembre râpé.
- Badigeonnez généreusement de cette sauce asiatique toutes les faces du rôti à l'aide d'un pinceau.
- Dans un bol, mélangez la sauce soja, le miel liquide et le gingembre râpé.
- Badigeonnez généreusement de cette sauce asiatique toutes les faces du rôti à l'aide d'un pinceau.
- Arrosez-le régulièrement de son jus de cuisson pour qu'il soit bien tendre.
- A la fin de la cuisson, retirez le rôti de porc du plat et placez-le dans une grande assiette. Coupez-le en tranches.
- Récupérez la sauce/marinade à la sauce soja du plat et versez-la dans une saucière.
- Servez les tranches de rôti de porc dans les assiettes et nappez-les de sauce/marinade à la sauce soja.
- Dégustez bien chaud ce rôti de porc à l'asiatique accompagné de riz blanc cuit.

biocoop
BIO GOLFE

recettesjecuisine

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE
PORC AU CARAMEL

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 1 H 30 MIN
4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 800 g de porc
- 2 échalotes
- 4 cs de Nuoc Mâm
- 3 cs de sauce soja
- 1 cm de gingembre frais
- 20 g de beurre
- Tige d'oignons vert ciselés ou coriandre fraiche pour la présentation
- Poivre

Pour le caramel :
120g de sucre
2 cs d’eau

- Préparez un caramel maison avec les 120 g de sucre et les deux Cs d'eau. Chauffez dans une casserole jusqu'à ce que le caramel se forme et prend bien couleur.
- Ajoutez ensuite 20 cl d'eau qui permettra de diluer le caramel et réservez. Le caramel va bouillonner trois secondes, mais c'est normal.
- Faire revenir ensuite les échalotes hachées dans le beurre puis ajoutez le porc découpé en morceaux pour le faire un peu rissoler 10 minutes approximativement.
- Ajoutez le caramel liquide, le gingembre haché, la sauce soja, le nuoc-mâm et le poivre. et poursuivre la cuisson à feu doux pendant une heure approximativement, le temps que les morceaux de porc soit bien cuit et la sauce bien réduite.
- Goutez et ajuster à votre gout le côté salé ou sucré en ajoutant ou pas du sucre ou bien, le cas échéant, du nuoc-mâm.
- Parsemez des feuilles de coriandre ou des tiges d'oignons verts ciselés au moment de servir.

biocoop
BIO GOLFE

recette de “Autour du riz”

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE

NEMS AU PORC

PRÉPARATION : 1H30 MIN
CUISSON : 10 MIN
4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 150 g vermicelles de riz fin
- 50 g Champignons noirs déshydratés
- 2 Oignons
- 250 g Pousses de soja
- 2 Carottes
- 250 g de porc
- 3 Jaunes d'oeufs
- 1 Gousse d'ail
- Pour le reste de la recette
- 30 f Menthe fraîche
- 1 Laitue

- Faire tremper les champignons dans de l'eau chaude pendant quelques minutes pour les réhydrater.
- Éplucher et dégermer l'ail. Éplucher les oignons et les carottes, puis les couper grossièrement.
- Tremper le vermicelle dans de l'eau tiède pendan 5 minutes puis l'égoutter.
- Passer au mixeur l'oignon, l'ail, les carottes, les vermicelles, les germes de soja, le porc et les champignons, puis réserver le tout dans un grand saladier. Ajouter les 3 jaunes d’œufs et bien mélanger.
- Au fur et à mesure de la confection des nems, faire tremper les galettes de riz dans l'eau pendant 1 min.
- Étaler les galettes de riz sur un torchon humide et déposer à la base une cuillère à soupe de farce, puis replier les côtés et rouler le nem.
- Dans une poêle chaude, verser l'huile et faire revenir les nems pendant environ 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
- Servir dans une feuille de laitue décorée d'une feuille de menthe.

biocoop
BIO GOLFE

recette de “Autour du riz”

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE

RÃMEN AU TOFU MARINÉ AIL GINGEMBRE

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN
CALORIES : 613 KCAL / PERSONNE
2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

400g de Ramen de riz
200 g de tofu coupé en tranches
2 c. à s. d'huile de sésame
3 œufs mollets
100 g de champignons
Bouillon de légumes
1 c. à s. de Miso
Ciboulette thaïe
Graines de sésame

POUR LA MARINADE DU TOFU :

2 c. à s. de Sauce soja Shoyu
2 c. à c. de gochujang
1 c. à c. de gingembre frais râpé
2 gousses d'ail hachées

Préparez la marinade pour le tofu : mélangez tous les ingrédients, nappez les tranches de tofu et réservez pendant 1h environ.
Faites chauffer votre bouillon de légumes, ajoutez les briques de ramen de riz et faites cuire 5 min.
Ajoutez le miso, mélangez bien, coupez le feu et réservez.
Faites revenir les tranches de tofu mariné à la poêle avec l'huile de sésame ainsi que les champignons enoki.
Dressage : dans des assiettes creuses ou des bols, versez le bouillon avec les nouilles ramen. Ajoutez les tranches de tofu, les champignons, les œufs mollets coupés en deux. Parsemez de graines de sésame et de ciboulette thaïe ciselée.
Régalez-vous !

biocoop
BIO GOLFE

recette de "Autour du riz"

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE

ŒUFS MARINÉS POUR RAMEN (AJITSUKE TAMAGO OU NITAMAGO)

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN
CALORIES : 613 KCAL / PERSONNE

INGRÉDIENTS
Pour quatre œufs marinés
4 œufs
4 cuillères à soupe de shoyu (sauce soja japonaise)
2 cuillères à soupe de mirin (vin de riz sirupeux)
1 cuillère à soupe de sucres

NOTE : LES ŒUFS MOLLETS PEUVENT SE CONSERVER ENTRE 3 ET 4 JOURS MAXIMUM AU RÉFRIGÉRATEUR (À COMPTER DE LEUR DATE DE CUISSON). MAIS VOUS N'Y RÉSISTEREZ PAS AUSSI LONGTEMPS !

- Dans une petite casserole, mélanger 4 cuillères à soupe de shoyu avec 2 cuillères à soupe de mirin, 1 cuillère à soupe de sucre et 3 cuillères à soupe d'eau. Faire chauffer en mélangeant pour faire fondre le sucre. Eteindre le feu et laisser refroidir.
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Y plonger délicatement les œufs. S'ils sont à température ambiante, les cuire de 6 minutes à 6 minutes 30 (selon la texture désirée pour le jaune). S'ils sortent du frigo, ajouter 30 secondes, c'est à dire, entre 6 minutes 30 et 7 minutes.
- Plonger les œufs immédiatement dans de l'eau froide et continuer à faire couler de l'eau dessus pour stopper la cuisson.
- Écaler délicatement les œufs. Pour cela, les rouler à plat doucement sur le plan de travail pour craqueler la coquille et les éplucher dans un saladier d'eau. Laisser refroidir.
- Verser la marinade refroidie dans un sachet congélation et ajouter les œufs. Poser le sachet dans un petit bol par exemple, de manière à ce qu'ils soient complètement recouverts par le liquide. Laisser mariner une nuit (ou 8 heures) au réfrigérateur. Vous pouvez pousser jusqu'à 48h de marinade.
- Juste avant de les consommer, les couper en deux dans le sens de la longueur.

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE

POULET MARINÉ À LA SAUCE TERIYAKI

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 À 15 MIN
CALORIES : 341 KCAL / PERSONNE
4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

320 g de blancs de poulet
4 c. à s. de Marinade Teriyaki
250 g de Riz thaï ou Riz Jasmin

- Coupez les blancs de poulet en morceaux.
- Faites-les mariner environ 1h dans la marinade Teriyaki. Laissez reposer au frigo.
- Faites cuire le riz de votre choix
- Faites revenir les morceaux de poulet à la poêle.
- Il ne reste plus qu'à servir les assiettes et se régaler !

CONSEIL GOURMAND : APRÈS CUISSON, VOUS POUVEZ RAJOUTER UNE CUILLÈRE DE MARINADE TERIYAKI POUR BIEN NAPPER LES MORCEAUX DE POULET.

biocoop
BIO GOLFE

recette de "Autour du riz"

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE

RIZ CANTONAIS VÉGÉTARIEN

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN
CALORIES : 471 KCAL / PERSONNE
4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

300 g de Riz thaï ou Riz Jasmin bio déjà cuit
2 carottes
1 oignon
150 g de petits pois (frais ou surgelés)
150 g de seitan ou tofu
2 œufs
3 c. à s. de Sauce Nuoc mâm VEGGIE
2 c. à s. d'huile neutre

CONSEIL GOURMAND : LE RIZ CANTONAIS C'EST UNE RECETTE ANTI-GASPI ! ON VOUS RECOMMANDE DE LE PRÉPARER AVEC DU RIZ DÉJÀ CUIT EN UTILISANT PAR EXEMPLE LES RESTES DE RIZ DE LA VEILLE. CHEZ NOUS, ELLE FAIT L'UNANIMITÉ.

- Dans un wok, faites revenir l'oignon haché avec l'huile neutre.
- Ajoutez le seitan ou le tofu, les carottes et le riz bio déjà cuit. Faites revenir 3 min en mélangeant régulièrement.
- Versez la Sauce Nuoc mâm veggie et ajoutez les petits pois. Mélangez bien.
- Poussez le mélange sur une moitié du wok. Versez les œufs préalablement battus sur la partie libérée et brouillez-les. Lorsqu'ils sont encore baveux, incorporez-les au reste du plat.
- Servez bien chaud et dégustez !

biocoop
BIO GOLFE

recette de "Autour du riz"

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE

POIS CHICHES RÔTIS AU TAMARI

PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 17 MIN
CALORIES : 137 KCAL / PERSONNE
4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

250 g de pois chiches cuits ou en boîte
1 c. à c. de Sauce soja Tamari
1 c. à c. de Pâte de curry jaune
1 c. à s. d'huile d'olive
Poivre

- Egouttez les pois chiches.
- Optionnel : si vous en avez le temps et la patience, ôtez la peau des pois chiches avant de les déposer dans un saladier.
- Ajoutez la sauce soja Tamari, l'huile d'olive et la pâte de curry. Poivrez avant de bien mélanger.
- Étalez les pois chiches sur une plaque et enfournez à 180°C pendant 15 minutes environ. Mélangez à mi-cuisson.
- Achevez la cuisson au grill pendant 2 minutes.
- Régalez-vous !

biocoop
BIO GOLFE

recette de "Autour du riz"

29 JANVIER 2025

NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE

CURRY THAÏ AUX LÉGUMES DE SAISON

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 20 MIN
CALORIES : 527 KCAL / PERSONNE
4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Ingrédients
300 g de Tagliatelles thaïes de riz
400 ml de Lait de coco
30 g de Pâte de curry jaune
2 c. à c. de Sauce soja Shoyu
200 g de champignons
1 oignon
Herbes fraîches (basilic, coriandre…)
200 g de potimarron
200 g de patates douces
200 g de poireaux

- Faites cuire vos tagliatelles de riz selon les instructions du paquet. Egouttez et réservez.
- En parallèle dans le wok, faites chauffer à feu moyen la pâte de curry 3 min.
- Ajoutez 1 c. à s. de lait de coco en remuant, puis les légumes coupés en morceaux.
- Versez le lait de coco restant et portez à ébullition pendant 15 min.
- Ajoutez les tagliatelles au wok. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter 2 min.
- Servez et parsemez d'herbes fraîches.

CONSEIL GOURMAND : POUR INTÉGRER DES PROTÉINES À CE PLAT, VOUS POUVEZ AJOUTER DES AIGUILLETTES DE POULET OU BIEN DES DÉS DE TOFU POUR UNE VERSION VÉGÉTARIENNE.

biocoop
BIO GOLFE

recette de "Autour du riz"