

DU 17 AU 22 FÉVRIER



NOTRE SÉLECTION

Nouvel an *lunaire*

2025

biocoop
| BIO GOLFE

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.



LES THÉS



Produits disponibles selon les magasins



PRIX SOCIÉTAIRE
8€45 PRIX PUBLIC
8€80

Thé vert Matcha poudre Japon

Aromandise - 100g

Le Matcha se distingue par sa douceur, son intensité verte et une légère amertume. À consommer en thé ou latté, il offre des propriétés stimulantes qui aident à combattre la fatigue physique et mentale.



PRIX SOCIÉTAIRE
8€50 PRIX PUBLIC
8€85

Thé vert Japon Sencha

Aromandise - 35g

Le thé vert Sencha est riche en nutriments et favorise le bien-être. Il tonifie et aide à lutter contre la fatigue physique et mentale. Frais et herbacé, c'est une tradition quotidienne au Japon.



PRIX SOCIÉTAIRE
4€51 PRIX PUBLIC
4€70

Thé vert torréfié Hojicha

Aromandise - 40g

Le thé vert torréfié Hojicha soutient le système immunitaire et améliore les capacités physiques et mentales. Réconfortant, il peut être consommé chaud ou froid, tout au long de la journée.



PRIX SOCIÉTAIRE
14€64 PRIX PUBLIC
15€25

Fouet à matcha

Aromandise

Le Fouet à matcha, ou "Chasen", est essentiel pour la cérémonie du thé japonaise et la préparation du thé matcha. Fabriqué en bambou doré, il permet de créer des brins plus fins, d'obtenir une meilleure émulsion et est plus durable.

Nom du thé	Particularités	Goût & arômes	Utilisation conseillée
Thé vert et riz grillé Genmaicha	Thé vert mélangé à du riz grillé, parfois avec du riz soufflé	Doux, chaleureux, notes de céréales grillées	Thé du quotidien, après les repas, apprécié par les personnes sensibles à l'amertume
Thé vert Sencha	Thé vert le plus consommé au Japon, feuilles infusées à la vapeur	Végétal, frais, légèrement iodé	Dégustation nature, idéal le matin ou en début de journée
Thé vert Kukicha	Composé de tiges et de nervures de thé	Léger, doux, noisette	Thé relaxant, faible en théine, parfait l'après-midi ou le soir
Thé vert Matcha poudre	Matcha culinaire, poudre fine de thé vert	Végétal, légèrement amer	Cuisine, pâtisserie, boissons (lattes, smoothies), initiation au matcha
Thé vert Matcha poudre	Matcha de qualité supérieure, traditionnel	Intense, umami, végétal profond	Matcha cérémonial ou premium, fouetté à l'eau chaude
Thé vert torréfié Hojicha	Thé vert grillé à haute température	Boisé, caramel, très peu amer	Soirée, après les repas, convient aux personnes sensibles à la théine

LES ALGUES

Produits disponibles selon les magasins



Existe aussi en feuilles



PRIX SOCIÉTAIRE

4€⁹⁴

PRIX
PUBLIC
5€¹⁵

Wakamé paillettes

Marinoë - 35g

La Wakamé, *Undaria pinnatifida*, est une algue appartenant à la famille des laminaires. Cette algue possède une texture très fine et une saveur douce et légèrement iodée. Ajouter directement sur les préparations, l'algue se réhydrate avec l'humidité du plat.

PRIX SOCIÉTAIRE

4€⁷⁵

PRIX
PUBLIC
4€⁹⁵

Kombu royal feuilles

Marinoë - 20g

Algue séchée aux notes douces et umami. Parfaite pour parfumer bouillons, potages et plats mijotés, elle peut aussi être réhydratée puis cuisinée en lamelles dans des légumes, céréales ou légumineuses.

PRIX SOCIÉTAIRE

6€⁶²

PRIX
PUBLIC
6€⁹⁰

Furikake

Terra Sana - 100g

Condiment traditionnel japonais, le furikake est un mélange délicieusement croquant de graines de sésame blanc et noir, de sel de mer et d'algues japonaises. Au Japon, il est souvent utilisé pour assaisonner le riz, mais il est également délicieux saupoudré sur des salades ou du poisson.



SALADE DE WAKAMÉ AU SÉSAME

- 30 g de wakamé sec
- 2 cuillères à soupe rases de sucre roux
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillée
- 1 cuillère à soupe de graines de sésames toastées
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette en poudre

- Peser 5 fois le poids en eau de l'algue sèche, soit 125 g.
- Dans un saladier, verser l'eau sur le wakamé, attendre 30 minutes en remuant de temps en temps.
- Égoutter dans une passoire si le wakamé n'a pas absorbé la totalité de l'eau, émincer grossièrement si les feuilles vous paraissent grandes.
-

Pendant ce temps :

- Préparer la vinaigrette, dans un saladier, mélanger le sucre avec le vinaigre et le piment d'Espelette.
- Tout en remuant avec un fouet, ajouter l'huile, la sauce soja et les graines de sésames.
- Ajouter le wakamé, mélanger, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, déguster

Vous pouvez ajouter des carottes ou des légumes de saison.



PRIX SOCIÉTAIRE
5€95 PRIX PUBLIC
6€20

Shoyu traditionnel sauce soja
Autour du Riz - 600ml
Sauce soja fermentée au goût équilibré et légèrement salé. Polyvalente, elle s'utilise pour assaisonner riz, légumes, woks, soupes et sauces, ou comme base de marinades du quotidien.



PRIX SOCIÉTAIRE
3€60 PRIX PUBLIC
3€75

Shoyu sucré sauce soja
Autour du Riz - 200ml
Sauce soja douce et légèrement sucrée, idéale pour relever woks, légumes, marinades et plats asiatiques. S'utilise aussi en assaisonnement de riz, nouilles ou pour caraméliser viandes et alternatives végétales.



PRIX SOCIÉTAIRE
3€74 PRIX PUBLIC
3€96

Marinade teriyaki sauce soja douce
Autour du Riz - 200ml
Sauce douce et caramélisée, parfaite pour mariner viandes, poissons, légumes ou alternatives végétales. Elle ajoute une saveur équilibrée aux plats sautés, grillés ou rôtis.



PRIX SOCIÉTAIRE
6€91 PRIX PUBLIC
7€20

Tamari sauce soja
Autour du Riz - 600ml
Sauce soja riche et intense, naturellement sans blé, idéale pour assaisonner légumes, céréales, marinades et sauces. Elle ajoute une note umami profonde aux plats asiatiques et aux recettes quotidiennes.



Ponzu sauce soja citronnée
Autour du Riz - 200ml
Une alternative savoureuse à la traditionnelle sauce soja shoyu ou tamari, sans additif et sans gluten, qui apporte une touche d'agrumes dans les salades, bowl, makis... Sauce fabriquée en Thaïlande par un fournisseur de sauce soja équitable. Innovation : la première sauce Ponzu bio. Agriculture bio et régénérative : ingrédients en direct des micro-fermes. Recette à base de sauce tamari équitable.

PRIX SOCIÉTAIRE
5€47 PRIX PUBLIC
5€70

Sauce soja	Sans gluten	Goût	Utilisations en cuisine
Tamari	✔ Oui	Intense, riche en umami	Assaisonnement de légumes, céréales, sauces, marinades ; idéal pour une cuisine sans gluten
Shoyu	✘ Non (contient du blé)	Équilibré, légèrement salé	Riz, nouilles, légumes, woks, sauces et marinades du quotidien
Shoyu sucré	✘ Non	Doux, légèrement sucré	Légumes sautés, woks, marinades, plats asiatiques doux
Teriyaki (marinade)	⚠ Selon recette	Doux, caramélisé	Marinades pour viandes, poissons, tofu et légumes ; grillades et plats rôtis
Tamari doux	✔ Oui	Plus rond, moins salé	Assaisonnement, sauces, cuisine familiale et enfants



Produits disponibles selon les magasins



ASSAISONNEMENT, HUILES, AIDES CULINAIRES



PRIX SOCIÉTAIRE
2€⁹⁴ PRIX PUBLIC
2€94

Mélange wok saveur Asie

Cook - 35g

Mélange d'épices et aromates (à base essentiellement de : moutardes, ail, poivrons, gingembre). Apporte une touche asiatique aux woks de légumes, nouilles sautées, tofu, volaille, poissons, crustacés... À parsemer en début de cuisson ou à utiliser en marinade avec de la sauce soja.



PRIX SOCIÉTAIRE
3€⁴¹ PRIX PUBLIC
3€55

Gingembre

Cook - 35g

Épice aux notes chaudes et légèrement citronnées. S'utilise pour parfumer plats asiatiques, woks, currys, marinades, soupes, mais aussi desserts, infusions et boissons chaudes.



PRIX SOCIÉTAIRE
7€⁰⁵ PRIX PUBLIC
7€34

Huile cuisson sésame

Bio Planet - 50cl

Avec une note subtile de sésame grillé et une touche d'huile de son de riz, cette composition à base d'huile de tournesol oléique désodorisée est parfaite pour toutes les cuissons : poêle, faitout, plancha, four.



PRIX SOCIÉTAIRE
3€⁴¹ PRIX PUBLIC
3€55

Galanga

Cook - 35g

Moins piquant que le gingembre, avec des notes poivrées et citronnées, le galanga s'utilise dans la cuisine asiatique: légumes sautés, soupes, poulet, fruits de mer accompagnés de lait de coco. Garanti sans gluten.



PRIX SOCIÉTAIRE
7€⁵² PRIX PUBLIC
7€84

Gomasio de la mer

Jean Hervé - 300g

Mélange savoureux de graines de sésame et d'algues marines signé Jean Hervé. Apporte une note iodée et légèrement toastée pour assaisonner riz, légumes, salades, soupes ou plats du quotidien, en alternative au sel.



PRIX SOCIÉTAIRE
3€⁴¹ PRIX PUBLIC
3€55

Coriandre

Cook - 35g

Épice douce et parfumée aux notes légèrement citronnées. Idéale pour relever plats asiatiques, currys, légumes, sauces, marinades et préparations à base de légumineuses ou de céréales.



PRIX SOCIÉTAIRE
5€²³ PRIX PUBLIC
5€45

Mayonnaise coréenne

Autour du Riz - 180g

Une recette inédite, sans additifs, mêlant moutarde de Dijon, paprika fumé et sauce soja Ketjap, d'inspiration coréenne et fabriquée en France (Haute-Loire).



PRIX SOCIÉTAIRE
3€²⁶ PRIX PUBLIC
3€40

Combava feuille

Cook - 10g

Grâce à leurs notes rafraichissantes et fruitées, les feuilles de combava s'allieront parfaitement aux sauces de vos plats asiatiques.

ASSAISONNEMENT, HUILES, AIDES CULINAIRES



PRIX SOCIÉTAIRE

4€79

PRIX
PUBLIC

4€99

Purée de sésame noir et blond

Jean Hervé - 350g

Graines de sésame séchées au feu de bois, broyées à la meule à basse température.



PRIX SOCIÉTAIRE

4€61

PRIX
PUBLIC

4€80

Pâte de curry

Le Voyage de Mamabé - 105g

Aide culinaire biologique pour sauces et plats cuisinés, avec un mélange d'épices harmonieux et peu piquant pour réussir vos currys. Le terme « curry » vient du tamoul « kari », signifiant « plat mijoté ».



PRIX SOCIÉTAIRE

4€51

PRIX
PUBLIC

4€70

Pâte de curry vert thaï

Le Voyage de Mamabé - 105g

Mélange d'épices thaïlandais concentré. Idéale pour la réalisation de recettes thaïes : currys, woks, sauces, soupes ou plats de légumes, poissons et alternatives végétales



NOUILLES ASIATIQUES AU CURRY VERT & ÉPICES DOUCES

INGRÉDIENTS (2-3 PERS.)

- Nouilles asiatiques (riz ou blé)
 - 1 c. à s. de pâte de curry vert thaï
 - 1 c. à c. de gingembre en poudre
 - 1 c. à c. de coriandre en poudre
 - 1 c. à s. de tamari ou shoyu
 - 20 cl de lait de coco
 - Légumes de saison (carottes, brocoli, poivron, oignon...)
 - Huile végétale
 - Option : tofu, pois chiches ou crevettes
 - Option finition : gomasio de la mer, coriandre fraîche
-
- Cuire les nouilles selon les indications, égoutter et réserver.
 - Faire revenir les légumes (et la protéine choisie) dans un wok avec un filet d'huile.
 - Ajouter la pâte de curry vert, le gingembre et la coriandre en poudre. Bien mélanger pour libérer les arômes.
 - Verser le lait de coco et la sauce soja, laisser mijoter quelques minutes.
 - Incorporer les nouilles, mélanger délicatement et laisser chauffer 1 à 2 minutes.
 - Servir chaud, saupoudré de gomasio de la mer.

Astuce : ajuster la force du plat en modulant la quantité de curry vert.



Produits disponibles selon les magasins



ASSAISONNEMENT, HUILES, AIDES CULINAIRES



Miso riz non pasteurisé

Autour du Riz - 250g

PRIX SOCIÉTAIRE

6€¹⁴

PRIX PUBLIC
6€40

Miso frais non pasteurisé à base de soja et riz complet, certifié équitable, provenant de Thaïlande. Utilisations variées : soupes, marinades, sauces, vinaigrettes.



PRIX SOCIÉTAIRE

10€³²

PRIX PUBLIC
10€75

Jus de yuzu

Terra Sana - 100ml

Le jus de yuzu est idéal pour apporter une touche originale et raffinée à vos sauces et vinaigrettes, à vos pâtisseries, à ajouter dans le thé ou bien dans un cocktail.



SPÉCIAL MOCHIS



PRIX SOCIÉTAIRE

5€⁸⁶

PRIX PUBLIC
6€10

Préparation pour mochis nature

Autour du Riz- 200g

Préparations prêtes à l'emploi confectionner des mochis : 3 saveurs Préparer des desserts sans matière grasse (2x moins de calorie qu'une pâtisserie classique). Un sachet pour confectionner 10 mochis, recette et conseil au dos



PRIX SOCIÉTAIRE

5€⁴⁷

PRIX PUBLIC
5€70

Garniture pour mochis anko

Autour du Riz - 100g

L'Anko est une pâte sucrée d'azukis utilisée dans de nombreuses pâtisseries japonaises, comme les mochis. Prête à l'emploi, elle offre une texture unique pour façonner des boules. Cette recette délicieuse est fabriquée en France et un pot permet de réaliser 10 mochis.





Produits disponibles selon les magasins

LÉGUMES CONDIMENTS



PRIX SOCIÉTAIRE

5€⁵³

PRIX
PUBLIC
5€⁷⁵

Shiitakes déshydratés

Cook - 20g

Des shiitakes origine France toute l'année, et rapides à préparer. A réhydrater avant de les utiliser dans vos soupes, omelettes, galettes, et sauces.



Kimchi tour du monde Corée

VERGERS DE GASCOGNE -235 g

PRIX SOCIÉTAIRE

4€¹³

PRIX
PUBLIC
4€³⁰

Le Kimchi est un plat traditionnel Coréen composé de légumes laco fermentés aux multiples bienfaits comme des propriétés anti-inflammatoires offertes par le chou, gorgé d'antioxydant. D'une mise en œuvre facile, le Kimchi peut se consommer tel quel ou en accompagnement.



Pousses de haricot mungo

Germline - 175g

PRIX SOCIÉTAIRE

2€⁷⁸

PRIX
PUBLIC
2€⁹⁰

La plus connue des graines germées, toujours prêtes à déguster, cultivées, germées et conditionnées en France ! Ces pousses croquantes au goût frais peuvent se déguster froides en salade, comme garniture de rouleaux de printemps ou en légume à l'aigre-douce, ou bien chaudes sautées au wok.



Pousses de bambou

Actibio - 180 g

PRIX SOCIÉTAIRE

4€⁴⁶

PRIX
PUBLIC
4€⁶⁵

Pousses de bambou fraîches en saumure, 100% naturelles. Prêtes à l'emploi. Idéale pour agrémenter vos plats asiatiques : woks, salades, soupes, viandes et légumes.



Haricots Azuki France

Monbio - 500 G

PRIX SOCIÉTAIRE

5€⁹⁵

PRIX
PUBLIC
6€²⁰

Légumineuses à la saveur douce et légèrement sucrée. Utilisées dans la cuisine asiatique, elles se dégustent aussi bien en plats salés (bowls, soupes, salades) qu'en préparations sucrées traditionnelles.



Retrouvez également des fruits et légumes frais pour réaliser vos recettes asiatiques



LES PÂTES



Ramen nouille riz 1/2 complet

Autour du Riz - X €/kg*

PRIX SOCIÉTAIRE

5€05

PRIX PUBLIC

5€30

La ramen est une pâte de riz ou de blé, en forme de tire-bouchon, originaire de Chine mais utilisée au Japon dans les bouillons à base de miso. C'est un élément clé de la cuisine japonaise, donnant son nom au plat emblématique à base de sauce soja ou de miso, de viande ou de poisson, et d'herbes ou d'algues.



PRIX SOCIÉTAIRE

2€11

PRIX PUBLIC 2€20

Nouille asiatique Mie-Noodles

Alb-Gold - 250 g

Nouilles asiatiques élaborées avec de la farine blanche de blé et de la semoule de blé dur.



Tagliatelle konjac riz

Aromandise - 150g

PRIX SOCIÉTAIRE

3€60

PRIX PUBLIC

3€75

Les pâtes de Konjac AROMANDISE combinent le Konjac et le riz pour une texture semblable à celle des pâtes au blé. Elles sont parfaites en remplacement des tagliatelles de blé pour les sauces, les garnitures, les soupes ou les salades. Le konjac est une plante vivace issue d'un gros rhizome tubéreux.



PRIX SOCIÉTAIRE

4€56

PRIX PUBLIC 4€75

Tagliatelle de riz semi-complet

Actibio - 350 g

Les tagliatelles de riz sont idéales pour cuisiner vos plats asiatiques (pad thai, wok, soupes, bouillons). Prêtes en 5-7 minutes. Fabriquées en Italie.

AJITSUKE TAMAGO, LES OEUFS MARINÉS POUR LES RAMENS (AJITAMA)



- Oeufs (j1/2 par personne)
- 75 ml de sauce soja claire (salée)
- 30 ml de sauce soja foncée (la sucrée) – ou 25 ml de sauce soja claire et une cuillère à café de sucre roux
- 60 ml de mirin (à défaut 1 cuillère à soupe de vin blanc sec)
- 125 ml d'eau

- Cuisez vos oeufs pendant exactement six minutes à l'eau bouillante (5,30 minutes si vous ne gardez pas vos oeufs au réfrigérateur). Egouttez-les et refroidissez-les tout de suite pour stopper la cuisson. Pour ce faire, je remets les oeufs dans la casserole et la remplis d'eau froide.
- Pendant que vos oeufs refroidissent préparez la marinade : Mélangez les sauces soja, l'eau et le mirin et faites bouillir 1 minute. Laissez refroidir cette marinade
- Une fois vos oeufs refroidis, égalez-les et mettez-les dans la marinade refroidie. Ils doivent être complètement recouverts. Laissez-les mariner pendant au moins quatre heures, mais pour un goût plus prononcé, une nuit entière est recommandée. Plus les œufs marinent longtemps, plus les saveurs pénètrent profondément.
- Ajoutez-les à vos ramen, juste avant de les servir ! C'est délicieux. Ils complètement parfaitement le bouillon et apportent l'umami, la cinquième saveur japonaise.



PRIX SOCIÉTAIRE

2€26

PRIX PUBLIC 2€35

Nouille Mie-Noodles épeautre

Actibio - 250 g

Pour fabriquer ces nouilles, la farine d'épeautre est mélangée à de l'eau, reposée et façonnée. Contrairement aux nouilles asiatiques frites, elles sont blanchies à la vapeur, ce qui les rend faibles en matières grasses. Elles sont naturelles et sans additifs.



SPÉCIAL MAKI ET SUSHI

Le maki est un délicieux rouleau de riz vinaigré enveloppé d'algue nori, garni de poisson cru ou de légumes. Une spécialité japonaise fraîche et savoureuse qui ravira les amateurs de cuisine asiatique.



Riz rond blanc sushi Camargue
Autour du Riz - 400g

PRIX SOCIÉTAIRE
3€41
PRIX PUBLIC
3€55

Riz rond blanc de la variété Gageron cultivé et conditionné en France, dans le delta du Rhône, selon un savoir-faire traditionnel. A obtenu la note triple A au Planet-score. Emballage recyclable. Un paquet de 400g permet de réaliser environ 35 makis / sushi.



PRIX SOCIÉTAIRE
5€90
PRIX PUBLIC
6€15



Nori sushi feuilles x10
Marinoë - 30g

Algue séchée au goût délicatement iodé. Idéale pour la préparation de sushis et makis, elle s'utilise aussi émietée pour assaisonner riz, légumes, soupes ou salades.



Vinaigre de riz nature
Autour du Riz - 31cl

PRIX SOCIÉTAIRE
4€99
PRIX PUBLIC
5€20

Élaboré avec du riz Thaï complet Hom Mali issu du commerce équitable, ce produit est utilisé pour faire des sushis et de la sauce aigre douce pour les nems. Avec une acidité de 5 %, il est moins acide que le vinaigre habituel.



RECETTE DE MAKI

- 300 g de Riz à sushi
- Légumes
- Poisson frais ou fumé
- Vinaigre de riz
- Sauce soja
- Wasabi
- Feuilles de nori

CUISSON DU RIZ

- Avant de commencer la cuisson, il est primordial de bien rincer le riz. Mélangez le riz et l'eau dans la casserole et laissez reposer pendant environ 30 minutes. Cela permet au riz de s'hydrater.
- Placez la casserole sur le feu à température moyenne. Lorsque l'eau commence à bouillir, réduisez le feu au minimum et couvrez la casserole.
- Laissez cuire pendant 15 minutes sans soulever le couvercle. C'est important, car la vapeur doit rester à l'intérieur pour cuire le riz uniformément.
- Après 15 minutes, éteignez le feu et laissez le riz reposer encore 10 minutes, toujours couvert.

L'assaisonnement du riz est ce qui lui confère son goût caractéristique. Dans un bol, mélangez :
100 ml de vinaigre de riz,
3 cuillères à soupe de sucre soit 50 gr de sucre en poudre,
1 cuillère à soupe de sel.
Incorporez ce mélange au riz encore chaud, à l'aide d'une cuillère en bois. Évitez de trop remuer pour ne pas casser les grains.

FAÇONNAGE DES MAKIS

Étaler le riz :

Étalez une fine couche de riz vinaigré sur la feuille de nori.

Laissez une bordure libre d'environ 2 cm en haut pour faciliter le scellage du rouleau. Ne tassez pas trop le riz afin qu'il reste aéré.

Ajouter la garniture :

Disposez les ingrédients de votre choix (par exemple, saumon, avocat, omelette japonaise)

Rouler :

À l'aide de la natte en bambou, commencez à rouler délicatement la feuille de nori. Exercez une légère pression uniforme pour obtenir un rouleau bien compact.

Découpe des makis :

Une fois le rouleau formé, utilisez un couteau bien aiguisé pour le découper en petits makis. Faites preuve de délicatesse pendant la découpe pour éviter que le riz ne colle ou que le rouleau ne se défasse.



Produits disponibles selon les magasins

EN VRAC



Riz thaï blanc

Autour du Riz

PRIX SOCIÉTAIRE
4€¹⁸ PRIX PUBLIC
4€³⁵

Riz thaï blanc de terroir variété Hom Mali issu du commerce équitable. Filière équitable depuis 18 ans, ce riz est cultivé par des micros-fermes paysannes thaïlandaises aux pratiques agroécologiques. Riz parfumé aux arômes de jasmin et note de céréales, idéal pour les plats à base de riz ou en accompagnement. Cuisson en 10 minutes.



Ramen de riz 1/2 complet

Autour du Riz

PRIX SOCIÉTAIRE
14€²⁵ PRIX PUBLIC
15€²⁰

Ces ramens sont obtenues grâce à l'élaboration d'une pâte sèche, mélange de farine de riz et d'eau, comme une pâte à tarte. Ensuite les pâtes sont formées au travers d'un moule, pour leur donner leur forme caractéristique avant d'être séchées lentement à basse température.



Noix de cajou grillée au tamari

AGROSOURCING

PRIX SOCIÉTAIRE
28€⁰³ PRIX PUBLIC
29€²⁰

Venues du sud du Vietnam où la production respecte la biodiversité locale et labellisées Forest Garden, ces noix de cajou sont délicatement toastées et enrobées de tamari, qui leur confère une couleur ambrée et un goût relevé appréciés à l'apéritif.



Pâte nids riz complet

Autour du Riz

PRIX SOCIÉTAIRE
14€²⁵ PRIX PUBLIC
15€²⁰

Authentiques nids de pâtes de riz thaï complet, cultivés et fabriqués par de petits producteurs-artisans du Nord de la Thaïlande selon un savoir-faire traditionnel. Liste d'ingrédients ultra courte : riz thaï broyé avec de l'eau et c'est tout ! Une alternative sans gluten aux pâtes de blé. Cuisson rapide 5 minutes. 1 nid = 1 portion



Noix de cajou grillée au wasabi

AGROSOURCING

PRIX SOCIÉTAIRE
28€⁰³ PRIX PUBLIC
29€²⁰

Donnez du piquant à vos apéritifs avec ces noix de cajou croquantes, enrobées de Wasabi BIO sans colorant, et de couleur blanche.



RAYON FRAIS



Pâtes asiatiques Udon

Lioravi - 250 g

PRIX SOCIÉTAIRE
3€41

PRIX PUBLIC
3€55

Fabrication artisanale au blé tendre français du grand ouest Pâte fraîche non pasteurisée. Transformé en atelier en Bretagne



Pâtes asiatiques Ramen

Lioravi - 250 g

PRIX SOCIÉTAIRE
3€12

PRIX PUBLIC
3€25

Fabrication artisanal avec du blé tendre français du grand ouest. Pâte ultra fraîche non pasteurisé



Tofu frit

Monsieur Suzu
180 g

4€32

PRIX PUBLIC
4€50

Authentique tofu japonais fabriqué en France, selon la méthode traditionnelle à partir de fèves de soja française bio sans OGM et de nigari. Produit entièrement frit dans un bain d'huile de tournesol. Il peut se déguster chaud ou froid en salade ou sauté avec les légumes ou/et nouilles par exemple.



Kimchi lactofermenté

Nutriform
380 g

4€79

PRIX PUBLIC
4€99

Le kimchi est un plat traditionnel coréen préparé à partir de choux et de carottes français et fermentés avec des épices. Le kimchi est recherché pour sa note épicée qui se marie facilement dans une salade type pokebowl ou en accompagnement tout simplement.. La lactofermentation est un procédé ancestral de conservation. Les bactéries naturellement présentes dans le légume viennent se nourrir du sucre du légume suite à l'ajout de sel. Elles développent alors une note acidulée au légume.



Fèves d'Edamame

BOL A PAPA- 180 g

PRIX SOCIÉTAIRE
3€83

PRIX PUBLIC
3€99

Les fèves d'edamame, c'est le secret bien gardé des poke bowls et des salades pleines de peps : ultra protéinées, adorées en Asie, et cultivées en bio en France. Croquantes, saines et locales !



Natto

De Hobbit - 180 g

PRIX SOCIÉTAIRE
3€83

PRIX PUBLIC
3€99

Un classique japonais préparé avec des fèves de soja fermentées. Source végétalienne exceptionnelle de vitamine K2, il fonctionne comme un probiotique et renforce l'immunité grâce au processus de fermentation. À déguster en accompagnement d'un riz nature.



Base pour wok

L'ATELIER V* - 200 g

PRIX SOCIÉTAIRE
3€89

PRIX PUBLIC
4€05

Une nouvelle façon facile et rapide, d'intégrer plus de végétal dans son quotidien. Une base pois chiche et lentille jaune français à poêler, s'intégrant à tout type de préparations culinaires (Nouilles thaïes, wrap thaï, curry de légumes). 100% végétal, 100% bio et fabriqué en Bretagne.



SPÉCIAL NEMS



Feuille de riz blanc

Autour du Riz - 22cm - 150g

PRIX SOCIÉTAIRE

2€⁹⁸

PRIX PUBLIC

3€¹⁰

Produit incontournable de la gastronomie asiatique, idéal pour nems, rouleaux de printemps, samossas, etc ... En direct des producteurs-artisans. Origine Vietnam : riz long grain cultivé dans le delta du Mékong. Sans soja et sans gluten. Feuilles de riz fabriquées à partir d'un riz cultivé par 4000 petits producteurs regroupés dans 10 coopératives



NEMS AU PORC

- 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'œufs
- 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 pendant 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.



PRIX SOCIÉTAIRE

4€⁶¹

PRIX PUBLIC

4€⁸⁰

Vermicelle riz thaï blanc

Autour du Riz - 200g

Un incontournable de l'Asie cuisinée maison : idéal pour les nems, rouleaux de printemps, soupes asiatiques...



PRIX SOCIÉTAIRE

5€²⁵

PRIX PUBLIC

5€⁴⁷

Sauce Nuoc mâm veggie

Autour du Riz - 200ml

Un incontournable de la Street Food, la version végétarienne des nems s'accompagne de la sauce nuoc-mâm, qui offre une saveur sucrée-salée et acidulée grâce à son mélange de nuoc-mâm, sucre, vinaigre de riz, citron vert, ail et piment.

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.



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 fraîche 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.



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 pendant 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.



NOUVEL AN LUNAIRE

RECETTE RĂMEN 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"

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.



RECETTE RIZ CANTONNAIS 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
CANTONNAIS 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 !



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.
- Achetez 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
douce
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 AIGUILLETES
DE POULET OU BIEN DES DÉS
DE TOFU POUR UNE VERSION
VÉGÉTARIENNE.



biocoop
| BIO GOLFE

recette de "Autour du riz"