

#### LE BIO & vous

Nous venons en magasin pour acheter des produits bio car ils contiennent moins de pesticides et sont meilleurs pour la planète!

On ne consomme pas souvent des produits bio, mais nous nous tournons quand même vers des produits locaux. directement chez des producteurs près de chez nous.

- Mariana & Jacky

J'ai surtout l'habitude d'acheter certains produits en bio comme les pâtes, le lait végétal et les tisanes.

Nous ne consommons pas à 100% bio, mais il est vrai que nous avons l'habitude d'acheter certains de nos cosmétiques en bio.

- Hélène « Hérard

Je consomme bio depuis 1978 et i'achète toujours la quasi totalité de mes produits en bio. le reste c'est souvent en local ou en raisonné.

- Bernard

Pour moi consommer bio, c'est avant tout pour préserver l'Humain et les animaux.



La box made in Auvergne-Rhône-Alpes pour découvrir notre région à travers des produits de qualité et savoureux



#### 5 à 7 produits

D'Auvergne-Rhône-Alpes Non vendus en grande surface De qualité

> Alimentaire Cosmétique Textile



#### De nouvelles surprises chaque mois

Abonnez-vous Quelle formule vous ferait plaisir? 1. 3 ou 6 mois?

Recevez Votre box surprise livrée entre le 15 et le 25 de chaque mois

Profitez I





La box mensuelle Saveur Mistral made in Drôme Ardèche devient un écrin dédié à toute l'Auvergne-Rhône-Alpes! A cette occasion, découvrez une box de septembre en partenariat avec la Communauté Bio Auvergne-Rhône-Alpes



## **SOMMAIRE**

#### Les entreprises de la Communauté bio

Auvergne-Rhône-Alpes vous proposent ce magazine bi-annuel afin de vous faire découvrir leurs savoir-faire et leurs valeurs autour du bio et au-delà!



Fétia Van Hecke libère les femmes et leurs cheveux

Coups de coeur La sélection coup de coeur de notre région!

#### Dossier THÉMATIQUE

CONSOMMER lio et à petito prix, C'EST POSSIBLE!

Recettes

Ravioles à poêler, petits pois, fraises Pancakes légers au charbon actif

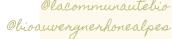
boom sur Le batchcooking pour cuisiner en avance

# Consommer bio et local avec un petit budget?

Dans ce numéro, nous proposons des astuces continuer à vous faire du bien en consommant malin. Ce type consommation responsable contribue aussi à préserver nos ressources et notre planète alors pas d'hésitation! Cerise sur le gâteau, nous vous proposons de gagner du temps en préparant de savoureuses recettes à l'avance : découvrez le batchcooking. Bonne lecture!



@lacommunautelio











Tétia Van Hecke libère les femmes et leurs cheveux

Fétia Van Hecke n'a pas seulement monté une marque de soins capillaires bio pour cheveux bouclés, frisés et crépus, elle travaille ses soins naturels comme un chef élabore ses plats : granité de goyave, beurre de mangue, huile de sésame, chantilly de coco... pour un peu on en mangerait.

Comment pensez-vous vos soins? Nous avons créé des routines adaptées à chaque type de boucles inspirées des rituels de beauté afro-caribéenne. L'idée est de réinventer le rite de soins pour revenir à la source des besoins de ces cheveux bouclés, frisés, ondulés ou crépus à l'aide d'ingrédients naturels, bio-sourcés et travaillés de facon inédites. On est dans un rite de soins complètement différent, la crème de shampoing, l'un de nos best sellers, est un produit qui s'émulsionne et nettoie les cheveux en douceur sans mousser. C'est un soin lavant qui s'apparente plus à un démêlant qu'à un shampoing qui décape. Même chose pour la synergie d'huiles capillaires, le mélange d'huiles végétales et essentielles stimule la pousse, enraye la sécheresse et renforce les longueurs. On peut même l'utiliser en massage du cuir chevelu, en avant ou en après

### Vos soins se démarquent aussi par leurs textures gourmandes...

shampoing.

L'important n'est pas simplement de respecter la nature du cheveu, mais de vivre un moment de plaisir. Un produit cosmétique se doit d'être efficace, mais il doit aussi procurer du plaisir. D'où ce travail apporté en amont sur les textures et les parfums comme avec la chantilly « Douceur Coco », notre nouveau



soin multifonction. C'est un soin réalisé à la main à Lyon par un maitre savonnier qui s'utilise à la fois sur les longueurs ou sur la peau, visage et corps.

### Quels sont les engagements de la marque?

Pour les femmes issues de la biodiversité afro-caribéenne prendre soin de ses cheveux. c'est un cheminement pour renouer avec la transmission et son identité de femme noire. Nous travaillons désormais à valoriser la beauté naturelle de toutes les femmes aux cheveux texturés. C'est un cercle vertueux. quand on accepte ses cheveux, on en prend soin, ils deviennent plus souples et en meilleure santé, on se sent belle. D'où l'accent circonflexe sur le O de Noireônaturel, c'est un accent d'affirmation, pour dire à ces femmes « vous êtes belles comme vous êtes » et qu'elles acceptent leur singularité.







# Coup de coeur



## Macaron Désiré

100% bio, bon et gourmand, sans gluten ni lactose, nos macarons amande sauront révéler leur douceur pour petits et grands! Prix: 6.80€

**O** Villaz (74)

@biscuits\_bio\_des\_savoies



## Go Nuts

Cap sur les apéritifs végétaux, innovants et savoureux, avec ce duo de tartinables composés de + de 90% de fruits secs.

Prix: 3,80€ tartinable cordiandre et persil, 3,75€ tartinable herbes de provence et poivre.

**Genas (69)** 





## Patrimoniam

Le véritable saucisson de Lyon Patrimoniam, rare et unique! Recette ancienne. le seul bio et sans nitrites.

Prix: env. 40€ le kg

Rillieux-la-Pape (69)

@patrimoniam 👩



## La Soyeuse

Une bière blonde, refermentée au miel de châtaignier. Elle s'accordera parfaitement avec des fromages!

Prix: 35€ le carton

Rontalon (69)

(afermebrasserielasoyeuse)



En plus de neutraliser les odeurs de transpiration, l'Alun potassium est un excellent adoucissant des petites coupures. N'irrite pas, ne colle pas, sans traces. Extraite de carrières naturelles et taillée artisanalement.

> Prix: 8.90€ Lyon (69) 🔊

@karawanauthentic 0



## **Bulle Verte**

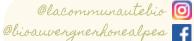
Adoptez notre dégraissant solide à diluer, 100% naturel, écoresponsable, pour toutes les surfaces de la cuisine.

Prix: 8,60€

Malataverne (26)

@bulleverte\_off













Bien manger et bio, ne veut pas toujours dire dépenser plus, c'est même souvent l'inverse quand on s'y prend bien. La preuve en 8 astuces pour consommer bio malin et à petits prix. Suivez le guide!

Rédaction : Marie-Pierre Guiard

etit préambule avant de vous livrer nos astuces pour consommer bio à prix malins : avons-nous besoin de tout ce que nous consommons ? La réponse est induite dans la question, non évidemment... Nous consommons trop et souvent n'importe comment. Nous sommes ce que nous mangeons et notre premier médicament est ce précisément ce que nous ingérons. Il est donc temps de réduire nos achats, de consommer plus vertueux pour nous-mêmes, nos enfants et notre planète. Voici donc quelques pistes pour vous aider à consommer mieux et bio à des prix malins!

#### Faire une liste de courses

Pour établir une liste précise de vos besoins, inspectez vos placards et votre frigo. Vous éviterez les doublons et limiterez les achats impulsifs. L'autre astuce avant de charger votre caddy, c'est de faire vos courses si possible après un repas et non avant. Rien de pire que d'acheter le ventre vide, on force sur les quantités et on se laisse plus facilement déborder. La consommation maline passe en premier lieu par une réduction de vos achats. Le paquet de riz ok, mais les trois pots de mayonnaise ou la boîte XXL de sauce tomate, bof. Rien ne vaut une bonne mavonnaise maison, c'est moins cher et de bien meilleure qualité. Bien souvent on achète trop, on stocke, ça se périme ou se dénature et on finit par jeter l'équivalent de 240 € de nourriture par personne chaque année...

#### Consommer local

Pour faire vos courses, privilégiez les petites structures bio près de chez vous qui travaillent avec des producteurs locaux et qui sont ainsi approvisionnées souvent en produits frais. C'est la garantie de produits qui n'auront pas traversé toute la France voire pire pour arriver dans votre assiette. Ces produits bio peuvent parfois paraitre un peu plus cher, c'est possible. En termes d'apports nutritionnels pourtant, sachez que votre corps fera la différence. Il digèrera sûrement mieux ce pain fait avec une farine bio fraiche de la région qu'une baguette fabriquée avec une farine bon marché bourrée d'allergènes et qui vient de l'autre bout de l'Europe. C'est un peu comme entretenir sa voiture uniquement avec de l'huile et de l'essence bon marché. Pas sûre que vous dépassiez la barre des 100 000km... Mieux vaut choisir des produits respectueux de la terre et des hommes.

Manger de saison

Une soupe glacée de fraises en mai vous coûtera quelques euros, en décembre dix fois plus et pour un résultat bien insipide. Inutile de préciser que la consommation maline passe par le respect des saisons. Faites-vous un tableau des légumes et fruits de saison pour l'épingler sur le frigo.

Ça vous donnera des idées de courses et de bons petits plats à faire avec. Vous pouvez aussi marquer à côté tous les plats réalisables pour chaque produit. Par exemple, avril = blettes = gratin, pâtes, tarte salée, octobre = châtaignes = grillées au four, purée, crème dessert...

#### Faire soimême

Exit les aliments transformés, plus généralement fuyez les plats préparés et oubliez les nutriscores inventés par les industriels pour justifier de la qualité de leurs produits ultra transformés. Qui dit bien manger, dit d'abord cuisiner. Consultez l'encadré ci-contre pour acquérir la base d'un futur chef et en avant les fourneaux! L'essentiel d'une cuisine saine réside souvent dans son mode de cuisson. Oubliez les cuissons qui dénaturent les aliments, le grill, le barbecue, la friture et préférez les cuissons douces, à la vapeur ou à basse température au four qui exhaleront les saveurs d'une carotte ou d'un poireau. Simplement arrosés d'une bonne huile d'olive bio, les légumes tout juste cuits prennent une autre saveur. De la même facon, la consommation maline passe par une réduction des produits carnés. Votre porte-monnaie et vos artères vont diront merci.

### Les bons outils de base pour cuisiner

Pour bien cuisiner il faut les bons ustensiles. Investissez dans une batterie de cuisine qui tienne la route en privilégiant les matières naturelles, le verre, l'acier, le fer blanc plutôt que le plastique et les revêtements en Téflon. Il vous faut un robot, un cuit vapeur, deux poêles, une sauteuse, une casserole à fond épais, un moule à cake en inox, un moule à tarte en céramique, une essoreuse à salade, une plaque à pâtisserie en aluminium, un ou deux bons couteaux pour les légumes et la viande, une planche, une louche et un écumoir en fer blanc, un économe, des cuillères en bois, une passoire en fer émaillé et une balance.

#### Cuisiner en avance

Une des clés pour consommer bio et malin, c'est de cuisiner en anticipant, une bonne façon d'optimiser du temps et donc de l'argent. La technique anglo-saxonne du batchcooking, ou « cuisiner en lot ». consiste à préparer en deux heures les 5 repas du soir de la semaine uniquement à partir de produits bruts. On cuit les aliments de base que l'on réfrigère ou congèle ensuite. Le jour-J. il n'y a plus qu'à réchauffer ou à assembler ce que l'on aura préparé. Pour un gratin de choux fleur par exemple, ça veut dire cuire le choux-fleur à la vapeur et préparer la béchamel que l'on conservera ensuite à part et au frais.

acheter groupé

Certains points de vente proposent des prix réduits en cas d'achats de trois produits similaires. On peut stocker les boîtes de conserve, le lait végétal, les oléagineux ou autre farine ou riz, ce qui permet d'alléger grandement le coût du panier moyen. On peut aussi mutualiser les achats et se mettre à plusieurs pour passer commande à certains éleveurs en bio de viande ou de charcuterie de sa région.

Les cueillettes à la ferme

Dernière astuce pour consommer bio et malin, cueillir soimême légumes et fruits dans les fermes qui le proposent autour des agglomérations et à la campagne. Un bon plan quand on a un peu de temps et pas peur de se salir, à genoux dans les rangées de pois gourmands!

#Bioneflexe

### Les applis

Faire ses courses 2.0 constitue une bonne alternative pour contrôler ses achats et n'acheter que le nécessaire. Plusieurs applications nous aident à mieux consommer.



Yuka, l'application la plus connue des consommateurs décrypte via les codes barre, les vraies valeurs nutritionnelles des aliments et leurs possibles additifs. Le plus de l'appli ? Proposer des alternatives saines aux produits trop gras ou trop sucrés.



Open Food est une plateforme coopérative (gérée par ses utilisateurs) qui recense les producteurs passant par les circuits courts dans toute la France.



Too Good To Go propose de lutter contre le gaspillage alimentaire en mettant en relation commerçants, restaurateurs et consommateurs pour écouler leurs produits invendus. L'appli gratuite fonctionne sur la géolocalisation et recense les invendus des boulangeries, hôtels, bars de votre entourage immédiat.



Etiquetable est une véritable mine d'idées et de bons plans pour cuisiner durable. Le plus de l'appli ? Proposer un choix d'adresses selon vos critères de consommation et des idées de recette avec les produits de saison.



Pour De Bon est un site web permettant de commander en ligne et se faire livrer des produits en circuits courts.



Bienvenue à la ferme recense plus de 8 000 producteurs partout en France que vous pouvez localiser pour « manger fermier » mais dont vous pouvez également visiter les exploitations.









Ravioles à poêler, petits pois frais, fraises, huile d'olive

### Ingrédients

- 1sachet de ravioles à poêler à l'emmental bio Comptoir du Pastier
- 100g de fraises
- 150g de petits pois écossés
- Basilic frais
- Jus de citron
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

### Préparation

Cuire les petits pois dans une grand volume d'eau salée pendant 5 minutes. Les égoutter et les rincer à l'eau froide pour qu'il garde leur jolie couleur verte. Réserver.

Équeuter et couper les fraises en deux.

Dans une poêle, cuire les ravioles à poêler à l'emmental selon les indications sur le paquet.

Pendant ce temps préparer la vinaigrette, mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique et le jus de citron. Dans une assiette, dresser les ravioles à poêler avec les fraises et les petits pois. Ajouter quelques feuilles de basilic et servir immédiatement.

#### Astuce gourmande:

PASTIER

à Poêler

ajouter quelques lamelles d'emmental.

Pour cette recette

COMPTOIR DU PASTIER

Romans-sur-Isère (26)

@comptoirdupastier

### Pancakes légers au charbon actif

Par Le Charbon Actif Françai

### Ingrédients

- 50g de farine de sarrasin
- 70g de flocons d'avoine
- 1 grande banane
- 2 oeufs
- 60ml de lait d'amande
- 1 c. à c. de poudre Le Charbon Actif Français
- 1 pincée de vanille en poudre
- Un peu d'huile de coco pour la cuisson

### Préparation

Séparez les jaunes d'oeufs des blancs et gardez les blancs à part.

Dans un saladier, versez la farine, les flocons d'avoine, le charbon en poudre, le lait, la banane et la vanille. Mixez pour obtenir une pâte lisse.

Battez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à la pâte. Laissez reposer quelques minutes. Mettez votre poêle à chauffer avec un peu d'huile de coco puis faites cuire vos pancakes de chaque côté.

Veillez à espacer d'au moins 3h la prise de charbon actif et de médicaments car le charbon absorbe les molécules chimiques et peut annuler l'effet du traitement.

Le charbon actif aide à mieux digérek vos préparations.





3/4 personne



20 minutes



25 minutes



## LE BATCHCOOKING pour gagner du temps

Avez-vous déjà entendu parler du batchcooking, tendance consistant à préparer ses repas en avance pour gagner du temps et de l'argent? Eh bien figurez-vous que nous l'avons testé pour vous! Dans cet article, découvrez tout ce qu'il faut savoir sur cette technique, pour en tirer tous les avantages...

Rédaction: Claire&Co

Avant toute chose, posons les bases: en quoi consiste exactement le batchcooking? Derrière cet anglicisme se cache un concept assez récent, qui consiste tout simplement à prévoir en avance tous les repas de la semaine. Il suffit pour cela de s'y mettre pendant quelques heures le week-end, et le tour est joué! Dis comme ça, ça peut paraître un peu compliqué, voire totalement irréaliste. Et pourtant, la technique a fait ses preuves, et compte aujourd'hui de nombreux adeptes.

### Optimisez votre temps

Premièrement, vous allez gagner un temps fou au quotidien! Eh oui, plutôt que de passer 1h ou plus aux fourneaux en rentrant du boulot, vous n'aurez qu'à assembler divers éléments déjà préparés. En quelques minutes, votre repas est prêt: il ne vous reste plus qu'à profiter de votre soirée.

### Le batchcooking pour gagner de l'argent

Ensuite, le batchcooking peut vous faire gagner de l'argent! En tout cas, il ne vous en fera pas perdre, et vous permettra même d'économiser. Comment ? Tout simplement en achetant la juste quantité d'aliments. Ainsi, pas de surplus risquant d'être oublié puis gaspillé, ni d'achats compulsifs.

## Le batchcooking pour des recettes saines

Enfin, il est la parfaite occasion de vous réconcilier avec le fait-maison, et la cuisine de saison! Tout au long de l'année, vous allez reprendre plaisir à manger de bons petits plats équilibrés, aussi délicieux que réconfortants. Avouez que ça donne envie...

## TOUTES NOS RECETTES SUR NOTRE SITE INTERNET!

WWW.BIOAUVERGNERHONEALPES.FR

#### Le batchcooking en 4 étapes

Composer un menu pour la semaine – soit 5 repas du soir, ou 10 si vous prenez également votre déjeuner à la maison.

Rédiger une liste de courses correspondant aux plats choisis, en respectant les justes quantités pour éviter le gaspillage alimentaire.

Se réserver un créneau pour cuisiner le week-end et prendre le temps de bien préparer tous les plats et/ou tous les ingrédients pour la semaine.

Veiller à bien choisir le contenant et le mode de conservation de chaque aliment, afin de les préserver au mieux jusqu'à ce que vous les ayez tous utilisés

#### Bien conserver ses aliments

En règle générale, on compte 3 jours de conservation au réfrigérateur, et 3 mois au congélateur. Il a toutefois quelques exceptions à noter :

Au réfrigérateur, se conservent 18 à 24h les préparations à base d'œuf cru et la viande hachée crue ; comptez 1 à 2 jours les potages et la viande crue ; 3 à 4 jours pour les viandes cuites, les ragoûts, les pâtisseries, la charcuterie tranchée, et le lait entamé ; et enfin 5 jours pour les œufs durs dans leur coquille, les haricots cuits, et les fruits et légumes frais.

Au congélateur, viande et volaille cuites se conservent 3 à 6 mois, fruits coupés et baies, 6 à 8 mois, et légumes cuits, 8 à 12 mois. Attention toutefois, certains aliments ne sont pas friands du congélateur, notamment ceux qui contiennent beaucoup d'eau. Ainsi, évitez de congeler pastèque, tomate, concombre, œufs – et préparations à base d'œuf cru, fromages frais, et pommes de terre.





#### Astuces pour réussir son batchcooking Bien choisir ses ingrédients

Première astuce pour gagner encore plus de temps lors de votre préparation : choisir au moins un féculent qui puisse être mangé chaud ou froid, et au moins deux légumes qui puisse être déclinés dans plusieurs recettes. L'idée ? Les préparer en assez grandes quantités pour pouvoir les incorporer à plusieurs repas.

#### Répartir ses sessions de batchcooking

Deuxième astuce : ne pas vouloir absolument tout préparer le week-end. Vous risqueriez d'être vite sous l'eau ! Profitez de votre session de cuisine pour cuire les féculents, certaines viandes et préparations, et vous occuper des légumes. Au quotidien ne vous resteront plus que certaines cuissons rapides et l'assemblage.

#### **Optimiser son temps**

Troisièmeastuce, agir méthodiquement en cuisine, pour réaliser un maximum de plats en un minimum de temps. Commencez donc votre session par les légumes, en allant des plus « propres », aux plus « sales » ou terreux. Coupez, râpez, émincez et réservezles dans des bols. Passez ensuite à l'élaboration des plats dits uniques - quiches, cakes salés, lasagnes ou gratins. Commencez toujours par les cuissons les plus longues, et n'hésitez pas à cuire deux plats en même temps. Profitez des temps de cuisson pour faire la vaisselle au fur et à mesure, ou pour préparer sauces, vinaigrettes, et autres assaisonnements.

# IDÉES RECETTES batchcooking

Souvent, les livres et blogs spécialisés nous proposent des plats aux énoncés pompeux ou à rallonge. Et très honnêtement, ça ne donne pas franchement envie de s'y mettre. Préférez les recettes simples, faciles d'accès et qui mettent l'eau à la bouche... Vous pourrez vous essayer aux plats plus sophistiqués une fois que vous maîtriserez la technique. Notez que le batchcooking est également une bonne occasion de diversifier votre alimentation en incorporant des recettes végétariennes ou vegan à votre menu!



Ravioles à poêler et velouté de potimarron

#### Idées recettes

Pizza express à la ratatouille Riz sauté aux légumes, bœuf et épices Buddha Bowl (végétarien ou non) Salade César

Wrap poulet (ou tofu fumé) et crudités Omelette aux épinards, champignons et cheddar

Purée de potiron au cumin et lentilles corail

Quiche au brocoli et fromage frais Pâtes au poulet et tomates séchées Gratin de chou-fleur et pommes de terre



Pesto et gratin dauphinois





## GAMME ÉTÉ - Insectes & Mal des transports



**ANTI-MOUSTIQUES** 

**ANTI-TIQUES** 

MAL DES TRANSPORTS • ROLL'ON ÉTÉ / APAISANT



Une offre BIO complète, pour un été en toute tranquillité!

PRODUITS DISPONIBLES EN MAGASINS BIO

LA DRÔME PROVENCALE S.A. F-26340 SAILLANS







