

2 \ HIVER 18

# BIOMAG

Le magazine des entreprises bio de votre région

**CHOCOLATS  
DE SAISON**  
La papillote bio

**DESSERT DE FÊTE**  
Mini-charlotte aux  
fruits et navettes

**RÉSISTER À  
L'HIVER AVEC LA  
COSMÉTIQUE BIO**

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



**clusterbio**  
AUVERGNE - RHÔNE - ALPES





La Région est fière  
de ses productions  
agricoles !



Entrée, plat, boisson, fromage et dessert...  
C'est tout un menu gourmand que nous offrent  
les produits de la marque *La Région du Goût*.

**Retrouvez-les dans vos magasins.**

[www.laregiondugout.com](http://www.laregiondugout.com)



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

*Bio Mag* est une publication de l'association Cluster Bio avec le soutien de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Rédaction publi-reportages : Audrey Chêne

Rédaction et photos recettes : Delphine Pocard

Maquette : Véronique Pitte, Die

## Cluster Bio

INEED Rovaltain TGV, 1, rue Marc-Seguin, 26958 Alixan • communication@cluster-bio.com • 04 75 55 80 11



*Voilà le retour du froid, et avec lui le grand ralentissement de toutes choses... Ralentir, se reposer, prendre du temps, un vrai luxe à s'offrir et à partager.*

*Retrouvez nos conseils cocooning dans notre dossier "Résister à l'hiver" pour vous aider à bien affronter la saison avec les cosmétiques bio.*

*Au fil des pages, partez à la rencontre de quelques-unes des entreprises qui œuvrent au développement et au rayonnement de notre belle région. Découvrez leurs petits secrets de fabrication, les dernières tendances bio et de délicieuses recettes de saison. Autour de la marque Bio Auvergne-Rhône-Alpes, ces entreprises ont à cœur de produire et transformer leurs produits localement et dans le respect de l'environnement.*

*La région Auvergne-Rhône-Alpes, qui concentre de très nombreux atouts pour le développement des produits bio, occupe aujourd'hui la place de leader français sur ce marché. Et oui, nous sommes heureux de ce dynamisme et de nos initiatives !*

*Nous vous souhaitons un très bel hiver... bio et local !*

*Brigitte Magnat, présidente de Cluster Bio*

## À DÉCOUVRIR DANS VOTRE RÉGION CET HIVER...

<b>Biercors</b>   L'innovation dans l'assiette	2
<b>Douceur Cerise</b>   quatre univers beauté et santé	4
<b>RECETTE INÉDITE</b> Riz basmati pistaches et cardamome et rillettes de crevettes roses	6
<b>Markal</b>   du riz bio en filières bien filées	7
<b>DOSSIER : RÉSISTER À L'HIVER AVEC LA COSMÉTIQUE BIO</b>	9
<b>Laboratoire Deva</b>   l'émotion à fleur de peau	13
<b>Façon Chocolat</b>   la papillote bio de Crest	15
<b>RECETTE INÉDITE</b> Mini-charlotte aux navettes et aux fruits	16
<b>Biscuiterie de Provence</b>   la gourmandise sans le gluten	17
<b>Ladrôme laboratoire</b>   mon programme détox simple & bio	19
<b>Bôm Cosmétique</b>   la nature dans la peau	20
<b>RECETTE INÉDITE</b> Tartine kaki et Saphir de Velay	21



Bulles de malts  
lauréate Bio Innov 2017

- La première bière bio au monde naturellement sans gluten.
- Des malts de céréales en partie cultivées et maltées localement.
- Un mélange d'amarante, de millet, de quinoa, de sarrasin, d'avoine, de sorgho et de riz.
- Une bière légère et savoureuse, brassée à l'eau de montagne du Vercors !



## Biercors

### L'innovation dans l'assiette

*Nouvelles saveurs, nouveaux produits, mais toujours bio : depuis 2009, Biercors produit et distribue des boissons santé au cœur du Parc naturel régional du Vercors. Un engagement qui s'étend également à des nourritures bio innovantes.*

#### Innover pour mieux manger

Bières, limonades ou whisky bio ont lancé l'entreprise, graines ou chips l'ont confirmée. Après des boissons plusieurs fois récompensées, Martin Tores, fondateur engagé, étend sa passion du bio et de l'innovation à l'alimentation. À Autrans, l'assiette de demain se prépare avec soin ! Dans un marché bio, sans gluten, cru ou santé en pleine croissance, Biercors innove avec une gamme de produits inédits et savoureux.

20 % de légumes frais, les farines sans gluten s'enrichissent de protéines végétales et les graines oléagineuses se pressent en purée. Les huiles vierges se déclinent aux noyaux de pêches ou graines de poivrons, les légumes en chips craquantes et les fruits en version déshydratée... sans oublier les produits issus du chanvre ou de la noix de coco !



#### Bio, sain, cru ou sans gluten, l'alimentation qui change

Dans la famille Biercors, les pâtes sans gluten contiennent

#### Quand le bio en prend de la graine

En qualité crue, les graines germées débordent d'enzymes,

de vitamines et de micronutriments. Un superaliment à conjuguer en crackers, cookies ou rochers, flocons ou farines, avec des graines de légumes, légumineuses ou oléagineux. Leurs plus belles ambassadrices ? Les graines germées déshydratées Alfalfa, récompensées au Salon 2017 des Allergies Alimentaires et des Produits Sans.



# Boissons et Nourritures Biologiques Innovantes



# Biercours

[www.biercours.fr](http://www.biercours.fr) Tél:06.32.56.57.24

Graines germées  
déshydratées

Qualité crue

## ALFALFA

GRAINES DE LUZERNE



BIOCRU

## Panaché



du

## Vercors

Brasserie du Vercors





**Douceur  
Cerise**

» Puiser l'essentiel de l'Alpe. »

## Douceur Cerise

### Quatre univers beauté et santé

*Pour souligner une vision holistique de la beauté et du bien-être, les emballages Douceur Cerise gagnent en couleur et en clarté. À chaque spécialité sa fleur, formant un bouquet coloré de quatre univers naturels complémentaires.*

#### Du vert pour la phytothérapie

Ancestrale et naturelle, la phytothérapie soigne à l'aide de principes actifs végétaux. Derrière la fleur verte se cachent donc des extraits de plantes fraîches résultant d'une macération à froid dans trois solvants bio, ainsi que des huiles végétales obtenues par macération ou première pression à froid... 100 % bio !

#### Du jaune pour la gemmothérapie

La gemmothérapie applique les principes de la phytothérapie aux bourgeons bio. Le résultat ? Des extraits

concentrés, obtenus par macération à froid et certifiés AB, qui soignent naturellement grâce à l'énergie du végétal. Un travail innovant récompensé par le prix Bio'innov 2016, désormais identifiable à sa fleur jaune.

#### Du rose pour la cosmétique

L'aquarelle rose de la cosmétique illustre le mariage de l'eau de cerise et des huiles végétales. Les laits et crèmes ainsi obtenus sont enrichis en actifs de plantes biologiques pour un soin 100 % naturel et végétal, sans huile de palme, sans huile essentielle et labellisés COSMOS.

#### De l'orange pour la nutrithérapie

Ornés d'une fleur orange, les produits de nutrithérapie travaillent en harmonie avec les autres univers Douceur Cerise. Leur rôle ? Fournir à l'organisme les éléments nu-



#### Quelles plantes pour un bel hiver ?

- Le thym renforce les défenses naturelles, soulage la bouche et la gorge.
- Le bouillon blanc adoucit la gorge et les voies respiratoires.
- L'échinacée stimule le système défensif, apaise la gorge.
- L'ortie piquante assouplit les articulations, augmente l'énergie et fortifie os, ongles ou cheveux.

tritifs qui lui manquent par un apport de vitamines et minéraux naturels, facilement assimilables.



# Douceur Cerise

⌘ Puiser l'essentiel de l'Alpe. ⌘

*Une vision holistique  
de la beauté et du bien-être  
qui va à l'essentiel!*

*Cosmétique*

*Phytothérapie*

*Gemmothérapie*

*Nutrithérapie*



*Douceur Cerise*

3489 route de Sarcenas - 38950 Quaix en Chartreuse  
Tél. : 04 76 56 86 27 contact@douceur-cerise.com

[www.douceur-cerise.com](http://www.douceur-cerise.com)






## RIZ BASMATI AUX PISTACHES PARFUMÉ À LA CARDAMOME ET RILLETES DE CREVETTES ROSES



 PRÉPARATION : 15 min

 CUISSON : 20 min

### DANS MON PANIER

Pour 4 personnes

#### Pour le riz :

- 300g de riz Basmati ½ complet Markal ;
- 1c. à s. de l'huile de coco ;
- 1 échalote finement émincée ;
- 75 g de pistaches décortiquées non salées ;
- 10 gousses de cardamome ;
- 600 ml d'eau ;
- sel, poivre.

#### Pour la garniture :

- 100g de crevettes roses décortiquées ;
- 2 c. à s. de crème fraîche ;
- 1 c. à s. de jus de citron Bio ;
- 1 orange ;
- 1 petit pamplemousse ;
- sel, poivre, gingembre en poudre ;
- 100g de fromage râpé ;
- 1 c. à s. de graines de lin Markal.

### LA RECETTE

1. Faire bouillir 600ml d'eau avec de la cardamome. Laisser infuser 15 min.
2. Dans une poêle faire chauffer l'huile de coco et y faire suer l'oignon finement haché avec les pistaches en remuant tout le temps. Lorsque l'oignon est bien translucide, ajouter le riz et le faire nacer pendant 2 minutes.
3. Verser l'eau dans le riz (retirer les graines de cardamome). Couvrir et laisser frémir pendant 15 min. Aérer les graines avec la fourchette, couvrir et réserver au chaud.
4. Pendant la cuisson du riz préparer les rillettes, les agrumes et les tuiles. Préparer les tuiles en déposant les petits tas du fromage choisi sur la plaque recouverte de papier cuisson. Saupoudrer des graines. Enfourner environ 8 min à 180°.
5. Déposer les crevettes dans le mixer avec la crème fraîche et le jus de citron. Mixer et assaisonner selon votre goût. Réserver.
6. Dans un petit plat couper l'orange et le pamplemousse. Bien mélanger. Réserver.
7. Procéder au montage de la préparation et servir aussitôt.





## Markal

### Du riz bio en filières bien filées

*Blanc, complet ou semi-complet, rouge ou noir ? Pour Markal, le riz est une affaire de famille... et de goût ! De la France à l'Asie, les grains des filières Camargue, Basmati ou Thaï sont bio, goûteux et suivis de près.*



#### Une filière riz pleine de principes

Récolter les céréales à l'endroit où elles poussent le mieux, tout en soutenant les producteurs et l'économie locale dans le respect de la biodiversité : telles sont les



valeurs de la filière riz lancée vingt ans plus tôt, désormais choyée par la troisième génération Markal. Un grain à l'âme profondément bio, aussi riche en goût que léger sur la conscience.

#### La Camargue, filière bio protégée

Importé au XV<sup>e</sup> siècle, le riz de Camargue a vu défilier les siècles et les modes. Son atout bio ? Il est léger et subtilement parfumé, résultat d'un patient séchage sous le soleil méditerranéen. Son atout Markal ? Il est issu d'une filière régionale équitable, et couronné par une Indication Géographique Protégée attestant de sa provenance comme de sa qualité !

#### Markal, Thaï et Basmati, une alliance qui dure

Le premier est thaïlandais, le second indien. Délicieusement parfumés, les riz bio



#### Du riz et des couleurs

- Chaque riz existe en version complète, semi-complète ou blanche, voire rouge ou noire !
- Tous sont nettoyés, triés et décortiqués avant conditionnement.
- Les riz blancs sont entièrement polis, les semi-complets partiellement.
- La teinte rouge ou noire est due à la variété du riz.

Thaï et Basmati Markal se nourrissent de siècles de savoir-faire pour en tirer toutes les saveurs : un long grain fin à l'arôme de noisette pour le Basmati, plus gros et au parfum de jasmin pour le Thaï. Ce, grâce à des partenariats longue durée avec les coopératives agricoles locales... et toujours sans produits chimiques.





markal



Les boissons  
végétales :  
N'OUBLIONS PAS  
LE PLAISIR

**BIEN PLUS QU'UNE ALTERNATIVE  
AU LAIT DE VACHE,  
POUR SES BIENFAITS,  
CHOISISSEZ LA BOISSON VÉGÉTALE.**

Markal ré-enchant le rayon des boissons végétales !

Quelques exemples d'allégations :

- Vegan
- Pauvres en acides gras saturés
- Sans gluten
- Source de protéines...

Les allégations varient en fonction du produit.

Markal c'est 80 ans de passion pour les céréales et graines bio.

Notre gamme de boissons végétales : soja nature, riz nature, riz-calcium, riz-amande et briquettes de 20cl soja-cacao.

Les produits Markal sont distribués exclusivement en magasins biologiques spécialisés.

MARKAL - 26320 SAINT-MARCEL-LES-VALENCE  
[www.markal.fr](http://www.markal.fr)

## RÉSISTER À L'HIVER AVEC LA COSMÉTIQUE BIO

*Rougeurs, tiraillements  
ou gerçures, les méfaits  
des premiers frimas ne sont pas une fatalité.*

*Pour conserver une peau en pleine santé tout l'hiver,  
misez sur les cosmétiques bio !*

### Les effets de l'hiver sur la peau

Les températures s'effondrent, les bonnets pointent le bout du pompon, les chauffages se rallument et le vent siffle dans les rues ? Bienvenue en hiver, la saison de tous les dangers. Dès les premiers frimas, l'organisme entre en résistance : pour se préserver du froid, il diminue l'irrigation de la surface du corps et des organes externes, pour mieux protéger les organes internes.

Une baisse d'irrigation qui entraîne elle-même une baisse de sébum, la matière grasse constituant le film hydrolipidique. Or ce film est celui qui retient l'eau à l'intérieur de l'épiderme. En bref ? Le film hydrolipidique protège la peau du dessèchement, et diminue de moitié une fois l'hiver venu.

Mains, pieds et visage doivent pourtant lutter contre les agressions du froid, du chauffage, des écarts de température, du vent ou du

**Pourquoi  
l'hiver vous  
en veut... et  
comment  
lutter**



### Les 3 indispensables hivernaux bio

- Un baume à lèvres confortable, à appliquer régulièrement la journée ou en couche épaisse avant de dormir.
- Une crème pour les mains nourrissante, assez riche pour hydrater, qui pénètre rapidement pour ne pas gêner.
- Une crème pour le visage protectrice le matin, réparatrice pour la nuit.

frottement des tissus. Autant de facteurs asséchants provoquant rougeurs, tiraillements, desquamation, gerçures, crevasses et autres réjouissances... à moins de renforcer le film hydrolipidique à l'aide de cosmétiques réparateurs, naturels, et surtout, bio !

## Les effets de l'hiver sur les cheveux

Si les cheveux ne souffrent pas du froid, ils souffrent largement de ses conséquences. Sous l'effet des températures glaciales ou du chauffage, l'air est plus sec, à l'intérieur comme à l'extérieur. Or sans humidité ambiante suffisante, les cheveux se chargent d'électricité.

Pire, les chevelures ainsi déshydratées sont soumises aux bourrasques hivernales ou à la friction des bonnets ! Le vent, en secouant les cheveux, ouvre les écailles, provoquant l'apparition de nœuds et de fourches sur les longueurs. Quant aux racines, elles étouffent sous le poids des bonnets et accumulent le sébum. Résultat ? Le célèbre effet racines grasses et pointes sèches, accentué en hiver.

## Les bons gestes anti-coup de froid

**Nettoyez.** Les impuretés obstruent les pores, empêchent la peau de respirer et les produits hydratants de pénétrer. Afin de bénéficier de la meilleure hydratation possible, combinez un démaquillant avec une lotion nettoyante bio. Complétez par un gommage doux hebdomadaire.

**Hydratez la peau.** Le visage matin et soir, le corps après chaque douche, les mains et lèvres plusieurs fois par jour, les pieds avant de dormir... au minimum ! Adaptez les formules à votre type de peau et privilégiez des ingrédients naturels, mieux tolérés.

**Nourrissez les cheveux.** En cas de racines grasses, misez sur un shampoing sec. Vous préférez un véritable shampoing ? Choisissez



des formules bio, plus douces, et complétez-les par un masque réparateur au moins une fois par semaine pour nourrir les longueurs.

**Limitez les agressions.** Si certaines sont inhérentes à la saison, d'autres ne le sont pas. Les douches brûlantes dessèchent la peau aussi sûrement que le froid, la friction des serviettes éponges ou les matières synthétiques aggravent le problème... sans oublier les produits gras et sucrés ou l'alcool en excès !



## Un masque réparateur maison pour les cheveux

- 1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera
- 1 cuillère à soupe huile végétale
- 5 gouttes d'huile essentielle de romarin

Mélangez les ingrédients, puis appliquez en massant sur cheveux humides. Laissez poser 30 minutes. Rincez et lavez avec un shampoing doux.



## À chaque peau son huile bio

- Pour les peaux normales : macadamia, argan, onagre...
- Pour les peaux grasses : jojoba, pépins de raisin, noisette...
- Pour les peaux mixtes : noyaux d'abricot, chanvre, rose musquée...
- Pour les peaux sèches : argan, avocat, cameline...
- Pour les peaux sensibles : noisette, germe de blé, amande douce...

Habituees de la cuisine, les huiles végétales sont désormais les stars de la cosmétique bio. Elles nourrissent et hydratent aussi bien le visage que le corps ou les cheveux, qui dit mieux ?

### Les bienfaits des huiles bio

Les huiles végétales sont extraites de graines oléagineuses ou de leur enveloppe. Les meilleures sont naturelles, pures, bio et de première pression à froid. Essentiellement composées d'acides gras, elles nourrissent en profondeur, aident à lutter contre le vieillissement et sont sans danger... chacune a d'ailleurs sa spécialité, selon le végétal dont elle est issue !

### Les huiles en cosmétique

Servant de base à la plupart des cosmétiques, les huiles végétales peuvent également être

utilisées seules. L'huile de ricin est célèbre pour stimuler la pousse des cils, l'huile d'amande douce peut remplacer une mousse de rasage pour protéger la peau, l'huile de jojoba démaquille même le waterproof. L'ajout de sucre bio les transforme en gommage maison, quelques

gouttes d'huiles essentielles en huile de massage apaisante, stimulante ou hydratante.

### Des huiles végétales en hiver

Le froid, le vent et le chauffage dessèchent la peau comme les cheveux. Les huiles végétales, elles, préviennent et réparent les dommages ! Pour nourrir des cheveux fragilisés, appliquez-les en masque et laissez poser toute une nuit, avant le shampoing. La peau tiraille ? Choisissez une huile adaptée à votre peau et massez mains, corps ou visage, tout simplement. Encore mieux ? Mélangez plusieurs huiles et cumulez leurs qualités.

**Le cocon  
des huiles  
végétales  
bio**

Quelques gouttes suffiraient-elles à adoucir l'impact de l'hiver ? Telle est la promesse des huiles essentielles, ces puissants concentrés végétaux. Tour d'horizon des championnes de la saison.

## L'huile essentielle d'eucalyptus bio

L'huile essentielle d'eucalyptus globulus assainit l'air et dégage les voies respiratoires, en diffusion ou en inhalation. Celle d'eucalyptus radiata affiche les mêmes qualités, mais peut également être utilisée par voie cutanée.

## L'huile essentielle de ravintsara bio

Elle assainit l'air, stimule les défenses immunitaires, combat les infections et apaise en profondeur. Pour renforcer l'immunité à l'arrivée de l'hiver, humez une fois par jour trois gouttes déposées sur les poignets, pas plus de trois semaines d'affilée.

## 5 huiles essentielles pour un hiver plus doux

## L'huile essentielle d'arbre à thé bio

Antibactérienne, antivirale, antifongique et immunostimulante, l'huile essentielle d'arbre à thé assainit l'air comme la peau. Pour en tirer tous les bienfaits durant la saison froide, utilisez-la en diffusion, ou par voie orale en cas de maux de gorge.

## L'huile essentielle de pin sylvestre bio

Cette huile à la senteur de forêt stimule l'organisme et dégage les voies respiratoires. Utilisez-la en inhalation en cas de rhume, en diffusion pour assainir et parfumer, ou en massage pour l'énergie.

## L'huile essentielle d'orange douce bio

Antistress et antiseptique, l'orange douce parfume l'atmosphère tout en assainissant l'air. Pour prévenir les infections pulmonaires et les baisses de moral hivernales, privilégiez la diffusion !

## Comment utiliser les huiles essentielles

- Par diffusion, quelques gouttes dans l'eau d'un diffuseur à froid.
- Par inhalation, sèche sur un mouchoir à humer, ou humide dans un bol d'eau chaude (surtout pas bouillante) à respirer.
- Par voie orale sur un morceau de sucre, dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel.
- Par voie cutanée directement sur la peau pour certaines, dans une huile végétale neutre en massage ou dans l'eau du bain.

**Attention !**  
Les huiles essentielles sont des produits puissants, à utiliser avec précaution avec des restrictions spécifiques à chacune. Respectez bien les consignes d'utilisation.





**DEVA**  
 LES ÉMOTIONS

## Laboratoire Deva L'émotion à fleur de peau



*Expert de la nature depuis 1986, le Laboratoire Deva décline élixirs floraux et huiles essentielles bio, au cœur du Parc naturel du Vercors. Une palette naturelle aux étonnants pouvoirs sur l'harmonie interne.*

### Plantes, fleurs et odeurs, les clés de l'équilibre émotionnel

Mêlant phytothérapie, florithérapie et olfactothérapie, le laboratoire Deva poursuit et complète le travail initié par le créateur des Fleurs de Bach. Le principe ? Les élixirs floraux influent sur les états d'âme qui

conditionnent la santé émotionnelle, elle-même indissociable de la santé corporelle.

### Élixirs ou composés floraux, chacun son émotion

Le laboratoire Deva propose les 38 élixirs floraux du Dr Bach, complétés par 96 élixirs floraux contemporains issus de 30 ans de recherche, ainsi qu'une gamme de composés floraux : synergies d'élixirs floraux prêts à l'emploi ou formules personnalisées. Chaque émotion a son remède végétal utilisable par voie orale.

### Élixirs essentiels : respirez votre bien-être

Une gamme de synergies d'huiles essentielles à respirer, pures et naturelles, vient élargir la prise en charge émotionnelle, en s'appuyant sur le lien olfaction – émotions déjà largement reconnu sur le plan physique.

**La star de l'hiver : le spray floral Echinafleur**

- Il associe les élixirs floraux d'Angélique, Arnica et Échinacée à une base d'extrait de plantes fraîches d'Échinacée.
- Il renforce les défenses naturelles, la vitalité générale ou les capacités de récupération.
- Il se glisse dans une poche et se pulvérise plusieurs fois par jour !

### Un florilège de cosmétiques essentiels

Visant une approche globale de la gestion des émotions, le laboratoire va plus loin avec une ligne de soins actifs certifiés bio. Son secret ? Des crèmes de soins Floressentiels qui apaisent et régénèrent, grâce aux extraits végétaux associés aux élixirs floraux, ou des huiles de massage aux pierres précieuses qui détendent et harmonisent !





# Un Amour de Café

*Le café au grand coeur*

Choisissez votre moment de plaisir ...



*un Amour de Café généreux par :*

Torréfaction artisanale pour sublimer les arômes.

son goût

solidarité

Sur chaque paquet acheté, un Amour de Café reverse directement un pourcentage à l'association humanitaire *Partenaires*.

[www.un-amour-de-cafe.com](http://www.un-amour-de-cafe.com)



# Façon Chocolat

## La papillote bio de Crest

*Dans les décors magiques de la Drôme, Façon Chocolat régale les amateurs d'un chocolat bio, artisanal et sans allergènes. La star de l'hiver? Une papillote festive au praliné fondant qui réchauffe tous les gourmands!*

### Bio, fondante et sans lactose

Chez Façon Chocolat, la papillote perd en allergènes ce

qu'elle gagne en fondant. Cette irrésistible douceur chocolatée ne contient ni lécithine, ni vanilline, ni lactose ou autre produit laitier. Elle est, au passage, vegan et naturellement sans gluten. Son praliné noisette maison fond pourtant dans la bouche avec toute la douceur d'un chocolat au lait... sans lait! Un miracle unique sur le marché qui régale petits et grands, allergiques, intolérants ou simples gourmands.

### L'artisanat au cœur du chocolat

Dans l'atelier Façon Chocolat, l'artisanat est roi. Et la papillote lui fait honneur avec sa recette si simple et si parfaite, à la fois rustique et raffinée. Fabriquée de façon entièrement artisanale, elle s'enorgueillit même d'un élégant papier frangé fermé à la main, dans un ballotin en miniatures de 170 g à semer sur les tables, ou en vrac géant de 2 kg pour tenir tout l'hiver.



### Quand la papillote s'engage

Si Façon Chocolat milite pour des recettes naturelles à base de produits bio, ses papillotes s'engagent tout autant pour un commerce éthique, des matières premières de qualité et le respect de l'environnement. Une chocolaterie de luxe bio, engagée et accessible, qui enjôle la saison comme le moral!



### Le chocolat

Façon Chocolat, c'est...

- Des recettes simples et artisanales sans lécithine, produits laitiers ni vanilline, vegan à 99,9 %.
- Peu de sucre grâce à une fève de qualité forte en cacao, mais douce en bouche.
- Du bon beurre de cacao riche en vitamines et antioxydants.
- Des labels Ecocert, Nature&Progrès, Charte Bio Rhône-Alpes.



## Mini-charlotte aux navettes et aux fruits

**Préparation : 25 minutes**

**Réfrigération : 1 heure**

**Matériel :** 1 mini cercle à pâtisser 8 cm de diamètre + morceau de rouleau Rhodoïd (à défaut : morceau de beurre ou filet d'huile neutre) + un ruban d'environ 30 cm de longueur

### Pour la charlotte

- 30 cl crème fraîche épaisse
  - 50 g sucre glace
  - 1 c à s d'eau de fleur d'oranger
  - ½ c à thé de vanille moulue
  - le zeste d'une clémentine bio
  - ½ c à c de poudre d'agar-agar
  - 5 cl de lait entier
  - 9 navettes à la fleur d'oranger
- Biscuiterie de Provence
- le jus de 2 clémentines + 5 cl d'eau de source

### Pour la salade de fruits

- 1 clémentine
- 1 petite pomme bio
- 1 kiwi Gold bio
- ¼ de grenade
- le jus d'une demi-clémentine
- 1 c à s de jus de citron
- 1 pincée de vanille moulue
- 1 c à c d'eau de fleur d'oranger

Placer un morceau de rouleau Rhodoïd ou graisser à l'huile ou au beurre le tour intérieur du cercle à pâtisser.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche épaisse avec le sucre glace. Ajouter l'eau de fleur d'oranger, la vanille moulue, le zeste de clémentine.

Délayer la poudre d'agar-agar dans le lait entier. Verser dans une petite casserole et porter à ébullition pendant une tren-



**À PARTAGER À DEUX !**

taine de secondes en remuant constamment avec une cuillère. Retirer du feu puis ajouter progressivement le contenu du bol en mélangeant bien.

Verser la préparation dans le cercle à pâtisser posé sur une petite assiette de service. Mettre au frais pour 30 mn au moins.

Pendant ce temps, faire tiédir le jus de clémentine avec l'eau dans une petite casserole. Retirer du feu. Y tremper pendant quelques secondes les navettes afin de les ramollir. Les récupérer délicatement pour ne pas les abîmer et les poser sur une assiette les unes à côté des autres. Réserver.

Préparer la salade de fruits : détailler en quartiers la clémentine épluchée. Couper en dés ou en

lamelles la pomme et le kiwi lavés et essuyés. Prélever les graines de la grenade. Mettre le tout dans un bol, et arroser du jus de clémentine et du jus de citron. Ajouter la vanille et l'eau de fleur d'oranger. Laisser macérer au frais.

Retirer délicatement le cercle à pâtisser et la bande de Rhodoïd de l'entremets à la crème. Pour former une charlotte, entourer l'entremets de navettes. Entourer d'un ruban la charlotte, le nouer délicatement. Pour bien faire tenir les navettes, on peut enduire au préalable le tour de l'entremets de sirop de riz ou d'érable.

Garnir le dessus de la charlotte de salade de fruits. À déguster dans la journée ou le lendemain !



# Biscuiterie de Provence

## La gourmandise sans le gluten

*Fidèle à l'amande depuis six générations, la Biscuiterie de Provence conjugue sa passion pour le bio au cœur de biscuits sains, gourmands et naturels. Un festival de saveurs engagées, portées par le gâteau Gourmet aux amandes sans gluten.*

### Le sans gluten à l'heure provençale

En Provence, le gâteau aux amandes sans farine de blé existe depuis plus de vingt ans. Une recette dans la plus pure tradition de la biscuiterie, réalisée depuis dix ans dans un atelier dédié pour éviter toute contamination. Le résultat ? Allergiques, intolérants ou simples amateurs profitent d'un gâteau Gourmet à croquer à tout instant. Sans complexe et sans angoisse, en dessert ou au goûter, nature, arrosé de coulis ou couronné de fruits !

### Sans gluten, mais gourmand

À la Biscuiterie de Provence, un gâteau réussi est un gâteau qui fait du bien, et pas seulement au corps. Pensé par des gourmands pour des gourmands, le gâteau Gourmet bio est aussi riche en saveurs qu'en moelleux, comptant parfois plus de 30 % d'amandes méditerranéennes, du bon beurre de baratte ou de la poudre de vanille Bourbon de Madagascar.

### Le gâteau gourmet, un gâteau engagé

Bio, sans additifs chimiques ni conservateurs, sans gluten et concocté à partir d'ingrédients nobles d'origine 100 % naturelle : le gâteau gourmet se coupe en quatre pour respecter l'environnement et la santé. Son emballage pratique et d'ailleurs entièrement recyclable, promet jusqu'à un an de conservation et s'emporte en pique-nique ou même en randonnée !

Un gâteau,  
des amandes  
et cinq parfums



- Le Gourmet Nature, débordant d'amandes et de moelleux.
- Le Gourmet Chocolat, fondant de générosité cacaotée.
- Le Gourmet Noisettes, raffiné sous sa pointe de miel et de vanille.
- Le Gourmet Citron, irrésistible de douceur acidulée.
- Le Gourmet Orange, au suc fruité sans lait ni lactose.



ladrôme !!!  
LABORATOIRE



# ProPolis

Propolis + plantes + huiles essentielles

VIVEZ L'HIVER  
AUTREMENT



+ Inspiré de la recette traditionnelle du grog

65% de miel BIO + Propolis + Huiles essentielles  
1 DOSE + EAU CHAUDE = 1 GROG !



En magasins bio et (para)pharmacies

www.ladrome.bio





## Ladrôme laboratoire Mon programme détox simple & bio

*Entre Vercors et Provence, Ladrôme laboratoire puise dans les richesses de la flore médicinale pour améliorer le bien-être. Des produits bio qui font du bien, le temps d'une cure détox douce et naturelle !*

### Gros plan sur la cure détox

La détox est la façon naturelle dont l'organisme élimine les toxines. Ces résidus indésirables sont filtrés par les émonctoires, regroupant foie, reins, intestins, peau et poumons. L'ennui ? Les excès en tous genres saturent ces émonctoires, qui laissent alors les toxines s'accumuler. Et les résultats ne se font pas attendre : fatigue, teint brouillé, troubles digestifs et kilos indésirables en profitent pour s'installer.

### Dans quels cas faire une cure détox ?

Parmi les premiers saturés, le foie s'exprime par des ré-

veils intempestifs entre 3 et 5 heures du matin, un manque d'appétit ou des troubles de la digestion. Irritabilité, manque d'énergie, morosité ou insomnies les suivent de près. Vous avez le teint brouillé, la langue chargée, mauvaise haleine ou un goût désagréable dans la bouche ? La cure détox s'impose pour nettoyer l'organisme et redémarrer du bon pied.

### Les plantes coup de pouce

Le bouleau booste le drainage et soulage les reins, le chardon Marie et le radis noir se chargent de soutenir le foie, artichaut et pissenlit, eux, activent les fonctions digestives et urinaires. L'ortie ou la pensée sauvage détoxifient la peau, tandis que le thé vert favorise l'élimination. Les plantes pensent à tout, Ladrôme laboratoire les prépare pour vous !

### Sève de bouleau, mode d'emploi



- Buvez 60 ml de sève de bouleau chaque matin, à jeun.
- Patientez 15 minutes... le temps de vous étirer ou de préparer le petit déjeuner.
- Mangez léger, en privilégiant le bio et le fait maison.
- Complétez par une cure d'artichaut ou de radis noir !





## Bôm Cosmétique

### La nature dans la peau

*À l'abri des collines de la Drôme, les fleurs poussent comme les idées. De leur mariage est née la gamme Bôm Cosmétique, des produits bio et fleuris riches en bienfaits ! La preuve avec la mauve, reine des soins douceur sans eau ni hydrolat.*

#### La mauve, une belle plante

Si la mauve sylvestre pousse d'elle-même sur les collines de la Drôme, sa cousine, la mauve sylvestre de Mauritanie, est celle qu'utilise traditionnellement l'herboristerie. Une belle plante à la couleur éclatante et à la corolle épanouie, que France Charvin, la fondatrice de Bôm Cosmétique, cultive, récolte et mûre au soleil pour n'en garder que le meilleur !

#### Les mille bienfaits de la mauve

S.O.S. peau en détresse, c'est elle : surnommée la plante des

muqueuses, la mauve affiche d'incroyables qualités émollientes. En clair ? Elle nourrit, répare et restaure les peaux fines ou fragiles. Apaiser, adoucir, hydrater, soulager : la mauve a le bien-être dans la peau ! En bonus, elle infuse en tisane hivernale ou décore une salade de chef.

#### La mauve selon Bôm Cosmétiques

La mauve a son porte-parole bio, il s'agit du Lips Baume Bôm : cet irrésistible stick à lèvres marie mauve, lavande et cire d'abeille pour adoucir et hydrater en profondeur. Un rêve de douceur 100 % naturel qui ne risque rien à être ingéré en se mordant les lèvres... et qui protège des premiers frimas, en duo avec l'Huile Peau Douce pour la sortie de la douche, association magique de mauve, de lavande et de souci !



#### On a testé... le stick lèvres à la mauve

- Un parfum fleuri, doux et léger comme un brin de lavande.
- Une texture moelleuse couleur de miel, coussin de tendresse pour lèvres fatiguées.
- Un petit tube compact, craquant sous sa robe à fleurs pleine de bonne humeur !





## Tartine kaki et Saphir de Velay

Toaster les tranches de pain. Les tartiner de beurre. Détailler en petites tranches fines le Saphir du Velay. Couper en fins quartiers le kaki lavé et essuyé avec un chiffon propre. Répartir sur les 4 tartines les ingrédients de manière alternative et en

les faisant légèrement chevaucher. Récupérer les cerneaux des coques de noix et les émietter grossièrement sur les tartines. Ajouter du poivre rose écrasé aux doigts et les feuilles des brins de persil. Finaliser avec un filet d'huile d'olive. Servir.



**bio**déal  
 idéalement bio

**Préparation : 15 minutes**

**Pour 2 personnes**

- 4 tranches de pain de campagne au levain
- 1 noix de beurre frais
- 80 g de fromage Saphir du Velay Biodéal
- 1 kaki bio
- 4 noix
- poivre rose
- quelques brins de persil
- 1 filet d'huile d'olive extra vierge

# L'écosystème des entreprises bio



Le Cluster Bio accélère tous vos projets.