



Information sur les produits Vrac de la POP



Recettes pour les utiliser

Les ingrédients en orange sont disponibles en vrac au magasin

En fin de document, les informations sur les produits

Salade de kasha / avocat – sarrasin

150 gr de **Kasha (sarrasin)**

2 avocats coupés en morceaux et citronné

Quelques feuilles de chou pommé coupées en fines lanières

Graines de tournesol

Noix de cajou passées au four

Persil ou autre herbe aromatique

Pour la sauce : 2cs d'huile (**colza** ou mélange colza/olive par ex), 1 cs de **vinaigre de cidre**, 1 cs de purée de sésame, 1 cs de **sauce soja / tamari**

Faire cuire le kasha dans 1,5 volume d'eau : porter l'eau à ébullition, ajouter le kasha et mélanger. A la reprise de l'ébullition couvrir et cuire 5mn à feu moyen. Puis laisser gonfler 5mn hors du feu à couvert. Transférer dans un plat et laisser refroidir.

Ajouter l'avocat, le chou, la sauce et mélanger. Saupoudrer avec le persil, les graines et les noix de cajou coupées en morceaux.

On peut remplacer avocat et chou par toutes sortes de légumes crus ou cuits, ajouter du tofu...

Salade de kasha / betterave / orange – sarrasin

150 gr **de Kasha (sarrasin)**

1 betterave (ou un morceau) crue râpée

2 ou 3 oranges

Quelques feuilles de chou pommé coupées en fines lanières

1 petit oignon rouge (ou un morceau) émincé

Olives noires

Persil ou autre herbe aromatique

Pour la sauce : 3cs d'huile (**colza** ou mélange colza/olive par ex), 1.5 cs de **vinaigre de cidre**, 1 cc d'eau de fleur d'oranger

Faire cuire le kasha dans 1,5 volume d'eau : porter l'eau à ébullition, ajouter le kasha et mélanger. A la reprise de l'ébullition couvrir et cuire 5mn à feu moyen. Puis laisser gonfler 5mn hors du feu à couvert. Transférer dans un plat et laisser refroidir.

Peler à vif les oranges, les couper en rondelles, puis chaque rondelle en 4 ou 6.

Ajouter au kasha la betterave râpée, le chou, l'oignon, les morceaux d'orange et leur jus, les olives.

Ajouter la sauce et mélanger. Saupoudrer de persil.

Hoummos — pois chiches



HOUMMOS HOUMMOS BI TEHINI

Le n°1 au hit-parade des mezzés libanais. Tellement apprécié mondialement que la revendication de son identité devient une affaire d'Etat, certains pays voisins du Liban ayant voulu s'en approprier la nationalité. Mais le hoummos, libanais de pure souche, traverse les frontières, entraînant avec lui son compagnon le tahina. Portant haut l'étendard de la cuisine libanaise, il impose son identité et son nom partout dans le monde; désigné il y a encore quelques années en français par « purée de pois chiches à la crème de sésame », il devient « hoummos au tahina » pour ne plus être que « hoummos », toutes langues confondues...

Calories/1 c. à soupe	64 kcal
Trempage	12 h
Préparation	10 min
Cuisson	2 h
Version rapide: cuisson	5 min



Pour 4 personnes:

- 400 g de pois chiches secs ou 500 g de pois chiches secs cuits, égouttés
- 4 c. à soupe (60 g) de tahina
- 1 à 2 gousses d'ail
- Jus de 2 citrons (8 c. à soupe environ)
- 1 c. à café de sel

Garniture:

- Huile d'olive/ piment en poudre/ menthe fraîche ou persil haché/ quelques grains de pois chiches cuits.

....

1. Faire cuire les pois chiches (voir cuisson des pois chiches page 22). Pour la version rapide : utiliser des pois chiches déjà cuits, en conserve ou en bocal. Il suffit de les laver et de les faire réchauffer dans une casserole avec un peu d'eau. Retirer et laisser égoutter. Réserver un peu d'eau de cuisson des pois chiches.
2. Verser le tahina et le jus de citron dans un bol, puis mélanger avec une fourchette.

3. Eplucher l'ail, le placer dans le bol d'un robot ménager avec 1 c. à café de sel, et mixer pendant quelques instants. Ajouter ensuite les pois chiches cuits (encore chauds) dans le bol du robot, et continuer à mixer jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Incorporer le mélange de citron et de tahina aux pois chiches sans cesser de mixer, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Délayer au besoin, avec un peu d'eau de cuisson des pois chiches. Goûter, et rajouter éventuellement sel ou citron, selon le goût.

Présenter dans un plat ou dans une assiette creuse en argile, et napper d'huile d'olive. Saupoudrer, au choix, de piment en poudre. Décorer avec quelques grains de pois chiches cuits et un peu de persil haché ou quelques feuilles de menthe.

Déguster:

- En mezzé, avec du pain libanais, accompagné de menthe fraîche, de radis et d'oignons verts ou d'oignons blancs épluchés, lavés, coupés en quatre et servis dans un bol d'eau potable avec des glaçons.
- En accompagnement avec d'autres plats, comme les grillades, le kafta ou le chawarma.

Feuilletés aux lentilles du puy

Feuilletés aux lentilles du Puy

Ce plat rappelle un peu les vol-au-vent d'autrefois, et comme toutes les bonnes choses finissent par ressortir de l'oubli, je suis sûr que cette version modernisée vous fera monter d'un cran sur l'échelle des cuisiniers inventifs. Les lentilles, délicieuses en elles-mêmes, peuvent tout à fait être servies sans la base feuilletée.

Si vous souhaitez éviter de griller et de broyer les graines, utilisez des épices moulues, en divisant par deux les quantités.

Pour 4 personnes

200 g de lentilles du Puy

2 feuilles de laurier

2 cuil. à café de graines de cumin

2 cuil. à café de graines de coriandre

1 oignon moyen grossièrement haché

2 gousses d'ail écrasées

250 g de yaourt à la grecque

50 g de jeunes feuilles d'épinard

3 cuil. à soupe de coriandre ciselée

3 cuil. à soupe de menthe ciselée

1 citron pour le jus

400 g de pâte feuilletée

1 œuf fermier battu

Huile d'olive

Sel et poivre noir

Faites cuire les lentilles de 20 à 30 min dans 1 l d'eau bouillante avec les feuilles de laurier. Égouttez-les dans une passoire et réservez.

Poêlez à sec les graines de coriandre et de cumin pendant 2 min, jusqu'à ce que le mélange embaume. Pilez-les ensuite en poudre fine dans un mortier.

Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole et faites-y fondre l'oignon de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez les épices pilées et l'ail. Prolongez la cuisson de 2 min, puis incorporez cette préparation aux lentilles cuites et laissez refroidir. Ajoutez le yaourt, les épinards, les herbes, le jus du citron et 4 cuil. à soupe d'huile d'olive. Goûtez et ajoutez au besoin un peu de sel et de poivre.

Abaissez la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur et découpez-y 4 disques d'environ 8 cm de diamètre. Disposez-les sur une plaque de cuisson et mettez-les pour 30 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Badigeonnez la pâte d'œuf battu et enfournez pour 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés. Laissez légèrement refroidir.

Pour servir, répartissez les disques de pâte dans les assiettes, garnissez de lentilles et terminez avec un filet d'huile d'olive.

On peut remplacer les feuilletés par des blinis de lentilles corail



Lentilles du puy ou lentilles noires (encore meilleur)

Galettes/blinis de lentilles corail

Ingrédients pour 1 quarantaine de blinis

1 tasse (250 ml) de **Lentilles corail**

2 tasses d'eau

1 cuillère à café de sel

Bien laver les lentilles. Les faire tremper pendant 3h.

Ajouter les lentilles et l'eau dans un blender (ou utiliser un mixer plongeant) et mixer les lentilles jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Ajouter le sel.

Couvrir et laisser reposer toute la nuit.

Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Graisser très légèrement avec de l'huile d'olive.

Pour des blinis ajouter Une petite cuillère à soupe de pâte dans la poêle chaude ; utiliser le dos de la cuillère pour étaler en un cercle. Cuire le premier côté environ 1 1/2 à 2 minutes, avant de retourner. Cuire la deuxième face environ 2 minutes, avant de transférer dans une assiette.

Gardez les pains plats chauds recouverts d'une serviette pendant la cuisson et l'empilage.



Petite vidéo montrant comment étaler la pâte.

Poêlée de petit épeautre aux légumes d'automne

L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

Le petit épeautre, qui est également appelé « engrain », est une plante de la famille des graminées. Il peut remplacer le blé dans de nombreuses préparations. Il est d'ailleurs beaucoup mieux digéré que le blé, car il semble

que le gluten qu'il contient soit mieux toléré. Toutefois, si vous êtes intolérant au gluten, soyez prudent, demandez l'avis à votre médecin et commencez par de toutes petites quantités afin de tester les effets.

POÊLÉE DE PETIT ÉPEAUTRE aux légumes d'automne



POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 30 MIN



- * 400 g de petit épeautre
- * 1 patate douce
- * 1/4 de boule de céleri
- * 200 g de châtaignes cuites à la vapeur (ou sous vide)
- * 1 cuill. à café de graines de cumin
- * 40 g de noisettes décortiquées
- * 20 g de beurre
- * 5 cuill. à soupe d'huile de tournesol

Pour la sauce

- * 4 carottes
- * 2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
- * 1 cuill. à café de cumin en poudre
- * 3 brins de thym
- * 1 cuill. à café de miel
- * 1 cuill. à soupe de crème de soja
- * sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7). Épluchez les carottes. Coupez-les en deux dans l'épaisseur, puis dans la longueur, et mélangez-les avec l'huile de tournesol, le cumin en poudre et le thym.

2 Pelez la patate douce et le céleri, puis coupez-les en petits cubes. Mélangez-les avec 3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, salez et poivrez. Étalez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez les carottes sur une autre plaque et enfournez le tout pour 20 minutes.

3 Pendant ce temps, faites cuire le petit épeautre dans une grande casserole d'eau salée selon le temps indiqué sur l'emballage. Lorsque les légumes sont cuits, mixez les carottes avec le miel et la crème de soja, puis délayez petit à petit la purée obtenue avec de l'eau chaude. Salez, poivrez et réservez.

4 Faites fondre le beurre avec l'huile de tournesol restante dans une sauteuse. Ajoutez les châtaignes et les graines de cumin. Faites-les dorer quelques minutes, puis ajoutez le petit épeautre égoutté et les légumes rôtis. Mélangez, ajoutez les noisettes concassées et servez avec la sauce à la carotte.



Petit Epeautre (engrain)

Noisettes

On peut remplacer l'huile de tournesol par colza ou olive

Recettes utilisant le boulgour

Gratin de butternut farci au boulgour et bleu

Pour 4 personnes

- 20cl de crème fraîche
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 100g de fromage râpé
- 2 butternuts
- 200g de boulgour
- 150g de bleu
- 1/2 botte de ciboulette

Couper les courges butternuts en 2, enlever les graines.

Cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

Porter 2 fois le volume de boulgour en eau à ébullition dans une casserole puis retirer la casserole du feu.

Verser les 200 g de Boulgour, couvrir et laisser gonfler 10 à 15 min.

Saler en fin de cuisson.

Prélever la chair des butternuts et mélanger au boulgour.

Ajouter les noix concassées, le bleu, la crème fraîche et la ciboulette. Saler et poivrer.

Farcir les butternuts.

Saupoudrer de fromage râpé et enfourner le temps de faire dorer à 200°C (thermostat 6-7).



Boulgour à la compote de fruit

Pour 4 personnes

- 1 tasse de boulgour
- 1 tasse de compote multi-fruits maison ou préparée
- 4 c. à soupe de sucre roux
- 1 tasse 1/2 d'eau
- 1/2 c à café de cannelle

Faites cuire le boulgour dans l'eau bouillante jusqu'à évaporation de l'eau, rajoutez la compote, le sucre, laissez cuire quelques minutes à feu doux et dégustez !



Taboulé libanais

- 3 grosses tomates
- 2 citrons
- 2 oignons verts (avec les feuilles)
- 5 bottes de persil frais
- 1 tasse à café de boulgour fin
- quelques feuilles de menthe fraîches
- 200 g d'huile d'olive
- sel fin, poivre noir du moulin

Hachez finement le persil et coupez les tomates en petits dés (en conservant leur jus).

Dans un saladier, mélangez le boulgour cuit avec le persil haché, les dés de tomates et leur jus.

Mélangez bien et laissez macérer pendant 30 min au frais.

Coupez les feuilles de menthe et les oignons verts puis ajoutez-les au saladier de boulgour au persil et à la tomate.

Salez et poivrez à votre convenance

Pressez les citrons pour en recueillir le jus.

Arrosez le taboulé libanais avec le jus de citron et l'huile d'olive.

Mélangez à nouveau et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Réservez au frais avant de servir



Recettes à base de graines

Pudding de chia au lait d'amande



Étapes de préparation

- 1 Dans un saladier, fouettez vivement le lait d'amandes avec le sucre de coco et les graines de chia pendant 3 min. Afin que le mélange soit bien homogène.
- 2 Répartissez le mélange dans chaque bols puis placez au réfrigérateur. Mélangez 2 à 3 fois en l'espaces de quelques heures afin que les graines ne se collent pas entre elles puis réservez une nuit au réfrigérateur.
- 3 Avant de servir, déposez des amandes concassées, de la noix de coco, les raisins secs, les fraises et des myrtilles.

Aurélié Desgages 

Ingrédients

 4 personnes 

500 ml Lait d'amandes

8 cuil. à soupe Graines de chia

2 cuil. à soupe Sucre de coco

1 grosse poignée Raisins secs

1 grosse poignée Amandes

2 cuil. à soupe Copeaux de coco

4 cuil. à soupe Myrtilles

4 Fraises

Craquelins aux graines de tournesol

- Préchauffez le four à 175 °C (350 °F).
- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients secs.
- Dans un autre bol, mélangez les huiles et l'eau.
- Versez le mélange liquide dans le mélange sec et pétrissez le tout à la cuillère de bois, à la main ou au malaxeur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Séparez la pâte en 2 ou 3 parties.
- Étendez une boule entre 2 feuilles de papier parchemin et étendez-la au rouleau à pâte à 2 ou 3 mm d'épaisseur.
- Enlevez le papier du dessus et coupez la pâte en rectangles ou selon la forme désirée.
- Répétez l'opération pour chacune des boules de pâte.
- Saupoudrez de l'origan et du basilic, au goût.
- Glissez les papiers avec les craquelins sur des plaques à biscuits et faites cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à légère coloration. Tournez les craquelins à mi-cuisson.
- Laissez-les refroidir. Une fois refroidi, le craquelin doit être craquant et la pâte, entièrement cuite. Si les craquelins sont encore un peu mous, faites-les cuire au four jusqu'à la bonne consistance.

Graines de tournesol salées (voir NOTES) - 250 ml (1 tasse)

Graines de sésame - 60 ml (¼ tasse)

Graines de citrouille - 60 ml (¼ tasse)

Farine tout usage - 375 ml (1 ½ tasse)

Poudre à pâte - 15 ml (1 c. à soupe)

Fleur de sel ou sel de table (si vos graines de tournesol sont non salées, ajoutez plus de sel) - 15 ml (1 c. à soupe)

Huile d'olive - 60 ml (¼ tasse)

Huile de tournesol - 60 ml (¼ tasse)

Eau - 125 ml (½ tasse)

Origan séché - Au goût

Basilic séché - Au goût



Galette de son d'avoine

ÉTAPE 1 : Casser 1 oeuf dans un bol.

ÉTAPE 2 :Ajouter 3 cuillères à soupe de son d'avoine puis 1 (grosse) cuillère à soupe de fromage blanc.

ÉTAPE 3 : Ajouter le sucre/l'édulcorant ou les épices en quantité souhaitée

ÉTAPE 4 :Faire cuire dans une petite poêle anti-adhésive.

[Petite vidéo.](#)

Recettes céréales et granola

Palets aux abricots

Pour 4 à 6 personnes
Préparation : 15 min • Cuisson : 30 min

- 30 g de flocons d'avoine (Quakers Oats pour porridge)
- 80 g d'abricots secs
- 60 g de muesli (au rayon céréales petit déjeuner)
- 40 g de noix de coco râpée
- 30 g d'amandes hachées
- 70 g de farine
- 70 g de sucre roux
- 2 cuil. à soupe de miel
- 2 œufs moyens
- 160 g de beurre.

■ Beurrez un moule, à bord haut, carré ou rectangulaire. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Coupez les abricots en dés assez petits.

■ Dans un saladier, mélangez 140 g de beurre ramolli avec le sucre et le miel. Incorporez les œufs un à un. Ajoutez la farine, les flocons d'avoine, le muesli,

les amandes hachées, les dés d'abricots puis la noix de coco.

■ Mélangez soigneusement et répartissez la pâte dans le moule beurré. Egalisez la surface à la spatule. Glissez au four puis laissez cuire 30 min. Laissez refroidir. Servez coupé en carrés.

Conseil

Ces gâteaux se conservent quatre jours maximum dans un récipient hermétique. Si les abricots sont un peu secs, réhydratez-les 30 min dans du thé chaud. Egouttez-les avant de les hacher en dés.



Barres de céréales au granola pommes et canneberges

Recettes granola petit déjeuner

Ingrédients

Pour 9 barres de céréales :

- 150g de granola pommes et canneberges
- 55g de miel
- 25g de beurre

Préparation :

Faire fondre le beurre et le miel à feu doux dans une petite casserole.

Mélanger le granola aux pommes et canneberges avec ce sirop. Répartir la pâte dans des moules à financiers et bien tasser avec le dos d'une cuillère.

Faire cuire à 170°C pendant 10 minutes.

Laisser refroidir puis démouler doucement. Déposer les barres dans une assiette et mettre au congélateur pendant 10 minutes pour qu'elles se tiennent bien.



RECETTE VÉGÉTALIENNE

Tartare d'algues - variante onctueuse Roscoff



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 15 mn. Un mélange onctueux qui enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip, vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vrops...

INGRÉDIENTS

6 cas bombées ou 30 g de salade océane (mélange d'algues en vrac à la Pop)
4-5 cas de vinaigre de cidre
4-5 cas d'huile de chanvre, de colza ou d'olive
1 cas légèrement bombée de moutarde
250-300 ml de crème de soja

INSTRUCTIONS

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au mixeur sauf les algues, qui seront ensuite incorporées au mélange.
- Se garde au frais en bocal fermé.
- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

RECETTE VÉGÉTALIENNE

SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, vrap....

Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre

RECETTE VÉGÉTALIENNE

Tartare d'algues - variante onctueuse Le Guilvinec



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 15 mn. Un mélange onctueux qui enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip, vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vraps...

INGRÉDIENTS

- 6 cas bombées ou 30 g de salade océane (algues en vrac à la Pop)
- 4-5 cas de vinaigre parfumé (balsamique, échalote, ail-thym, gingembre)
- 4-5 cas d'huile de sésame
- 4-5 cas rases de purée d'amandes blanches
- 250-300 ml de crème d'avoine

INSTRUCTIONS

PREPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au mixeur sauf les algues, qui seront ensuite incorporées au mélange.
- Se garde au frais en bocal fermé.
- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

RECETTE VÉGÉTALIENNE

SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, vrap....

Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre

RECETTE VÉGÉTALIENNE

Tartare d'algues - variante onctueuse Carantec



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 15 mn. Un mélange onctueux qui enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip, vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vrops...

INGRÉDIENTS

- 6 cas bombées ou 30 g de salade océane (algues en vrac à la Pop)
- 4-5 cas de jus de citron (jaune ou vert)
- 1 cas de moutarde
- 4-5 cas d'huile d'olive
- 4 cas rases de purée d'amandes blanches

INSTRUCTIONS

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au mixeur sauf les algues, qui seront ensuite incorporées au mélange.
- Se garde au frais en bocal fermé.
- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

RECETTE VÉGÉTALIENNE

SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, vrap....

Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre

Tartare d'algues - recette de base



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 15 mn.
Elle enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip,
vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers
carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vraps...

- 50 g de salade océane (algues en vrac à la Pop)
- Une échalote ou un petit oignon rouge
- 2-3 cornichons de taille moyenne
- Le jus d'un petit citron jaune
- 1 cas de vinaigre de cidre
- 3-4 cas d'huile d'olive
- 1 cas de tamari
- Poivre

PREPARATION

- Tout couper finement (sauf les paillettes d'algues) ou mixer , puis ajouter les algues.
- Se conserve au frais en bocal fermé.

RECETTE VÉGÉTALIENNE

- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, wrap....

Ce tartare d'algues permet de nombreuses variantes...

- le vinaigre : balsamique ou nectar de vinaigre de miel, vinaigres de miel aromatisés (ail-thym, échalote, gingembre) au lieu du vinaigre de cidre et du citron
- les huiles (chanvre, colza, sésame, noix, cameline). L'huile d'olive a pour avantage de se marier avec tous les types d'algues
- une pointe de moutarde pour en relever le goût
- de la purée d'oléagineux (amandes blanches, cajou, noisettes) pour une texture plus onctueuse
- des graines, des noix ou des noisettes concassées pour une note croquante
- des épices : poivre de Kampot, poivre du Setchouan, gingembre sec en poudre ou frais râpé, mélange 5 baies, baies roses, graines de moutarde, piment d'Espelette...
- des herbes aromatiques fraîches : ail des ours, ciboulette, menthe, thym, origan, serpolet, sarriette, persil, marjolaine
- substituer aux cornichons des câpres ou du citron confit (lactofermenté).

Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre

RECETTE VÉGÉTALIENNE

Tartare d'algues - wakamé



Recette facile pour 4 personnes prête en 10 mn ; laisser reposer 20 mn. Un mélange onctueux qui enchantera vos apéros, petites fringales et autres sauces de salade ou dip, vos plats de céréales, de légumes, de poisson, de coquillages, vos burgers carnés ou végétariens, galettes de sarrasin, tortilla, vrops...

INGRÉDIENTS

- 6 cas bombées de wakamé en paille2es (algues en vrac à la Pop)
- 4 cas de nectar de vinaigre ou de vinaigre balsamique
- 4 cas d'huile d'olive
- 4 cas rases de purée de noix de cajou
- 250-300 ml de crème de riz ou d'avoine

INSTRUCTIONS

PREPARATION

- Mélanger tous les ingrédients au mixeur sauf les algues, qui seront ensuite incorporées au mélange.
- Se garde au frais en bocal fermé.
- Pour une conservation optimale, veiller à ce que le mélange soit toujours recouvert par les liquides.

RECETTE VÉGÉTALIENNE

SUGGESTIONS DE PRESENTATION

- Cette préparation se tartine sur des toasts, des Crusty, des galettes de riz ou des feuilles d'endives.
- S'ajoute à de nombreuses sauces froides, ainsi qu'aux farces de légumes (tomates, courges, pommes de terre, poivrons, aubergines, champignons, courgettes ...), aux millefeuilles de concombres...
- Rehausse vos plats de céréales, de légumes, de poisson, les burgers carnés ou végétariens, les galettes de sarrasin, tortilla, vrap....

Rédacteur de la recette

Marie-Neiges Lefevre

Les céréales

**quinoa, boulgour,
petit épeautre,
polenta, sarrasin**



En plus des pâtes et des riz présentés dans une précédente édition de Mercredi Pop, vous trouverez dans notre rayon vrac une bonne variété de céréales : couscous, boulgour, petit épeautre, polenta, millet, sarrasin, quinoa.

Les céréales contiennent une teneur en amidon, un sucre qui sert de carburant à l'organisme et apportent des protéines de qualité remarquable, un bon complément aux protéines animales voire une alternative à celles-ci pour les végétariens ou ceux qui s'efforcent de manger moins de viande.

Certaines de ces céréales (polenta, millet, sarrasin, quinoa) sont une bonne alternative au blé pour les coopérateurs-rices intolérant-es ou sensibles au gluten.

On ne vous présente plus l'intérêt nutritionnel que représentent le **quinoa** (riche en protéines, en antioxydants, en vitamines B, en minéraux et en oligo-éléments) et le **sarrasin** (faible en matières grasses et en sucres et riches en fibres solubles), car vous les avez bien adoptés compte tenu des chiffres de vente.

Le **couscous** : composée avec de la farine de blé dur, la semoule est un féculent moins calorique que le pain. Elle est également une bonne source de vitamine B et de minéraux (fer, potassium, magnésium, zinc).

Le **boulghour** est obtenu à partir du blé dur débarrassé de son enveloppe puis concassé. Côté nutrition, c'est une excellente source de glucides complexes, de vitamine B et de magnésium. Il est riche en fibres alimentaires et contient de la bêtaïne anti-inflammatoire.

Le petit Épeautre : est une excellente source de fibres, d'acides gras oméga-3, de vitamine B12, une bonne source de glucides complexes (lentement assimilés), etc. Grâce à sa composition, il a de multiples bienfaits pour la santé : il facilite la digestion, améliore la circulation sanguine et contribue à normaliser le taux de glucose dans le sang. Quant au goût, c'est une céréale au goût plus prononcé que celui du blé.

La cuisson de l'épeautre complet ou non, va dépendre du temps que vous l'avez laissé trempé au préalable. Elle peut durer de 30 minutes à 1h.

La **polenta** est une mouture fine ou grossière qui résulte du maïs. Elle est riche en glucides complexes et donc très nourrissante (à consommer avec modération!!). Elle est également source de fibres et de protéines, de fer, de magnésium, de zinc, de caroténoïdes et d'antioxydants. En termes de valeurs nutritives et de calories, la polenta présente un bon équilibre car elle est pauvre en sodium et en graisse.

N'hésitez pas à varier les plaisirs et découvrir ou faire découvrir aux autres ces produits à la fois délicieux et bons pour la santé :-)

Les légumineuses



On fait le plein de protéines végétales avec les légumineuses !

A Pop la Coop, vous trouverez plusieurs types de légumineuses dont la majorité sont locales en provenance de :

- la [Ferme de Pontaly](#) de Bailly : Lentilles vertes, noires jaunes et blondes
- la [Ferme du Bois Regnault](#) à Etampes : Pois Chiches, Haricots Blancs, Noirs et Rouges, Pois Cassés, Lentilles Corail

Le **Millet** est une céréale sans gluten, riche en phosphore, magnésium et calcium, source de protéine.

Sa cuisson : mesurez le volume de millet sec que vous souhaitez consommer. Ensuite, il faut le rincer soigneusement à l'eau claire et enlever toutes les petites impuretés. Veillez à bien égoutter le millet après rinçage.

Il est possible de le laisser tremper toute la nuit pour abaisser sa teneur en acide phytique.

Cuire le millet dans plus de 2 fois son volume d'eau pendant 10 min, puis égoutter. Ou cuire le millet dans 2 fois son volume d'eau pendant 10 min, puis laisser reposer 10 min couvert. La durée de cuisson peut varier suivant le millet et suivant vos goûts. Goûtez au fur et à mesure de la cuisson, au moins pour vos premières recettes.

Le **Pois Sec** est faible en gras, riche en glucides, en protéines et en fibres alimentaires en plus de contribuer à l'apport en plusieurs vitamines et minéraux. Il favorise le transit et la satiété ainsi que la santé cardiovasculaire ;

Recette de [purée de pois-cassés](#).

Astuces digestion, les légumineuses seront d'autant plus digestes grâce :

- au trempage, une càs de bicarbonate de soude ajoutée à l'eau de trempage réduit les
 - ballonnements éventuels et améliore l'absorption des nutriments par l'organisme
- à la cuisson (elles doivent s'écraser facilement à la fourchette)
- à une bonne mastication
- à une consommation en petites quantités (surtout si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer)

Les riz et les pâtes



Connaissez-vous toutes les variétés de riz et de pâtes que vous propose Pop la Coop en VRAC ?

5 variétés de riz bio

Le riz noir complet : un riz au goût de noisette et fruits secs, origine Italie. C'est un pigment végétal naturel qui lui donne sa couleur (comme les myrtilles ou l'aubergine), après cuisson il sera plutôt violet.

Le riz Basmati demi complet : un riz parfumé au petit goût de noisette, qui ne colle pas, issu du commerce équitable, origine Inde ou Pakistan.

Le riz long blanc de Camargue : un riz protégé par une IGP (indication géographique protégée) qui permet de garantir un produit véritablement récolté en Camargue.

Le riz Arborio : un des riz les plus utilisés pour le risotto, origine Italie. Il donnera un risotto tendre, crémeux et croquant à la fois. On l'utilise aussi pour la préparation de *minestrone*.

Le riz thai blanc : un riz très parfumé, origine Thaïlande. Aussi connu sous le nom de riz jasmin, ses grains sont longs et fins, il est un petit peu plus collant que le basmati.

6 variétés de pâtes bio

Si les **Farfalles tricolores**, **Coquillettes** demi complètes, **Pennes** et **Spirales** complètes n'ont pas besoin d'être présentées, les deux autres références sont moins connues :

- les **Conchiglie** sont fabriquées dans le Maine et Loire à partir d'une variété de blé ancien, moulu à la meule de pierre ; elles sont façonnées au bronze (meilleure accroche de la sauce) et séchées lentement à basse température (préservation des nutriments et du goût).

- les **Caserecce** sont fabriquées en Italie à partir de farine d'épeautre semi complète ; leur indice glycémique est plus bas, leur teneur en fibre plus élevée et elles sont riches en vitamines A, C et E avec une activité antioxydante élevée.

Les thés

A pop la Coop, on peut déguster 4 sortes de thés et Matés en vrac tous issus de l'agriculture biologique :

- Le Maté vert en feuilles : le maté est la boisson la plus populaire dans le sud de l'Amérique Latine. Il préserve votre énergie.
- Le Darjeeling vert, léger, doux et équilibré, doté de petites notes boisées en fin de bouche. Il accompagne agréablement un repas et peut se consommer tout au long de la journée.
- le Thé noir Darjeeling : ce thé noir nous vient des hautes montagnes du nord de l'Inde. Il est légèrement corsé et épicé et accompagne à merveille le "tea-time".
- Le Thé noir earl grey au soleil : un subtil mélange de thés noirs d'Asie parfumés à la bergamote et à l'orange pour fins amateurs. Les pétales de souci y déposent une touche de soleil. Ingrédients : Thé noir*(96,36%), pétales de souci*, arôme naturel d'orange*, huile essentielle de bergamote*(0,8%).

Ils sont à votre disposition à l'entrée du magasin à gauche mais depuis ce week-end non plus sur la table entre les œufs mais sur l'étagère des chocolats de Fêtes...

Bien sûr, d'autres thés et matés de Sol à Sol, Biodyssée, Elibio sont en vente au magasin en sachets et/ou infusettes ainsi que des tisanes de Sol à Sol et d'Elsa l'herbier.

En projet... de la camomille et des herbes de Provence en vrac si nos coopérateurs sont intéressés... à suivre.

Pour tout renseignement et suggestion,

contacter Brigitte : brig.herlin@orange.fr



Les produits alimentaires liquides en Vrac

de supers produits et une bonne pratique



A POP nous vous proposons actuellement 5 produits alimentaires liquides en vrac :
Le **vinaigre de cidre** et le **vinaigre de vin rouge** qu'on ne présente plus

L'huile de colza : elle fait partie des huiles les plus équilibrées en matière d'acides gras insaturés, avec un très bon ratio oméga-6/oméga-3. Elle supporte très mal d'être chauffée et s'emploie presque toujours pour assaisonner vos assiettes, au même titre que l'huile de noix, l'huile de noisette ou l'huile de lin. Afin de profiter des bienfaits de l'huile de colza, utilisez-la nature ou dans un mélange froid, sans la chauffer.

Le sirop d'érable :

Pourquoi l'utiliser ? moins calorique que le sucre à quantité égale, le sirop d'érable regorge d'antioxydants et il détient un autre avantage de taille par rapport à tous les autres agents sucrants : il se compose essentiellement de sucrose et ne contient pas de fructose pur.

Comment l'utiliser ? Pour sucrer son bol de flocons d'avoine du matin, dans une sauce aigre-douce. Quelques idées de recettes [ici](#). Et bien évidemment sur les pancakes ou les crêpes !

La **sauce tamari** est une sauce provenant de la longue fermentation des fèves de soja ne contenant pas de blé et donc pas de gluten. Elle est plus prononcée en goût que les autres sauces soja mais s'utilise exactement de la même manière.

Pourquoi l'utiliser ? Pour le goût bien sûr ! Si la sauce soja/tamari permet de saler le plat, elle apporte en plus le fameux 5ème goût, **l'Umami** ! Et qu'il est important cet Umani pour donner du pep's à nos plats, notamment si on se passe de viande.

Comment l'utiliser ? C'est la version saine et liquide du bouillon cube, idéale pour intensifier les goûts des plats mijotés des bouillons ou des soupes (1 cuillère à soupe au lieu d'un cube de bouillon). En fin de cuisson des légumes sautés ou d'un wok . Elle est parfaite dans une marinade ou une vinaigrette revisitée : huile olive/colza/sésame, sauce tamari, gingembre/ail râpé .

Résistant à la cuisson, la sauce tamari est aussi un allié santé du fait de sa concentration à la fois en protéines, en minéraux comme le Potassium, Magnésium et Phosphore et en oligoéléments comme le Manganèse, Chrome, Molybdène et le Sélénium.

Avec le vrac liquide je réduis ma consommation de verre et mon empreinte écologique.

Les graines en vrac



Au rayon vrac de Pop la Coop, vous trouverez différentes graines et céréales, mangez-les crues afin de garder leurs propriétés:

Les graines de courges :

Bonne pour la prostate, vitamine A, C, B1, B2, B9 et E, fibres
Les consommer entières

Les graines de tournesol :

Prévention des risques de maladies cardio-vasculaires, vitamine E, B1, B6, B9

Les consommer entières

Recette : [Craquelins aux graines de tournesol](#)

Les graines de Chia :

Facilitent le transit, favorisent la perte de poids grâce à leur effet rassasiant, contiennent des fibres, des Omega 3.

Les faire tremper (dans l'eau, dans du yaourt...) 30 min avant de les consommer (comme les graines de lin)

Recette : [Pudding de chia au lait d'amande](#)

Le son d'avoine (c'est une céréale)

Permet de lutter contre la constipation et fait baisser le cholestérol, très riche en fibres, sucres lents

Saupoudrer un peu de son d'avoine sur une soupe, une salade des tomates, ou dans un yaourt.

2 cuillères à soupe par jour maximum

Recette : [Galettes/pancakes de son d'avoine](#)

Céréales - petit déjeuner

Nous avons à POP LA COOP 4 types de céréales de petit déjeuner : les granolas , les Krounchy, le muesli, les flocons d'avoine,

Les acheteurs de céréales vrac de POP LA COOP ont retenu les critères de choix suivants :

- la valeur nutritionnelle, en particulier la teneur et la nature des sucres utilisés ;
- les ingrédients (céréales notamment) les plus proches du lieu de production (si possible en France) et/ou vertueux (pays de provenance des fruits secs "exotiques", absence d'additifs) ;
- le prix du vrac par rapport au prix des produits emballés. A ce titre, POP LA COOP est intéressant pour les granolas "de luxe" et les flocons d'avoine.

Les granolas de "La main dans le bol"

Le granola est un mélange de céréales croustillantes, toastées au four , auquel on ajoute selon les recettes : du sucre (miel, sirop d'érable, sirop d'agave...), des graines, des fruits secs

Nos granolas sont fabriqués par "La Main dans le Bol", petite fabrique artisanale basée en région lyonnaise. Ils ne contiennent aucun additif (pas de sel, pas d'huile de palme, pas de sucre raffiné), il y a juste de l'avoine (origine France garantie) naturellement sans gluten, du sirop d'érable, des fruits secs et des graines, de l'huile de colza.

4 parfums de granolas sont disponibles en alternance à POP LA COOP : cacahuètes-raisins, fruits secs, pommes-canneberges, nature (convient aussi pour les salades). (Granolas peu sucrés : pour 100 g, sucre 10g, fibre 10 g - voir détail en magasin). Les granolas emballés chez ce fabricant sont vendus 19,90 € le kg contre 14,84 € au rayon vrac de POP LA COOP (et vous pouvez varier les quantités et les variétés).

Le muesli protéiné choco-huète sans sucre ajouté

Le muesli est un mélange de flocons de céréales (avoine), de fruits secs et de graines, non torréfié (consistance floconneuse).

Fabriqué par NU MORNING (entreprise artisanale de la région lyonnaise), ce muesli ne contient que de bons ingrédients (pas d'additif, pas de sucre ajouté). Pour 100 g, sucre 10 g, fibres 12 g, protéines 20 g.

Les mueslis chocolats cacahuètes emballés sont vendus entre 19 et 20 € le kg contre 14,54 € en vrac à POP LA COOP.



Céréales de petit déjeuner

Les Krounchy de Grillon d'Or

Les Krounchy sont des pépites de céréales complètes croustillantes (avoine essentiellement), torrifiées avec du sucre de canne et de l'huile de tournesol, et des fruits secs ou du chocolat selon les recettes.

Nos Krounchy sont fabriqués par GRILLON D'OR, une entreprise française de 30 ans, implantée dans l'Ouest de la France, spécialisée dans la transformation des céréales de petit déjeuner bio. On retrouve les produits Grillon d'Or dans les chaînes de magasins bio.

2 Parfums de Krounchy sont disponibles à POP: nature et chocolat.

(pour 100 g, sucre 20g, fibres 6,5 g - voir détail en magasin)

Petit bémol : le prix des krounchy de GRILLON D'OR, moitié moins élevé en moyenne que celui des autres céréales petit-déjeuner proposées par POP LA COOP trouve vraisemblablement son explication dans la nature des ingrédients utilisés (sucre de canne, huile de tournesol, et de nombreux additifs – riz, blé, sirop de riz, farine de blé, sirop de malt d'avoine).

Le Krounchy nature emballé est vendu entre 5,5 et 7,5 € le kg (contre 5,22 € au rayon vrac de POP LA COOP)

Le Krounchy chocolat entre 6,63 et 7,60 € le kg (contre 7,17 € à POP LA COOP)

Les flocons d'avoine Baby Bio

Le flocon d'avoine est une céréale issue de la transformation d'une graine d'avoine par un procédé de traitement à basse température. On obtient des flocons (traditionnellement consommés dans les pays anglo-saxons sous forme de porridge, et dans les pays de culture germanique et nordique sous forme de muesli agrémenté de graines et de fruits secs).

Les Flocons d'Avoine Baby sont des flocons d'avoine de petite taille. Ils s'adaptent à de nombreuses préparations instantanées. Une fois réhydratés, les flocons sont à incorporer dans des préparations salées ou sucrées (une farce, des galettes de légumes, des gâteaux, des biscuits, une omelette ...). Ils peuvent également se consommer pour le petit déjeuner ou pour épaissir un potage.

Les flocons d'avoine baby sont vendus emballés entre 3,15 et 4,10 € le kg contre 2,72 € au rayon vrac de POP LA COOP => vous avez tout intérêt à privilégier le vrac.



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Le lithothame : un complément alimentaire en vrac



À la suite de la découverte de ses nombreux bienfaits, le lithothame, ou lithotamne, est aujourd'hui un des produits phares en phytothérapie.^[SEP] Les scientifiques lui accordent des propriétés reminéralisantes uniques. C'est un véritable trésor des mers.

INFORMATIONS

DESCRIPTION DE L'ALGUE

Cette petite algue rouge fossile des mers et océans de l'Europe du Nord ressemble à du corail et blanchit une fois détachée de son support.

À la fin du siècle dernier, le lithothame fit l'objet d'une extraction massive en France pour l'amendement des sols. Sa récolte est désormais interdite sur les côtes françaises depuis 2012. C'est pourquoi celui de Pop la Coop provient d'Islande, où il est récolté au naturel dans des zones protégées.

Une fois lavé, séché, broyé et tamisé, on le consomme en très petites quantités : $\frac{1}{2}$ cac/jour dans de l'eau, des tisanes ou du potage. Évitez de le prendre dans des mélanges acides (jus de fruits, alcool) ou de le cuire, car il perdrait alors tout ou partie de ses propriétés.

Algue riche en calcium (30 %), le lithothame contient également du sodium, de l'iode, du soufre, du fer, du magnésium, de la silice, du manganèse, du fluor, du molybdène, du bore, du cuivre, du cobalt, du nickel, du sélénium, du zinc, de

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

l'argent, du titane, du strontium... Il contient aussi des acides aminés et de la vitamine C.

UTILISATION DE L'ALGUE

Puissant reminéralisant et alcalinisant, ses indications sont multiples.

Par voie interne :

- croissance
- poussées dentaires ou consolidation des dents et de la mâchoire
- consolidation osseuse : fractures, fêlures, état postopératoire osseux
- ostéoporose
- spasmophilie
- état dépressif
- protège et rééquilibre le système digestif : combat l'acidité gastrique et le reflux œsophagien, prévient l'apparition des polypes, aide à la perte de poids
- ralentit le vieillissement cellulaire
- troubles articulaires, dont l'arthrose
- stress
- crampes
- facilite la pratique intense du sport ou les compétitions sportives
- asthénie ou grande fatigue
- etc.

En soins externes :

- en cataplasme selon tous les usages de l'argile
- fertilisant pour végétaux
-

Cette source de calcium est particulièrement précieuse pour les enfants, les adolescents, les végétaliens, les personnes qui ne consomment pas de produits laitiers et les femmes ménopausées.

Il est conseillé d'associer à la prise de lithothame du silicium organique d'origine végétale,

Rédacteur

Marie-Neiges Lefevre

RECETTE VÉGÉTALIENNE

Algues kombu et wakamé, associées aux légumineuses



kombu royal



wakamé

Nouveauté : nous disposons à POP LA COOP d'algues **kombu** et **wakamé** en vrac sur le meuble des olives et des œufs.

Ce sont des algues à cuire qui attendrissent les légumineuses, les rendent plus digestes et réduisent leur temps de cuisson.

On peut aussi en ajouter à la cuisson des céréales entières ou concassées (millet, riz, boulgour, seigle, orge, sorgho, teff, fonio...) et de certains légumes parfois difficiles à digérer par les intestins délicats (topinambours, choux, choux-raves, rutabagas, panais, navets, ignames, manioc, salsifis, scorsonères...).

LES ALGUES

- Il existe plusieurs variétés de **kombu**, la reine des algues.
 - Le kombu royal, que nous avons à la Pop, est l'algue la plus prisée. ○ Les feuilles de **kombu royal** sont entières et se coupent facilement aux ciseaux. Il suffit d'un morceau de 4 cm pour la cuisson d'un plat de légumineuses pour 4-5 personnes.
- Le **wakamé** se présente en copeaux. Les 2/3 d'une cuillère à soupe suffisent pour un plat de légumineuses pour 4-5 personnes.

RECETTE VÉGÉTALIENNE

UTILISATION

Les algues ont puisé nutriments et minéraux dans l'eau de mer à travers leurs parois perméables (phénomène d'osmose). Une fois sèches, elles vont restituer les minéraux, vitamines, oligo-éléments, dès qu'elles seront en contact avec de l'eau (osmose inverse). C'est pourquoi il est conseillé de réhydrater les algues à cuire dans de l'eau froide avant cuisson (on ajoute alors l'algue et son eau) ou directement dans l'eau de cuisson des aliments.

Les légumineuses, appelées aussi légumes secs (haricots en grains, pois chiches, pois cassés, soja, haricots mungo, pois carrés, fèves, lentilles...), sont des sources de protéines végétales.

Excepté certaines petites lentilles, elles ont besoin d'être réhydratées avant cuisson. Une fois rincées, elles seront mises à tremper dans de l'eau toute une nuit (au réfrigérateur s'il fait chaud pour éviter toute fermentation). Le lendemain, une fois l'eau de trempage jetée (elle contient une partie de leurs purines) et après un dernier rinçage, mettez-les dans une casserole avec de l'eau froide les recouvrant généreusement. Faites-les alors faire chauffer à grand feu pour atteindre l'ébullition. Cette dernière, maintenue à découvert, va amener la formation d'une mousse, à retirer avec une écumoire ou une louche. Cette opération permet d'éliminer plus de purines.

Une fois que la formation de mousse est terminée, ajoutez un tronçon de **kombu** de 4-5 cm ou les 2/3 d'une cuillère à soupe de **wakamé** en copeaux, puis baissez le feu pour une cuisson à couvert ou sous pression. On salera en fin de cuisson ou lors de l'assaisonnement, sinon le sel durcira les légumineuses et rallongera leur cuisson. La petite quantité d'algues ajoutée apporte une quantité confidentielle de sel et n'est pratiquement pas perceptible au goût.

On peut aussi ajouter ces algues dans le pain, les plats de pommes de terre, les biscuits salés...

Les feuilles entières de **Kombu** permettent de réaliser l'enveloppement des papillotes de poisson, de légumes ou de tofu, évitant ainsi les feuilles d'aluminium.

Kombu et wakamé s'ajoutent aussi aux courts-bouillons, aux fumets de poissons ou de crustacés, aux bouillons de légumes ou de viandes parfumés et revigorants, aux soupes miso, à la cuisson des poissons...

Il est bénéfique d'en consommer de petites quantités quotidiennement.

RECETTE VÉGÉTALIENNE

Les algues alimentaires vendues à POP LA COOP sont des algues marines sauvages et biologiques de l'entreprise Biocéan, récoltées à Roscoff (Finistère Nord). Elles sont séchées à basse température pour préserver tous leurs nutriments.

Rédacteur

Marie-Neiges Lefevre