



**NOUVEAUTE**

**Comprendre et cuisiner  
les fruits et légumes Bio  
un livre pour tout savoir  
des fruits et légumes bio,  
de la culture à la cuisine !**

Prix de  
vente  
public  
10 € TTC

**Date de Sortie 15 novembre**

**Une démarche pédagogique pour sensibiliser et donner envie, qui se compose de deux parties : côté jardin et côté cuisine**

Un livre passionnant écrit par Gilles DAVEAU et l'association Bio Loire Océan

Livre format chevalet 15 \* 21 com – 64 pages.

Code Barre et ISBN : 978-2-9568804-0-0



## La bio, c'est quoi ?

### Comment produire sans produits chimiques ?



Ils introduisent aussi des légumineuses sur leurs terres pour fixer l'azote de l'air dans le sol.

Pour protéger les cultures, ils utilisent des variétés naturellement résistantes et/ou moins sensibles aux maladies. Chaque année, ils réalisent des rotations de cultures. Ils font « tourner » les légumes sur les différentes parcelles de leur ferme pour « casser » les cycles des pathogènes (insectes ou champignons du sol).



L'agriculture biologique est un mode de production qui recourt à des pratiques culturales et d'élevages soucieuses du respect des équilibres naturels. Aucun produit chimique n'est utilisé. Pour fertiliser les sols, les agriculteurs utilisent fumier, compost et engrais organiques.

Ils déshercent mécaniquement et utilisent la lutte biologique ou quelques produits naturels (cuivre à des doses limitées) pour réduire les maladies ou les attaques d'insectes.



L'ensemble de ces pratiques préserve la biodiversité sauvage et cultivée. Elles contribuent aussi à la fertilité des sols et à la qualité de l'air et de l'eau.

**L'agriculture biologique sans produits chimiques est un signe officiel de qualité qui apporte ces garanties environnementales.**

La réglementation appliquée dans toute l'Europe est stricte. Des contrôles annuels sont réalisés sur chaque ferme par un organisme certificateur indépendant nommé par le ministère de l'Agriculture.

Les produits, conformes au règlement européen, sont identifiés par le logo Eurofeuille avec la mention de l'organisme de contrôle. Le logo AB est aujourd'hui facultatif.



D'autres marques privées peuvent être apposées sur les produits, pour définir et garantir des niveaux d'exigences complémentaires. Bio Loire Océan a fait ce choix...

CÔTÉ JARDIN 8

# CÔTÉ JARDIN

Un livre qui lève le voile sur la face cachée des fruits et légumes bio et permet de découvrir les savoirs faire mis en œuvre par les productrices et les producteurs au fil des saisons

## Dans mon panier, je découvre différentes familles de légumes !

Sur l'étal du maraîcher bio, avez-vous identifié les légumes et savez-vous à quels usages vous pouvez les destiner ? Chaque famille de plantes développe ses caractéristiques dont nous profitons sous forme de racines, de tiges, de feuilles, de fleurs, de fruits ou de graines. Voici quelques notions de botanique pour vous permettre une meilleure utilisation de vos légumes en cuisine !

### Les légumes « bulbes » : des alliés aromatiques !



Oignons, échalotes, fenouils et poireaux sont fortement aromatiques. Leurs saveurs agréablement les légumes doux ou sucrés ; elles arrondissent les légumes amers. Elles mettent en avant les herbes et les épices. Humides et peu denses, les légumes bulbes demandent à être « sués », voire surcuits, pour perdre leur eau et devenir sucrés, plus digestes et meilleurs. Pour démarrer un bon plat, cuire les oignons jusqu'à transparence, presque confits. Vous n'avez pas d'oignons ? Pourquoi ne pas essayer des échalotes, des poireaux ou même du fenouil ! Tous appartiennent à la même famille. Le résultat vous surprendra ! Proposés crus en salade, fenouils, oignons blancs ou échalotes finement ciselés apportent « du caractère ».

### Les légumes « racines » : des légumes fermes, sucrés et colorés !

Carottes, betteraves, radis aux espèces multicolores, céleris, choux « raves », panais, navets, rutabagas, salsifis... sont des racines constituées de fibres solides, dures et plus longues à cuire. En les servant crus ou plus ou moins cuits, râpés ou émincés, ou vous les apprécierez tantôt croquants ou plus fondants. Ils révèlent ainsi un caractère doux et nourrissant. Plus la cuisson est longue, plus la douceur ressort, y compris chez le céleri ! Une fois cuits, ils conservent leur structure. Taillés en rondelles ou en bâtonnets, ils apportent une grande palette de couleurs et de formes dans vos plats !



### Les tubercules... fondants et nourrissants !



La botanique qualifie de « tubercules » les racines et rhizomes qui renferment des réserves de sucre. En cuisine, on utilise plutôt le terme « tubercule » pour ceux qui sont riches en amidon, avec leur texture farineuse, douce et rassasiante : pommes de terre, patates douces, crosnes ou topinambours, au léger goût d'artichaut.

CÔTÉ JARDIN 27

## L'Automne

La saison des courges offre un festival de couleurs et de saveurs grâce aux potirons, potimarrons, courges musquées, butternuts, patidoues, courges spaghetti... On profite des belles journées automnales ensoleillées pour ramasser et les stocker en bonnes conditions. Elles pourront ensuite être commercialisées, jusqu'en mars pour certaines !



Les patates douces et certains légumes « racines » sont récoltés : céleri rave, radis de conservation (radis noir, radis red meat, daikon) et navets (violet, boule d'or, marteau...). En plein champs, les derniers fenouils sont ramassés vers fin novembre début décembre.

Des engrais verts, composés de luzernes, d'un mélange de céréales et de légumineuses, sont implantés après les récoltes. Ils sont utilisés pour protéger les sols, empêcher l'érosion, fixer l'azote et les nutriments. Ces engrais naturels contribuent à enrichir le sol pour l'année suivante. Ils peuvent aussi être semés directement entre les rangs de cultures. Ils se développent alors plus tardivement et font une excellente protection pour les légumes d'hiver.



Les oignons et les pommes de terre sont récoltés et stockés dans de grands frigos.

Certains producteurs rentrent leurs carottes pour éviter les excès d'eau et les coups de gels.

### Le saviez-vous ?

La récolte mécanique des carottes est possible uniquement en été et en automne. En hiver, les carottes ayant perdu leurs belles feuilles avec le froid devront être récoltées à la main pour ne pas être abîmées.

### Et les champignons dans tout ça ?

Les champignons, autrefois cultivés en cave, le sont aujourd'hui dans des bâtiments. Cela permet une production régulière presque toute l'année. Les champignons bio sont produits sur un substrat biologique qui sera recyclé comme compost pour d'autres fermes.



CÔTÉ JARDIN 23



## Connaître les modes de cuisson

Respecter et valoriser sont deux mots-clés pour cuisiner les fruits et légumes bio ! Mais comment faire ? Peu d'entre nous connaissent les modes de cuissons adaptés permettant de conserver couleurs, saveurs et qualités nutritionnelles ! Voici quelques rappels et/ou solutions faciles et rapides à mettre en œuvre !



Les légumes et fruits sont constitués en moyenne de 85 à 95 % d'une eau riche en sucres, vitamines et oligo-éléments, tenue par des fibres qui cuisent à 85°C.

Une dimension simple de l'équilibre nutritionnel est de mettre dans ses repas des crudités et des cuisidités (légumes cuits), chacune apportant ce qu'il manque à l'autre.

Les **crudités** permettent de garder des propriétés sensorielles (textures, couleurs) et nutritionnelles (enzymes, vitamines) qui s'abîment à la cuisson.

Les **cuisidités** permettent de libérer, associer, aromatiser les saveurs des légumes. Mais attention, tous les modes de cuisson ne se valent pas : comparons ici leurs limites et leurs atouts.



### Blanchir à l'eau

Les légumes sont plongés dans l'eau bouillante (100 ou 104°C avec du sel) pour les ramollir. C'est une méthode simple et pratique, cependant vous perdrez les minéraux et les vitamines hydrosolubles. Le goût reste naturel et permet d'obtenir un légume salé à cœur avant de l'agrémenter.



### L'astuce

Blanchir à l'eau des tranches de céleri rave, de courges ou de rutabaga puis les poêler juste avant de les servir avec une petite salade, un délice !

### Cuire en bouillon

Cette fois, c'est l'eau de cuisson, enrichie des minéraux, des saveurs des légumes et des aromates qui est consommée. Vous pouvez l'utiliser pour d'autres cuissons : riz, lentilles... Plus vous laissez mijoter vos soupes, pot-au-feu, couscous... Meilleur c'est !

CÔTÉ CUISINE 33

Des conseils, trucs et astuces,

De belles photos pour donner envie et se mettre aux fourneaux !

Un livre qui présente les modes de cuisson à privilégier en fonction des familles de légumes,

Des recettes simples à adapter au fil des saisons,



## Courges Jack be Little farcies



**Pour 6 personnes**  
Préparation : 20 mn  
Cuisson : 30 mn + 10 mn + 45 mn

**Ingédients :** 250 g de sarrasin décortiqué cuit / base aromatique : huile d'olive, 1 oignon, curcuma, cannelle, paprika, cardamome / gros sel / 1 carotte / 65 cl de coulis de tomates / 100 g de lentilles cuites / vin blanc sec ou bouillon de légumes

**Variante :** remplacer les Jack be Little par d'autres petites courges (pomme d'or, baby bo, pampéro, shiatsu ou potimarron).  
**Variante estivale :** poivrons, tomates, courgettes.  
**Variante hivernale :** chou frisé.

**Astuces :** il est possible d'utiliser un reste de lentilles et/ou de sarrasin pour cette recette.

### Préparation

1. Cuire le sarrasin et les lentilles (page 36 et 37). Refroidir les lentilles et les réserver.
2. **Base aromatique :** dans une casserole, mettre 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et l'oignon émincé. Ajouter 1 cuillère à café de mélange d'épices et une pincée de gros sel. Couvrir et laisser fondre les oignons à feu doux pendant 5 minutes.
3. Râper la carotte à l'aide d'une râpe à gros trous puis ajouter dans la casserole. Mélanger et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes à couvert. Ajouter 2/3 du coulis de tomates et laisser cuire 10 minutes à couvert. Dans un grand saladier, mélanger le sarrasin, les lentilles et la sauce aux carottes.
4. Préchauffer le four à 180°C. Evider les courges (graines) sans enlever la chair. Garnir les courges de farce. Refermer les courges avec les chapeaux. Mettre dans un plat. Arroser de vin blanc ou de bouillon de légumes. Enfourner pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson de la courge à l'aide d'un couteau.

FICHES RECETTES 55

# BON DE COMMANDE LIVRE RECETTES Bio Loire Océan

Nom du magasin : .....

Nom et prénom du contact : .....

Adresse de livraison : .....

Adresse de facturation (si différente de l'adresse de livraison) : .....

Tél : ..... Mail : .....



## Renseignements

Cécile Morvan  
Sandrine Delépine  
BIO LOIRE OCEAN  
Tel : 02 41 27 37 04

Quantité commandée	Commande par pack prix achat unitaire 7 euros HT Prix de vente public 10 € TTC	Montant unitaire HT	TOTAL HT
	<b>Pack 1</b> (10 livres)	70 €	
	<b>Pack 4</b> (40 livres)	280 €	
<input type="checkbox"/> Chèque à l'ordre de Bio Loire Océan (à joindre au bon de commande)		TOTAL HT	
<input type="checkbox"/> Virement (IBAN ci-contre)		TVA 5,5 %	
<b>IBAN</b> FR16 1790 6000 3215 7534 6800 004 Code BIC : AGRIFRPP879		Frais de port TTC Pack 1 : 12,5€/pack Pack 4 : 28 €/pack	
		Total à Régler	



Une facture acquittée vous parviendra avec la livraisons des livres commandés

Envoi du bon de commande à **BIO LOIRE OCEAN** – 2 Rue des Fontaines – 49 330 CHATEAUNEUF SUR SARTHE

Ou par mail : [communication@bioloireocean.fr](mailto:communication@bioloireocean.fr) - Tél : 02 41 27 37 04 – Fax : 02 41 59 95 04

Site internet : [www.bioloireocean.fr](http://www.bioloireocean.fr)