

Comprendre et cuisiner les fruits et légumes Bio: Des experts du bio lancent le premier livre pour tout savoir sur les fruits & légumes bio... de la culture à la cuisine !

En 2018, plus de 7 Français sur 10 ont consommé des produits biologiques et près des 3/4 le font régulièrement (au moins une fois par mois). 12% consomment même des produits bio tous les jours ! (source : [Agence Bio](#)).

Un engouement qui a un réel impact économique : en 2018, le marché du bio représente 9.4 milliards d'euros de chiffre d'affaires et affiche une belle croissance (+ 15,7% par rapport à 2017).

De scandales alimentaires en prises de conscience environnementales, le comportement des Français a évolué en profondeur.

Toutefois, il est légitime de se sentir un peu désemparés au quotidien :

- Que recouvre exactement la réalité du bio : comment travaillent les producteurs ? Quelles sont les spécificités des fruits et légumes bio ?
- Comment éviter la lassitude en hiver et début de printemps où la diversité des fruits et légumes de saison est limitée ? Existe-t-il d'autres recettes savoureuses et créatives ?

C'est pour leur apporter une réponse pertinente que l'association **Bio Loire Océan**, en collaboration avec le formateur et auteur de livres culinaires Gilles Daveau, publie "Comprendre et cuisiner les fruits et légumes Bio".

Ce livre passionnant, qui sortira le 15 novembre 2019, est le premier à apporter un regard croisé sur la production des fruits & légumes ET sur les recettes/techniques de cuisine.



Une collaboration exclusive entre producteurs et cuisiniers

Bien manger, ce n'est pas seulement bien cuisiner ! Afin que l'appétit pour une cuisine saine devienne une démarche durable et riche de sens, encore faut-il comprendre d'où viennent les produits que nous mettons dans nos assiettes.

Issu d'une collaboration exclusive entre producteurs et cuisiniers, le premier livre édité par Bio Loire Océan offre une approche à 360° de l'agriculture biologique.

L'association de producteurs de fruits et légumes biologiques de la région des Pays de la Loire veut ainsi accompagner les consommateurs jusque dans leur cuisine, en les aidant à s'approprier facilement la bio.



Une démarche pédagogique pour sensibiliser et donner envie, qui se compose de deux parties : "côté jardin" et "côté cuisine". Avec, à chaque fois, des regards d'experts passionnés par leur métier ! Le livre est en effet co-écrit par l'association Bio Loire Océan et Gilles Daveau (formateur et auteur de livres culinaires), avec l'appui de son réseau d'animateurs culinaires de la région nantaise.

Côté jardin : "Mieux comprendre les fruits et légumes biologiques"



Ce livre lève le voile sur la face cachée des fruits et légumes bio. Au fil des pages, les lecteurs apprennent comment ils sont cultivés, avec de belles photos des producteurs dans leur quotidien au travail. Ils s'initient aussi aux spécificités des fruits et des légumes et comprennent tous leurs bienfaits pour la santé.

Ils découvrent enfin qui fait quoi... tout simplement parce que derrière chaque produit consommé, il y a un savoir-faire authentique ! L'agriculture biologique tire sa force des hommes et des femmes qui s'impliquent chaque jour pour cultiver avec un mode de production respectueux de la planète.

Côté cuisine : "recettes et techniques culinaires au fil des saisons"



Quels sont les types de cuisson à privilégier ? Comment bien cuisiner ? Comment se faire plaisir et varier les saveurs au fil des saisons ?

Le livre fourmille de conseils, de belles photos mettant l'eau à la bouche, et de recettes qui donnent envie de se mettre derrière les fourneaux.

Les fruits et légumes bio sont une source inépuisable d'inspiration pour se concocter de bons petits plats et s'initier à de nouvelles saveurs.

Les gourmands vont adorer !

Informations pratiques

- Comprendre et cuisiner les fruits et légumes Bio
- Sortie : 15 novembre 2019
- 64 pages
- Format : 15 x 21 cm
- Prix de vente : 10 €



A propos de Bio Loire Océan



Bio Loire Océan (BLO) est une association de producteurs de fruits et légumes biologiques des Pays de la Loire née en 1997.

Ses membres se sont fixés un objectif fort en accord avec leurs valeurs : développer et structurer la filière des fruits et légumes biologiques en Pays de la Loire.

Un défi que l'association relève au quotidien en agissant concrètement à plusieurs niveaux :

- Planification des productions de fruits et légumes
- Actions de recherche et d'expérimentation sur les fruits et légumes biologiques
- Formation des producteurs
- Développement de la commercialisation sur différents marchés : magasins spécialisés bio, livraison de paniers aux particuliers, transformateurs...

Très active et dynamique, Bio Loire Océan représente aujourd'hui :

50 fermes bio, soit environ **70 producteurs** de la région

Plus de 150 fruits et légumes différents, bio et gourmands, proposés aux consommateurs

5 départements couverts depuis ses locaux implantés à Châteauneuf-sur-Sarthe (Maine et Loire, 2 rue des Fontaines)

Une équipe passionnée de **6 salariés**

L'idée du livre est née d'une réflexion collective. L'association a reçu une prime de co-développement liée à l'activité en commerce équitable proposée par Bio Loire Océan avec son partenaire Les Paniers Bio Solidaires. BLO a alors décidé d'utiliser cette somme au profit d'une action fédératrice visant à sensibiliser tous les consommateurs de fruits et légumes biologiques.

Pour en savoir plus

Site web : <http://www.bioloireocean.fr/>

Contact Presse

Cécile MORVAN

Tél : 02.41.27.37.04

E-mail : coordination@bioloireocean.fr