

Cette année encore, nous vous avons concocté des fêtes de fin d'année aussi conviviales et chaleureuses que possible. Des animations, des dégustations, des promotions et surtout... de la solidarité. Après tout, c'est une valeur fondamentale de Biocoop, et ce depuis toujours !

Si vous le souhaitez et si vous en avez la possibilité, vous pourrez évidemment participer à cet élan solidaire.

Joyeuses fêtes !



Sommaire

2

La vie du magasin

Agenda des livraisons, des animations et des dégustations, horaires spéciaux.

4

Noël Bio-solidaire

Bons d'achats, clémentines corses à prix coûtant, don militant, cadeaux suspendus.

6

Idées cadeaux

Pour petits et grands.

8

Recettes

Des recettes festives de l'entrée au dessert.

10

Produits festifs

Notre catalogue de fêtes !

15

Ustensiles

et arts de la table, pour vous ou pour offrir !

16

Pomme de Reinette

Les résultats du concours de dessin !

VIE DU MAGASIN

LIVRAISONS

Poisson

travaillé dans la Drôme

tous les mardis

Un poisson pêché ou élevé artisanalement et préparé artisanalement aussi.

Viande bovine

de Marsillargues

Le vendredi 3 décembre

Un besoin en particulier ? Faites-nous en part, Florent est à notre écoute et peut fournir à peu près n'importe quel morceau !

Des animaux élevés en plein air et en quasi liberté sur les terres de Marsillargues ou de Petite Camargue gardoise.

Viande bovine

du Tarn

Le mardi 14 décembre

Une viande haut de gamme !

Pâtisserie

du Gard

Le mercredi 8 décembre en fin de journée

Date limite pour les réservations : samedi 4 décembre en fin de journée.



Envie d'une pâtisserie en particulier ? N'hésitez pas à nous en faire part, nous verrons ce qu'il est possible de faire !

ATTENTION, PAS DE BÛCHE DE NOËL CETTE ANNÉE !

2

ANIMATIONS



COSMÉTIQUE LOCALE

savonnerie du Mas Sophia

Le vendredi 26 novembre de 14h45 à 17h15

Rendez-vous en magasin pour découvrir le mas, ses produits et sa façon de travailler !



COSMÉTIQUE ULTRA-LOCALE

L'Oiseau Vent

Le samedi 4 décembre toute la journée

Venez rencontrer Sarah et découvrir ses huiles pour le visage, sa chantilly de karité, ou encore ses savons et ses nouveautés !



HORAIRES SPÉCIAUX

VENDREDI 24 décembre

OUVERT de 9h à 17h

SAMEDI 25 décembre

FERMÉ

VENDREDI 31 décembre

OUVERT de 9h à 17h

SAMEDI 1^{ER} janvier

FERMÉ

DÉGUSTATIONS



26/11



BRASSERIE DU PETIT CABOULOT
Bières locales

Le vendredi 26 novembre de 11h à 14h

26/11



VIGNERONS DU SOMMIÉROIS

Vins locaux

Le vendredi 26 novembre de 10h30 à 14h et
de 15h30 à 19h.



4/12



DOMAINE AMPELHUS

Vins locaux, muscat de Lunel

Le samedi 4 décembre à partir de 10h30

10/12



DOMAINE DE SAUZET

Vins locaux

Le vendredi 10 décembre à partir de 10h30

DÉGUSTATIONS

(suite)



18/12

MAISON
NAJA

MAISON NAJA

Fruits secs & gourmands

Le samedi 18 décembre de 10h30 à 14h

18/12



ENCLOS
DE LA CROIX



ENCLOS DE LA CROIX

Vins locaux

Le samedi 18 décembre de 10h30 à 13h.



D'autres animations et dégustations devraient normalement compléter cette liste et seront annoncées directement en magasin !



4 "On va déguster des noisettes ??"

Où ça des noisettes ??

UN NOËL SOLIDAIRE

équitable et bio !

COUP DE POUCE

Du 29 novembre au 5 décembre : pour tout ticket de plus de 35€, **NOUS VOUS OFFRONS UN BON D'ACHAT DE 5€.**

Du 6 au 31 décembre : vous pourrez utiliser ces bons d'achat !

ATTENTION, ILS SERONT IMPRIMÉS SUR LE TICKET DE CAISSE ET NOUS N'EN AURONS PLUS TRACE EN MAGASIN (MÊME SI VOUS AVEZ UN COMPTE CHEZ NOUS). IL FAUDRA DONC CONSERVER VOTRE TICKET DE CAISSE.

des CLÉMENTINES À LA TABLE

Du 16 au 22 décembre, les **clémentines de Corse équitables** seront **À PRIX MINI** ! De quoi égayer vos tables du petit déjeuner au dîner, et sans vous ruiner !



DON MILITANT



Pour Noël, l'association bénéficiaire du don militant change. Exceptionnellement, l'arrondi de votre panier en caisse ira à la **Fondation de France** pour son opération Réveillons de la Solidarité.



CADEAUX SUSPENDUS

Jusqu'au 15 décembre, vous pouvez déposer des cadeaux **déjà emballés** en magasin. Ces cadeaux peuvent contenir par exemple :

- des objets neufs, fabriqués ou en très bon état (jouets, vêtements chauds...);
- des cartes de vœux ;
- des produits alimentaires non périssables ;
- des produits d'hygiène.

PENSEZ À ÉCRIRE SUR VOTRE PAQUET SI LE CADEAU EST MIXTE OU RÉSERVÉ AUX HOMMES, AUX FEMMES, AUX ENFANTS OU ENCORE AUX CHIENS... EN FONCTION DE CE QUE VOUS AUREZ MIS DEDANS.

Nous nous chargerons ensuite de transmettre tous vos paquets à l'association **AGIR** (Association Gardoise d'Interventions dans la Rue).



IDÉES CADEAUX

Pour les grands...

UNE IDÉE FRUITÉE

ou festive ou locavore : et pourquoi pas un panier de fruits, de douceurs festives ou de produits locaux, que nous pouvons vous aider à composer ?



Pour se chouchouter écolo : du maquillage, un coffret de soins corps et visage, du parfum... **pour elle ou lui.** Et pourquoi pas en version solide ?



Animation découverte

Le 4 décembre :
Gamme locale L'Oiseau Vent



Animation découverte

Le 26 novembre :
Gamme locale Mas Sophia



Promo

Du 16 au 22 décembre :
sur la gamme de maquillage Boho (à l'exception de la trousse).



UNE IDÉE COCOONING

Pour un hiver tout doux : un diffuseur d'huiles essentielles, un plaid ou une paire de chaussons, une bouillotte, une bougie artisanale et parfumée, ou pourquoi pas une huile de massage !



UNE IDÉE SÉRIEUSE

On a toujours besoin d'un bon bouquin ! Et pourquoi pas un livre ou une revue ? Cuisine, couture, voyage, nous avons quelques propositions en magasin. Si vous êtes plus "romans", vous pouvez toujours faire un tour à la Librairie AB !



UNE IDÉE QUI S'ADAPTE

Pour que chacun y trouve son compte : un bon d'achat du montant de votre choix, à dépenser au magasin !

UNE IDÉE ZÉRO !

Avec un super kit zéro déchet à composer vous-même : bocal, sac en tissu bio, paille lavable, bouteille isotherme, livre pour se lancer, ... N'hésitez pas à demander un coup de main pour composer votre kit !



... et les petits !



Comme chaque année, le service d'emballage cadeau en papier est offert ! ON N'EST PAS DES PROS DU PAPIER CADEAU, MAIS ON LE FAIT AVEC AMOUR !



Et pour un emballage cadeau élégant et sans déchet, vous pouvez opter pour le **furoshiki**, en vente en magasin !



RECETTES

TARTINADE AUX CHÂTAIGNES

DE VALÉRIE CUPILLARD

Ingrédients

3 échalotes
3cs de tamari
3cs d'huile d'olive
5cs de lait de riz
300g de châtaignes pelées
1 poignée de raisins secs
Poivre, sel



Préparation

Eplucher et émincer finement les échalotes, les arroser de tamari et les faire revenir dans l'huile d'olive avec les raisins secs. Mixer les châtaignes avec le lait de riz (si la consistance est trop sèche, on peut en ajouter encore) puis mélanger la purée obtenue aux échalotes. Laisser encore quelques instants à feu très doux, saler et poivrer puis verser dans une verrine.

www.biogourmand.info

MINI CHOUX À LA TRUITE

DE SOPHIE SEITÉ

Ingrédients

PÂTE À CHOUX :
50g d'eau
50g de lait
1g de sel
50g de beurre
60g de farine
2 œufs

GARNITURE :

20cl de crème fleurette
80g de truite fumée
1/2 pot d'œufs de truite
sel, poivre
quelques brins d'aneth



Préparation

PÂTE À CHOUX :

Préchauffez le four à 220°C. Mettre l'eau, le sel, le sucre et le beurre dans une casserole puis porter à ébullition. Verser toute la farine d'un seul coup. Mélanger vivement à la spatule jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Remuer vigoureusement encore 2 ou 3 min jusqu'à ce que la pâte s'assèche, se détache des bords de la casserole et forme une boule. Transvaser dans un saladier ou le bol d'un robot. Ajouter les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque. Mettre la pâte dans une poche à douille et former de petits tas de pâte (3,5 à 4 cm de diamètre) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les espacer suffisamment pour qu'ils ne se touchent pas à la cuisson. Enfourner puis éteindre le four pendant 10 minutes. Le rallumer sur 170°C et poursuivre la cuisson 20 minutes sans ouvrir le four. Sortir les petits choux du four et les laisser refroidir sur une grille.

GARNITURE :

Monter la crème en chantilly. Découper la truite fumée en lanières et ciseler quelques brins d'aneth puis les ajouter délicatement à la chantilly. Poivrer, et saler si nécessaire. Découper le chapeau des choux et les garnir avec la chantilly salée. Déposer des œufs de truite sur le dessus puis décorer avec les brins d'aneth restants.

turbigo-gourmandises.fr

GUACAMOLE SIMPLISSIME

Ingrédients

2 avocats
Huile d'olive
Jus de citron
Piment, sel



Préparation

Ecraser les avocats à la fourchette, puis incorporer les autres ingrédients à votre convenance.

A déguster avec un pain de type petit épeautre au levain !

CANETTE

mangue-orange

DE ISA-MARIE GRUJARD

Ingrédients

Une canette
Deux échalotes
Deux gousses d'ail
Une feuille de laurier
Un petit bouquet de thym
Deux verres de vin blanc sec
Sel et poivre du moulin

Trois oranges
Une mangue
30 gr de sucre de canne



Préparation

Strier la peau sur le dessus, ce qui permet à la graisse de mieux fondre et s'échapper. Poivrer l'intérieur.

Placer la canette dans un plat à four qui dispose d'un couvercle. Ajouter autour les aromatiques, les échalotes et l'ail coupés, verser le vin blanc, et enfourner à 180° pour 40 minutes (sans le couvercle).

CETTE PREMIÈRE PARTIE DE LA CUISSON PERMET DE FAIRE GRILLER LA PEAU, EN FAISANT FONDRE LA GRAISSE, ET DE BIEN PARFUMER L'ENSEMBLE.

Pour la seconde partie de la cuisson, couvrir le plat pour rendre la viande moelleuse.

L'IDÉAL EST UN COUVERCLE CURVE, EN FORME DE CLOCHE : LA VAPEUR GLISSE VERS LE BAS DU COUVERCLE ET RETOMBE SUR LES CÔTÉS.

Cuire à couvert 40 minutes (et vérifier la cuisson en l'adaptant à la grosseur de la canette). Pendant ce temps peler une orange à vif et réserver les segments. Garder un peu de peau. Presser les deux autres oranges et verser le jus dans une casserole. Ajouter le sucre et faire réduire le jus jusqu'à ce qu'il devienne un peu sirupeux.

Peler la mangue et la couper en morceaux, les placer dans le jus d'orange épaissi et les segments d'orange aussi, les laisser chauffer tout doucement et garder à couvert.

Oter la partie blanche de la peau d'orange qui a été réservée.

POUR CELA IL SUFFIT DE GRATTER LE BLANC AVEC LA POINTE D'UN COUTEAU, BIEN À PLAT SUR LE PLAN DE TRAVAIL.

Tailler la peau en petits bâtonnets et les plonger dans une casserole d'eau froide. Mener à ébullition et les égoutter. Jeter l'eau et recommencer. Cette opération sert à ôter l'amertume de la peau et ne garder que son acidité. Ajouter ces petits zestes à la mangue et aux oranges.



Sortir le canard du four. Ajouter autour les fruits, et servir à part le jus d'orange réduit.

Ce plat est un délice et mérite d'être accompagné de tagliatelles fraîches ou d'une belle écrasée de pommes de terre.

www.grelinettecassolettes.com



MOELLEUX

AU CHOCOLAT

végane & sans gluten

Ingrédients

160g de palets de chocolat noir + un peu de cacao pur en poudre
400g de tofu soyeux
130g de sucre Rapadura
80g de farine de riz
80g de farine de coco
40g de farine de sarrasin
1/2 sachet de poudre à lever
3cs d'huile de coco



GLAÇAGE :

150g de palets de chocolat noir
4 cs d'huile de coco

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Dans un saladier, fouetter le tofu soyeux avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajouter le chocolat fondu et un peu de cacao en poudre (pour gagner en force) et mélanger encore. Ajouter les farines, la poudre à lever et l'huile de coco. Mélanger.

Huiler et fariner un moule de la forme festive de votre choix, y verser la pâte puis enfourner pour environ 25 minutes.

Laisser refroidir puis démouler.

Pour le glaçage : faire fondre le chocolat au bain-marie avec l'huile de coco, jusqu'à obtenir un mélange lisse. En recouvrir le gâteau.

A ce stade, vous pouvez ajouter de la décoration : macarons, billes de sucre, fleurs en chantilly, vermicelles...

CE GÂTEAU EST TRÈS BON ET N'EST PAS RÉSERVÉ AUX RÉGIMES PARTICULIERS. MAIS IL EST PRÉFÉRABLE D'AIMER LE GOÛT DE LA NOIX DE COCO !

PRODUITS FESTIFS

Les prix sont indicatifs et sont amenés à être modifiés en fonction des arrivages.
De plus, ils ne tiennent pas compte d'éventuelles promotions : les prix promo seront indiqués en magasin.

APÉRITIF

LOCAL



Crukles tartinades (100g)

Aux légumes lactofermentés

4,50€
soit 45,00€/kg



Joie gras (100g)

LA célébrité !
A base de noix de cajou

5,87€
soit 58,70€/kg

Taramalg (100g)

A la dulce et au citron
4,03€
soit 40,30€/kg



Houmous (150g)

Lentilles jaunes, butternut grillé, pommes de terre

3,79€
soit 25,27€/kg

D'autres parfums sont disponibles au rayon frais !



Bouchées à garnir

Et aussi : blinis, galettes sarrasin, petits pains, toasts, mini burger...

10

VINS DU COIN

LOCAL



Muscat de Lunel (75cL)
L'Ampelhus
Muscat de Noël
11,70€
soit 15,60€/L

LOCAL



Château Laroque (75cL)
Laroque
Blanc **11,90€**
soit 15,87€/L
La Cupa (rouge)
19,65€
soit 26,20€/L

LOCAL



Madame M (75cL)
Domaine de Sauzet
Léger & sans sulfite
10,15€
soit 13,53€/L

LOCAL



Les Cistes (75cL)
Vignerons du Sommiérois
Blanc **7,05€**
soit 9,40€/L
Rouge **7,05€**
soit 9,40€/L

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Déconseillé aux femmes enceintes.



BOISSONS

Promo

Clairette de Die (75cL)
EN PROMO !

11,70€
soit 15,60€/L



Champagne Eclipsia (75cL)
Brut
31,77€
soit 42,36€/L



Promo



Un pur malt élaboré en France, à la robe claire, au nez fin et complexe et aux arômes délicats qui séduira tout autant les amateurs chevronnés que les novices. A déguster pur, sur glace.



Kombucha de Noël
Attention route très gourmande !
* Vanille, Fraise, Orange *



LOCAL

Kombucha LÖKKI (1L)
Made in Avignon
Quatre parfums,
dont l'édition limitée de Noël
5,95€

Egalement disponibles en petit format : kefir de fruits

LIVRAISONS

- les jeudis 9, 16, 23
et 30 décembre



Huîtres creuses n°3

(2kg)
Huîtres non
triploïdes !
24 huîtres
23,70€

soit 11,85€/kg



A consommer 14 jours
après la pêche !



Sabot à huîtres

9,40€



Tarte fine St-Jacques et poireau (2) (220g)

6,95€
soit 31,59€/kg



Crevettes

MARÉE



Saumon fumé (env. 100g)

HAUT DE GAMME

Le Petit fumé Drômois
84,72€/kg

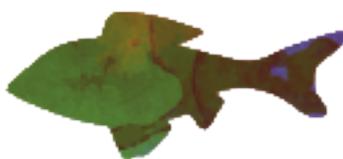


Truite fumée (130g)

HAUT DE GAMME

Le Petit fumé
Drômois

10,95€
soit 84,23€/kg



Poisson frais

Selon les arrivages,
entiers ou en filet : daurade,
loup, truite, saumon, ...

LE PETIT FUMÉ DRÔMOIS

Livraisons les mardis 7, 14, 21, 28
décembre en fin de matinée.
Pensez à nous indiquer sur le bon
de commande les quantités
voulues.

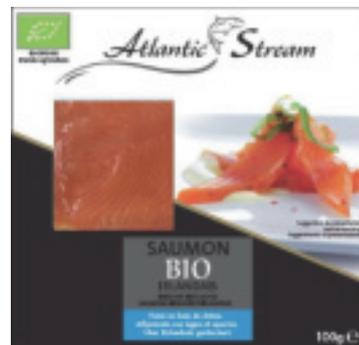
**Mais aussi gravlax,
pavé de saumon rôti, tataki
de thon**

Tartare d'algues classique

Promo



(300g)
9,50€
soit 31,67€/kg



Saumon fumé (100g)

AB, origine Irlande
4 tranches

5,95€
soit 59,50€/kg



Rillettes (130g)

Saumon
et truite

6,04€
soit 46,46€/kg



Oeufs de truite (80g)

HAUT DE GAMME
Prélevés à la main

8,05€
soit 100,63€/kg



VIANDES

100% FRANÇAISES



POUR DES LIVRAISONS SUPPLÉMENTAIRES

Adressez-vous à l'équipe !
Nous nous renseignerons.



Pintade (~1,4kg)
Prête à cuisiner
15,85€/kg

Livraison les mardis 21 et 28



Couteau chef

Opinel
22,95€

D'autres formes sont disponibles



Recette
À DÉCOUVRIR
P9



Canette (~1,7kg)
Prête à cuisiner
16,95€/kg

Livraison le mardi 21

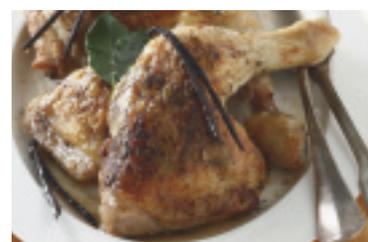


Dinde (~3kg)
Prête à cuisiner

QUANTITÉS TRÈS LIMITÉES !

21,95€/kg

Livraison le jeudi 23



Cuisse de chapon

(1) (~500g)

Prête à cuisiner

23,50€/kg

Livraison le mardi 21



Coq (~3kg)

Prêt à cuisiner

Aussi tendre qu'un chapon !

QUANTITÉS TRÈS LIMITÉES

19,95€/kg



Boudin blanc x2 (220g)

Commerce équitable France

Au porto : 5,95€
soit 27,05€/kg

Nature : 4,15€
soit 18,86€/kg



Pintade
Prête à cuisiner
Haut de gamme
QUANTITÉS TRÈS LIMITÉES !
24€/kg
Livraison le mercredi 22

ACCOMPAGNE- MENT



EXCEPTIONNEL !
Truffe noire
Drôme

Tuber melanosporum

Infos et prix à venir,
sur commande uniquement.

Pommes de terre
préparées
Un délice !



Au rayon surgelé



**Herbes
aromatiques**

Basilic,
persil, aneth,
ciboulette,
coriandre
(50g)



Promo **Châtaignes**
(200g)

Sous vide
Cuites pelées,
de France

4,28€

soit 21,40€/kg



**Pâtes fraîches, pâtes
à tarte à garnir**

Au rayon frais



**Fruits et
légumes**

En fonction des arrivages

FROMAGE

Rocolino

(~350g)

À LA TRUFFE !

29,75€/kg



Tartù

À LA TRUFFE !

28,90€/kg



Vully rouge

FROTTÉ

AU PINOT NOIR

32,40€/kg



Promo

**Bleu du
Vercors**

EN PLATEAU
OU À FONDRE

16,98€/kg



Capri aux figues

CHÈVRE

3,50€/pce

Un petit fromage frais à la
texture fine et fraîche et à la
saveur douce et sucrée
dans lequel se trouve un
cœur de confiture de figue.



Barriquet

CHÈVRE

22,73€/kg

Tête de Moine

VACHE

37,45€/kg



LOCAL

Sans oublier nos fromages
locaux, de chèvre
et de Brebis...

... et les pâtes de
coing variées, lo-
cales elles-aussi...
qui accompagne-
ront à merveille
vos fromages.



Et comme chaque année,
nous composons vos pla-
teaux de fromages à la
demande !

PAIN

LOCAL

(LOCAL)

L'ATELIER DES BLÉS

AU FEU DE BOIS, AU LEVAIN

Pain artisanal et gourmand



L'ÉCO PAIN

AU FEU DE BOIS, AU LEVAIN

Pain 100% à la main !



CARRÉMENT CÉVENOL

AU LEVAIN

Pain artisanal



MAISON GRASSET

AU LEVAIN OU NON

Des pains accessibles aux
palais non habitués au levain
; des viennoiseries.





Bûche mangue, passion, framboise (530g)
BÛCHE GLACÉE
Artisanale,
100% sorbet !
19,90€
soit 37,55€/kg

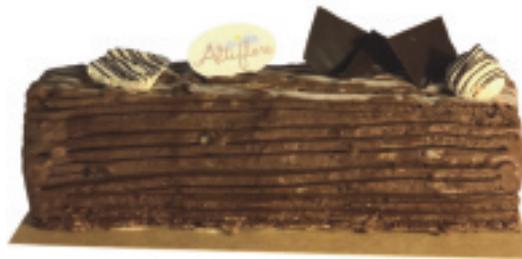


Bûche crème glacée citron (530g)
BÛCHE GLACÉE
Artisanale
19,90€
soit 37,55€/kg

DESSERT TOUT PRÊT



Dessert glacé chocolat caramel
(2) (130g)
POUR LES PETITS
COMITÉS
4,95€
soit 38,08€/kg



Bûche chocolat noir & blanc (700g)
BÛCHE GLACÉE
Artisanale
17,50€
soit 25€/kg



Entremet cerise griotte, chocolat et praliné (550g)
À DÉCONGELER 5H AVANT !
Végan & sans gluten !
19,90€
soit 36,18€/kg

DESSERT À FAIRE SOI-MÊME



Crème fleurette
Idéale pour la chantilly
25cL : 2,20€
soit 8.80€/L
40cL : 3,30€
soit 8.25€/L



Myrtilles sauvages (450g)
4,54€
soit 10,09€/kg



Framboises (450g)
5,36€
soit 11,91€/kg

Mascarpone (250g)
4,95€
soit 19.80€/kg



Chocolat de couverture (en vrac)
70% cacao **Noir : 16,95€/kg**
Au lait : 17,41€/kg

37% cacao

Tofu soyeux (400g)
2,98€
soit 7.45€/kg



Palets de chocolat (en vrac)
Faciles à fondre !

55% cacao



35% cacao



CETTE ANNÉE, LA PÂTISSÈRE NE PROPOSERA PAS DE BÛCHE PÂTISSÈRE.



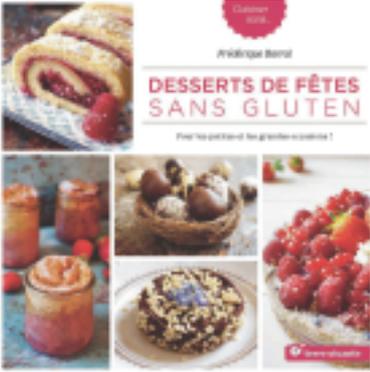
Macarons pâtissiers
A l'unité

Parfums : citron, chocolat, caramel beurre salé, praliné, pistache
1,40€



USTENSILES ET ARTS DE LA TABLE

Pour soi ou à offrir !



**Desserts de fête
sans gluten**
Frédérique Barral
TERRE VIVANTE





Biocoop Lunel

268 chemin de la Vidourlenque
34400 LUNEL

OUVERT
du lundi au samedi
de 9h à 19h

Ouvert jusqu'à 17h les vendredis 24 et 31 décembre ;
Fermé les samedis 25 décembre et 1er janvier.

CONTACT

biocoop-lunel.coop
contact@biocoop-lunel.coop

FACEBOOK : [biocooplunel](https://www.facebook.com/biocooplunel)
INSTAGRAM : [biocooplunel](https://www.instagram.com/biocooplunel)

09 54 63 53 19