

Recette : Comment préparer une salade de quinoa rouge fraîche et savoureuse?

Le quinoa rouge est une variété de quinoa que l'on cuisine vraiment peu. C'est dommage car il est excellent, il possède, comme le quinoa blanc, des "supers" nutriments très intéressants et il donne une **couleur** à vos plats qui change du blanc crème habituel! Vous trouverez très facilement du quinoa rouge dans les **magasins bio**...

Alors c'est parti, voici la recette d'une salade au quinoa rouge, facile à faire et donnera quelque chose de vraiment original pour une fois.

2 verres de quinoa rouge (et le double d'eau) - 1 pomme -100 gr de fromage de chèvre frais - 1/2 verre de ciboulette coupée en petits morceaux - jus d'1/2 citron - huile d'olive, vinaigre de framboise facultatif: oignon rouge et moutarde.

La première chose à faire pour préparer cette recette est de faire cuire le **quinoa rouge**. C'est le plus long, mais l'avantage, c'est que vous n'avez pas besoin d'être dans la cuisine pendant que cela cuit.

Le quinoa rouge n'est pas difficile à cuire.

Faites cependant très attention: le quinoa rouge, tout comme le **quinoa blanc**, gonfle énormément: sachez que la quantité de grains "crus" que vous mettez vous donnera le **double** cuit. On se fait vite avoir, n'avez pas les yeux plus gros que le ventre et ayez confiance!

Préparation de la salade de quinoa

Après la cuisson du quinoa rouge, il faut que vous le laissez **refroidir**. Vous pouvez le passer sous l'eau froide puis l'égoutter si vous êtes pressé. Découpez des petits cubes de votre **pomme** et faites les tremper dans le jus de citron dans une petite soucoupe. Découpez des carrés de fromage de **chèvre frais**. Vous pouvez bien sûr utiliser de la feta ou tout autre fromage frais qui vous plaît. Néanmoins, le goût relevé du chèvre reste mon favori.

Déposez le **quinoa rouge** au fond de votre saladier ou dans votre assiette. Ajoutez les morceaux de pomme "citronnée" et de chèvre. Coupez des mini tiges de **ciboulette** par dessus. Préparez une vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive pour 1 cuillère à soupe de **vinaigre de framboise**. Si cela n'est pas assez fort pour vous, vous pouvez au choix ajouter une cuillère à café de moutarde ou mettre un peu plus de moutarde. Enfin, ceux qui aiment très assaisonné, doublez les proportions d'huile et de vinaigre.

Astuce: Vous pouvez remplacer le vinaigre de framboise par du vinaigre de cidre, c'est excellent aussi !

Versez la sauce par dessus et parsemez de **graines de courge**. Et maintenant, savourez...

Astuce: Passez rapidement vos graines de courge au four ou à la poêle pour leur donner un côté croustillant savoureux. Régalez-vous avec cette salade de quinoa rouge, et surtout, n'hésitez pas à varier vous même ce que vous mettez à l'intérieur. **Source nouvelle cuisine Bio** .



Vente de produits Biologiques
et naturels
Tel: 02 47 66 77 77
www.coopnature.com
tours-grenier-nature@wanadoo.fr
coop.nature.tours.nord@wanadoo.fr
coopnaturechambray@orange.fr

Coop infos : N°30 - Avril Mai Juin 2011

Edito

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous rejoindre en tant que sociétaires; grâce notamment au bon démarrage de notre magasin de Chambray. Le bouche à oreille fonctionne bien. Merci à vous.

Ce développement doit se faire tout en respectant les valeurs que nous dicte la charte du sociétaire, à savoir, entre autres, l'esprit coopératif, la vigilance quant à la qualité des produits **bio** sans oublier la disponibilité à l'égard du client. Ces valeurs concernent tous les acteurs impliqués dans la coopérative, que ce soit le personnel des magasins ou chacun d'entre nous en tant que client sociétaire ou futur sociétaire de la coopérative.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, positives ou négatives, sur tout ce qui peut améliorer la bonne marche de nos magasins. Prochainement, nous vous communiquerons une adresse mail pour rendre plus interactifs nos échanges.

En fin d'année 2011, le magasin de Tous Nord va souffler ses **dix bougies**. Pascale COQUELET aura certainement de bonnes idées pour fêter cet événement.

Autre événement à Tours-Nord, le départ en retraite de Martine CHERAMY. Tout le Conseil d'Administration se joint à moi pour la remercier pour ces nombreuses années passées à la Coop et pour lui souhaiter une excellente nouvelle aventure.

Bonne lecture de notre petit journal.

Le Président du Conseil d'Administration,
Jacques GUILLOUX

Sommaire

Edito

Histoire d'OGM

Page 1

Bien connaître les problèmes de l'intolérance au gluten

page 2

Actualités : Coop nature

Tout l'art du biscuit bio

Approvisionnement en

Produits BIO

page 3

Recette : Comment préparer une salade de quinoa rouge fraîche et savoureuse?

page 4

Ont participé à ce Numéro:

Marlène Baudrier -Pascale Coquelet - Jacques Guilloux Jean-Claude Isope - Jean-Claude Malbet - Françoise Revol - Emmanuel Etave

HISTOIRE D'OGM

Dans le Dakota du Nord où sont cultivés une partie des deux millions d'hectares de colza transgénique des Etats-Unis, une étude a montré que 86 %

des plants de colza collectés au bord des routes sont porteurs d'au moins. un gène de résistance à un herbicide total. Les chercheurs ont même trouvé en bordure de champs des plants de colza portant deux gènes de résistance au Roundup de Monsanto et au Glufosinate de Bayer, double résistance qui n'existe pas dans le commerce. Le colza pouvant s'hybrider avec une dizaine de mauvaises herbes, ces dernières ne tarderont pas à bénéficier elles aussi des gènes de résistance aux herbicides.

Source : *Journal - les 4 saisons* N° 185.

COOP NATURE : De vrais magasins BIO

«Coopératifs» dirigés par un Conseil d'administration

composé de sociétaires élus et bénévoles

Horaires d'ouvertures TOURS CENTRE - TOURS NORD -

TOURS SUD- CHAMBRAY LES TOURS

25 rue de Hollande
Fresnel
37100 Tours-Nord
Tél : 02 47 88 96 96

17 rue Chalmel
37000 Tours
Tél : 02 47 66 77 77

13 rue Augustin
37170 Chambray-les -Tours
Tél : 02 47 36 20 20

OUVERT A TOUS

Lundi 14 h 30- 19 h Mardi 9h - 13 h / 14 h 30 - 19h
Mercredi 9 h - 13 h / 14 h 30- 19 h jeudi 9 h 30 - 13 h / 14 h 30 - 19h
Vendredi 9 h - 13 h / 14 h 30- 19 h Samedi 9 h-13 h / 14 h 30 - 18h30

L'Assemblée Générale Ordinaire Annuelle de Coop Nature (Tours Grenier Nature) se tiendra :
Mardi 21 juin 2010 à 18 heures 30 précises
Salle Polyvalente Centre de Vie Sanitas - 37000 TOURS

Rayon diététique : Bien connaître les problèmes de l'intolérance au gluten

La maladie cœliaque ou intolérance au gluten est, de nos jours, une des maladies digestives les plus fréquentes. Sa connaissance a beaucoup progressé durant ces dix dernières années. Le seul traitement est l'éviction totale du gluten de l'alimentation, mais avant de commencer un régime aussi astreignant, il faut poser absolument un diagnostic fiable. On estime en Europe qu'une personne sur 100 peut développer cette maladie, mais en France, seulement 10 à 20% des cas sont aujourd'hui diagnostiqués. Cette prévalence semble être identique aux États-Unis. On estime que 150.000 à 500.000 patients seraient atteints de cette maladie en France et plus de 2.000.000 en Europe.

Comment la maladie Cœliaque se manifeste-t-elle ?

Les symptômes cliniques de la maladie peuvent être : des diarrhées chroniques, de la fatigue, l'abdomen ballonné, l'amaigrissement, l'anémie, l'ostéoporose. Des signes atypiques tels que des crampes musculaires, une stomatite aphteuse, des irrégularités menstruelles, des fausses couches à répétition, un hippocratisme digital peuvent également apparaître (déformation de l'extrémité des doigts et des orteils entraînant une incurvation des ongles).

Traitement

Le seul traitement de la MC consiste à suivre un régime sans gluten strict et à vie. Il n'existe aujourd'hui, aucun traitement médicamenteux. L'exclusion du gluten de l'alimentation est donc le souci constant des malades. Le respect de ce régime pose un problème surtout au moment des repas en particulier dans les collectivités, crèches, cantines, restaurants... Les intolérants au gluten doivent également être vigilants dans le choix des produits alimentaires du commerce, ainsi que celui des médicaments. Le gluten peut être présent sous forme directe (farine ...) ou par contamination.

Qu'est ce que le GLUTEN ? Les grains des céréales sont constitués d'un sucre, l'amidon, et d'un mélange complexe de protéines, le gluten. C'est donc la masse de protéines restantes après extraction de l'amidon de blé. Elles représentent 80% des 9 à 10 g de protéines que contiennent les farines. Le gluten est composé de 2 fractions que l'on distingue par leur caractère soluble ou non dans l'alcool :

- la première fraction, les gluténines, solubles uniquement dans les solutés basiques. Ce sont de grosses protéines qui rendent la pâte à pain compacte et fluide.

- la fraction la plus toxique du gluten est représentée par les prolamines solubles dans l'alcool. Mille fois plus petites que les gluténines, elles donnent à la pâte à pain son **élasticité**.

Rayon diététique ??? : Bien connaître les problèmes de l'intolérance au gluten. Toutes les céréales contiennent des prolamines, et en particulier le blé. Les prolamines du blé, qui s'appellent les gliadines, ont été les plus étudiées. On a montré que ce qui était toxique chez les cœliaques étaient des séquences d'acides aminés (2 séquences en particulier),

comme on a pu le démontrer sur des fragments de muqueuses intestinales étudiées in vitro ; ces séquences d'acides aminés sont retrouvées cinq fois par molécules dans la gliadine et en particulier dans l'alphagliadine. Les prolamines toxiques dans les autres céréales ont pour équivalent : • les sècalines pour le seigle • les hordéines pour l'orge • les avénines pour l'avoine. Le blé, l'avoine, le seigle et l'orge sont toxiques pour les coeliaques et ont dans leurs prolamines les mêmes séquences d'acides aminés. On ne retrouve pas ces séquences dans les céréales comme le maïs ou le riz qui sont bien tolérés. **???? pourquoi ne pas parler du sarrasin ????**

Quel régime au quotidien

La maladie coeliaque est une intolérance diététique perpétuelle au gluten ayant pour résultat des dommages de la paroi de l'intestin grêle et pour conséquence une mauvaise absorption de la nourriture. La maladie coeliaque ne nécessite aucun médicament. Le seul traitement consiste en une exclusion stricte et complète des céréales toxiques (blé, avoine, orge et seigle) et de leurs dérivés.

A exclure

Les aliments de base tels que le pain, les gâteaux, les céréales "toxiques" (sous toutes leurs formes), les biscuits, la pâtisserie, les pâtes, les pizzas, le couscous, les hamburgers, la chapelure, etc.; mais il y a également des aliments et ingrédients qui peuvent être des sources cachées de gluten, la sauce soja, certaines viandes hachées (non pur boeuf), saucisses, sauces et certains bouillons-cubes, assaisonnements, épaississants ainsi que les amidons de blé et amidons modifiés de blé, etc...

Précautions

En préparant des repas sans gluten, il faut prendre soin d'éviter toute contamination à partir d'aliments et d'ingrédients contenant du gluten dans leur composition ou dans leur procédé de fabrication. Pour faire les courses, il ne faut pas être trop pressé. En effet, il faut contrôler les étiquettes de tout achat car, même s'il existe une liste des « produits autorisés du commerce » réalisée par l'AFDIAG, si une composition change, l'information de mise à jour ne peut pas être instantanée.

Aliments sans gluten

Il existe toutefois des aliments naturellement sans gluten : les viandes (grillées et non cuisinées), les légumes frais, les légumes secs, les fruits, les œufs, le lait, le maïs (également sous forme d'amidon, de farine ou de polenta), le riz, le sarrasin, la fécule de pomme de terre, le tapioca, le quinoa, le soja, etc... (**vous pouvez les trouver à Coop Nature**)

Produits diététiques Une aide appréciable dans le casse-tête du régime est l'existence d'une grande gamme de produits de base de remplacement (pains sous vide, farines, biscuits, croissants, diverses sortes de pâtes) spécifiquement sans gluten, qui permettent de faire gagner du temps mais dont le coût est un peu excessif par rapport au même produit avec gluten.

Vie sociale

Le régime peut paraître contraignant mais est tout à fait compatible avec une vie sociale normale. Contrairement à l'allergie, l'intolérance au gluten, même en cas d'ingestion accidentelle de gluten ne provoque pas de réaction violente immédiate (pas de choc anaphylactique).

(**N'hésitez pas à demander un avis ou un renseignement auprès de nos conseillères en Diététique.**) source :

<http://www.biolineaires.com>

Actualités de Coop Nature

Quoi de neuf à Tours Nord - bientôt dix ans

Le printemps est arrivé! nous vous proposons tout un choix d'amendements et produits de jardinage bio ; nous ne pouvons vous les présenter tous en magasin, faute de place, aussi, n'hésitez pas à nous les demander.

Nous restons à votre écoute, la santé est précieuse, faisons en sorte de la conserver tout en respectant notre terre, nous avons une pensée toute particulière pour le Japon qui a subi une grande catastrophe écologique; nous devons en tirer des leçons.

☐ Martine, notre crèmière est partie à la retraite fin Mars, nous la remercions pour son travail effectué au sein de la coop Tours Nord ; nous lui souhaitons une longue et heureuse retraite !

☐ Tatiana Lacoste la remplace dans ses fonctions à la crèmerie et Sarah Frieling me secondera dans ma tâche de responsable magasin. Merci de votre fidélité. **Pascale Coquet.**

Quoi de neuf à Chambray les Tours - Déjà 6 mois !

Le 3ème magasin de COOP NATURE ayant ouvert ses portes le 14 septembre à Chambray, nous voici donc déjà six mois plus tard. Vous êtes nombreux à être venu nous rendre visite et nous comptons plus de 200 nouveaux sociétaires !

Les animations pour ce mois d'Avril seront présentes dans votre magasin de Chambray : le vendredi 8 Avril FLORES ALPES (sève de bouleau et argousier), le vendredi 15 avril Nathisserie, - les mercredi 20 avril et 18 mai AU GRILL VAPEUR (Rôtisserie).

A très bientôt. Emmanuel ETAVE (Responsable du magasin Coop Nature Chambray)



Tout l'art du biscuit bio : NATHISSERIE est une entreprise artisanale.

Nathalie Asselin habite Thésée dans le Loir et Cher et c'est là qu'elle prépare dans son laboratoire des gâteaux et friandises systématiquement bio qu'elle commercialise, bien sûr, à Coop Nature entr'autre. C'est donc à partir de matières premières toutes issues de l'agriculture biologique que Nathalie confectionne une douzaine de modèles de biscuits ("délices de l'écureuil", avec leur deux mini macarons à la noisette liés à la confiture d'abricot , ou " les pralines amande-noisette "voilés d'un fin caramel et cuits en chaudron de cuivre etc...) Elle sera présente le samedi 9 avril : magasin "Coop Nature" à Tours-Nord (rue de Hollande), et le vendredi 15 avril : magasin "Coop Nature" à Chambray - les -Tours 13 rue Augustin Fresnel. Pour en savoir un peu plus sur sa façon de travailler et de son éthique, une ballade sur son site www.nathisserie.fr est bien tentante... et ne pas faire grossir !

« Approvisionnement en Produits BIO »

Beaucoup de sociétaires et non sociétaires s'étonnent de la provenance des produits biologiques vendus dans nos magasins.

- **Première réponse** : Il est très difficile de satisfaire le consommateur qui réclame des tomates, des courgettes, etc... en production locale et en saison d'hiver...

Il est donc compréhensible que tous les produits hors saison soient importés.

Les produits de type agrume ne sont pas cultivés sur le sol français, donc ils sont importés.

Si nous consommons les produits de saison, nous avons plus de chance de les trouver auprès de nos producteurs locaux.

- **Deuxième réponse** : Le nombre d'exploitations agricoles biologiques n'augmente pas à la même vitesse que le nombre de consommateurs.

En ville comme à la campagne, 1 français sur 2 consomme du BIO au moins une fois par mois et 76% de la population pense que c'est une solution d'avenir face aux problèmes environnementaux.

Le rythme de conversion, en culture BIO, des exploitations agricoles est de 300 en moyenne par mois.

Le BIO ne concerne que 2,5 % des surfaces agricoles de France, environ 680 000 ha, c'est dérisoire en comparaison de l'Italie (20%) ou l'Autriche (13%).

Le Grenelle de l'Environnement prévoyait 6 % de surface agricole en BIO d'ici fin 2012.

Ce pourcentage ne sera pas atteint, d'autant moins que le projet de la loi de finances 2011, prévoit de réduire de moitié le crédit d'impôt accordé aux agriculteurs qui se convertissent en BIO, soit 2000€ au lieu de 4000€.

La production locale ne peut pas répondre à la demande.

De plus, certains légumes ne sont pas produits localement, leur culture revient trop cher. Ainsi, les endives proviennent des Pays-Bas. (source des chiffres : revue « ça m'intéresse » de février 2011)