

DU
09 AU 24
NOVEMBRE
2018



La BIO en fête

dans votre magasin



GAGNEZ
1 BON D'ACHAT
D'UNE VALEUR DE
50 EUROS
voir page 3 du
dépliant

Riz basmati blanc 500g



Un grain à l'âme profondément bio et riche en goût. Délicieusement parfumé, le riz bio et Basmati Markal se nourrit de siècles de savoir-faire pour en tirer toutes les saveurs : un long grain fin à l'arôme de noisette.

Ce, grâce à des partenariats longue durée avec les coopératives agricoles locales...



~~2,35€~~
Soit 4,70€
le kilo

~~3,04€~~



~~2,99€~~
Soit 3,99€
le litre

~~3,80€~~



~~3,84€~~
2,99€
Soit 3,99€
le litre

~~3,19€~~
Soit 4,25€
le litre

~~4,04€~~

Apibul 75cl

(poire, citron, cassis)

Un pétillant de fruits Côteaux Nantais à la bulle légère et rafraîchissante dans un savoureux mélange de variétés de pommes agrémenté de purs et authentiques jus de fruits. Un délice pour vos apéritifs sans alcool et cocktails, pour petits et grands.



Coffret 9 mini rochers chocolat noir 135g

Coffret de 9 mini-rochers praliné noisette enrobés de chocolat noir 70% de cacao.



~~6,65€~~
Soit 49,26€
le kilo

~~8,75€~~



Recette

RIZ FESTIF SANS ŒUF



Ingrédients pour le riz :

- 300g de riz Basmati blanc Markal
- 1 c. à s. d'huile de coco
- 1 échalote finement émincée
- 75 g de pistaches décortiquées non salées
- 10 gousses de cardamome
- 600 ml d'eau
- sel, poivre

Ingrédients pour la garniture :

- 100g de crevettes roses décortiquées
- 2 c. à s. de crème fraîche
- 1 orange
- 1 petit pampleousse
- sel, poivre, gingembre en poudre
- 100g de fromage râpé
- 1 c. à s. de graines de lin Markal

1. Faire bouillir 600ml d'eau avec de la cardamome. Laisser infuser 15 min.
2. Dans une poêle faire chauffer l'huile de coco et y faire suer l'oignon finement haché avec les pistaches en remuant tout le temps.
3. Lorsque l'oignon est bien translucide, ajouter le riz et le faire nacrer pendant 2 min.
4. Verser l'eau dans le riz (retirer les graines de cardamome).
5. Couvrir et laisser frémir pendant 15 min.
6. Aérer les graines avec la fourchette, couvrir et réserver au chaud.
7. Pendant la cuisson du riz préparer les rillettes, les agrumes et les tuiles.
8. Préparer les tuiles en déposant les petits tas de fromage choisi sur la plaque recouverte de papier cuisson. Saupoudrer des graines.
9. Enfourner environs 8 min à 180°.
10. Déposer les crevettes dans le mixeur avec la crème fraîche et le jus de citron.
11. Mixer et assaisonner selon votre goût. Réserver.
12. Dans un petit plat couper l'orange et la pampleousse. Bien mélanger. Réserver.
13. Procéder au montage de la préparation et servir aussitôt.



14 JOURS DE PRODUITS BIO À PETITS PRIX !



LE FRAIS



2,69€
Soit 16,81€
le kilo

~~2,94€~~



Salade de quinoa aux châtaignes 160g

Une salade gourmande et savoureuse élaborée dans la Loire à partir d'ingrédients prioritairement sélectionnés en France.



Pizza montagnarde 350g

Une pizza généreuse et gourmande fabriquée dans le Gers à base d'ingrédients prioritairement sélectionnés en France



5,99€
Soit 17,11€
le kilo

~~6,51€~~



2,95€
Soit 7,38€
le kilo

~~3,62€~~



Brioche tranchée 400g

La Brioche Tranchée BIO allie praticité et gourmandise avec sa recette savoureuse et moelleuse qui plaira à tous !

2,39€
Soit 5,97€
le kilo

~~2,96€~~

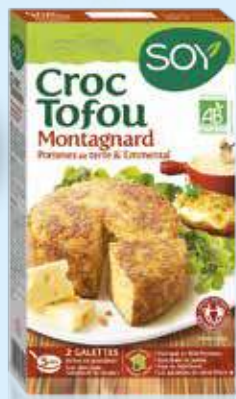


Sojade framboise thé matcha 400g

Spécialité végétale au soja à la framboise et au thé matcha. Sans gluten et sans lactose. Source de protéines végétales, pauvre en matières grasses et en acides gras saturés. Soja français non OGM. **VEGAN**

2,75€
Soit 13,75€
le kilo

~~3,28€~~



Croc tofu Montagnard 2x100g

2 burgers gourmands associant le goût unique du tofu fumé au moelleux des pommes de terre et au fondant de l'emmental. Fabriqué à Revel (Haute Garonne - 31). Ces 2 galettes sont cuisinées avec du soja du Sud-Ouest de la France et sont riches en protéines.

2,59€
Soit 14,80€
le kilo

~~3,44€~~



Fourrés Chocolat 175g

Le Fourré Chocolat aux pépites de chocolat c'est :

- Un biscuit 100% Vegan
- Un biscuit Sans Huile de Palme
- 5x2 biscuits emballés dans des sachets fraîcheur

C'est le mélange savoureux d'une farine de blé moulue à la meunerie familiale de Montricoux (Tarn-et-Garonne) avec du sucre de canne équitable non raffiné, du chocolat équitable et quelques noisettes pour encore plus de goût.

L'ÉPICERIE



3,19€
Soit 4,69€
le kilo

~~4,22€~~



Lentilles cuisinées aux petits légumes 680g

Des lentilles vertes cultivées en France, cuisinées aux petits oignons et carottes, à déguster telles quelles ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Velouté potiron butternut 1L

Ce velouté tout en rondeur, au goût automnal, fait la part belle aux cucurbitacées ! Haute en couleur, sa texture lisse et onctueuse souligne la douceur du potiron et de la courge Butternut.

2,85€
Soit 2,85€
le litre

~~3,87€~~



3,85€
Soit 8,56€
le kilo

~~5,12€~~



Muesli croustillant choco coco 450g

Une recette irrésistible de pépites de céréales alliant l'intensité du chocolat noir à la douceur de la noix de coco.



4,35€
Soit 8,70€
le kilo

~~5,78€~~

Ka're fourré choco noisettes 500g

Une recette toujours aussi gourmande, un pack plus pratique avec son nouveau système d'ouverture facile et refermable. De quoi rendre complètement fous les petits et les grands amoureux des Ka'rés Chocolat Noisettes !

2,69€
Soit 134,50€
le kilo

~~3,81€~~



Infusion Nuit paisible 20 sachets

La fleur d'avoine et la lavande aux vertus apaisantes, le tilleul doux comme de la soie, le tout sublimé par la valériane favorisant le sommeil. Parfait avant de s'endormir.

3,39€
Soit 9,69€
le kilo

~~4,80€~~



Beurre cacahuètes 350g

Découvrez le goût inimitable du beurre de cacahuète dans cette version 100% purée de fruits secs, sans ajout de sel, de sucre ou d'huile de palme. Idéal à utiliser sur des tartines pour une pause gourmande ou pour préparer de savoureux plats sucrés ou salés !

GAGNEZ
1 BON D'ACHAT
D'UNE VALEUR DE
50 EUROS

Bon de participation pour tirage au sort

Nom

Adresse

Mail

Téléphone

Informations recueillies aux seules fins d'organisation de la Tombola. Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent auprès de votre magasin. Sans obligation d'achat.



LES BOISSONS



Oat drink choco calcium 1L

Boisson savoureuse et onctueuse à base d'avoine et de cacao biologique sélectionné. À déguster à tout moment de la journée, à consommer aussi bien froid que chaud. Il peut s'utiliser dans de nombreux desserts.



2,35€
Soit 2,35€
le litre

~~2,79€~~



Pur jus de pampleousse 1L

Retrouvez la saveur authentique du pampleousse rose, cueilli à maturité et pressé sur le lieu de récolte pour préserver toutes les qualités gustatives du fruit. Ce 100% pur jus, sans sucre ajouté, très rafraîchissant sera particulièrement apprécié pour son goût fruité et acidulé.



3,35€
Soit 3,35€
le litre

~~4,25€~~



Ces deux logos, dédiés aux produits alimentaires biologiques, vous garantissent des produits 100% bio ou qui contiennent au moins 95% de produits agricoles bio (dans le cas des produits transformés).



Coopérative Tours Grenier Nature
17 rue Chalmel
37000 TOURS

02 47 66 77 77

ecoute@coopnature.com
www.coopnature.com

Lundi de 14h à 19h et du mardi au samedi de 9h à 19h.