4 \ HIVER 19

BIOMAG

Le magazine des entreprises bio de votre région

IN AND OUT
Le nouveau rituel de soins

TERROIR EN FÊTE
Gratin de ravioles au saumon

UN HIVER ZEN ET GOURMAND
Nos astuces pour digérer en douceur

La Région Auvergne-Rhône-Alpes
clusterbio AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
BIO AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

markal

Ô casserole,
dis-moi
qui est le plus Bio ?

PILPIL®
blé dur complet,
précuit et concassé.

markal

plus de 80 ans de passion pour les céréales et graines bio

Les produits Markal sont distribués exclusivement
en magasins biologiques spécialisés.
Markal - 26320 SAINT-MARCEL-LES-VALENCE -

www.markal.fr

Bio Mag est une publication de l'association Cluster Bio avec le soutien de la région Auvergne-Rhône-Alpes

Rédaction publi-reportages : Audrey Chêne. p.17 : Christelle Munich. p.21 : Marithé Castaing

Maquette : Véronique Pitte, Die

Cluster Bio

INEED Rovaltain TGV I 1, rue Marc-Seguin I 26958 Alixan I communication@cluster-bio.com I 04 75 55 80 11

4 \ HIVER 19

BIOMAG

Le magazine des entreprises bio de votre région

Après les fêtes, Nouvel An se conjugue souvent avec bonnes résolutions ! Et pourquoi ne pas commencer par notre assiette ? Manger des légumes de saison est un geste responsable, mais c'est surtout très bon pour la santé. Bien plus variés qu'il n'y paraît, les légumes d'hiver sont aussi beaucoup plus savoureux cultivés localement. Bonne nouvelle, ils sont aussi gorgés de sels minéraux, vitamines et acides aminés. Retrouvez nos astuces pour un hiver zen et gourmand… sans oublier l'indispensable notion de plaisir, pour une digestion tout en douceur…

Ce numéro vous présente également les produits, savoir-faire et valeurs des entreprises de la communauté Bio Auvergne-Rhône-Alpes qui font le choix de produire et transformer dans le respect des hommes et de l'environnement.

Leader français sur le marché bio, la région Auvergne-Rhône-Alpes concentre des pépites qui ont à cœur de développer les produits biologiques.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et un très bel hiver !

Brigitte Magnat, présidente de Cluster Bio

À DÉCOUVRIR DANS VOTRE RÉGION CET HIVER…

Douceur Cerise | In and Out, nouveau rituel de soins 3
SICABA I Les viandes engagées du Bourbonnais 5
RECETTE INÉDITE Farfalline multicolores 6
Markal | Pour l'amour des pâtes 7
Holypop de Kario | Quand la nature fait pop 8
DOSSIER : UN HIVER ZEN ET GOURMAND 9
Façon Chocolat | Un cacao qui fait du bien 13
RECETTE INÉDITE Gratin de ravioles au saumon 15
Les baumes, une réponse aux besoins de notre peau 17
Une filière bio késaco ? 18
Vibraforce | L'énergie du vivant 19
Jouez avec Bio Auvergne Rhône-Alpes 20

Douceur Cerise

Puiser l'essentiel de l'Alpe.

Une cosmétique engagée

100 % naturelle
Sans huile de palme
Vegan

Riche en actifs de plantes biologiques
Sans huile essentielle

Douceur Cerise
3489 route de Sarcenas - 38950 Quaix en Chartreuse
Tél. : 04 76 56 86 27 contact@douceur-cerise.com
www.douceur-cerise.com

Douceur Cerise
Puiser l'essentiel de l'Alpe.

Douceur Cerise

In and Out, nouveau rituel de soins

Par son expertise des plantes médicinales, Douceur Cerise améliore efficacement beauté et bien-être. Des produits internes, riches en actifs de plantes, sont judicieusement associés aux cosmétiques pour parfaire l'éclat de la peau. Telle est l'approche novatrice du soin In and Out, nouveau rituel beauté et bien-être !

Gros plan sur les huiles végétales

- L'huile vierge de cameline bio. Adoucissante et anti-inflammatoire, elle répare les peaux sensibles, atopiques ou ridées.
- L'huile vierge de chanvre bio. Régénérante et apaisante, elle hydrate les peaux matures ou grasses.
- L'huile vierge de prune bio. Apaisante et protectrice, elle assouplit les peaux sèches, réactives et matures.

Quels soins pour une peau mature ?

La peau est un organe protecteur dont il faut prendre soin, quel que soit son âge. Or pour conserver au mieux sa beauté avec le temps qui passe, elle a besoin d'être parfaitement nourrie. Le secret ? À la sortie de l'hiver, Douceur Cerise vous conseille une cure de capsules de bourrache, associée à sa crème Soin du Temps aux actifs anti-âge.

Quels soins pour une peau à tendance atopique ?

Particulièrement sensibles à la pollution environnante, certaines peaux procurent des sensations désagréables de tiraillement. Pour elles, le froid hivernal et les repas festifs sont des périodes agressives. Douceur Cerise vous aide à faire face avec son complément alimentaire pensée sauvage, une plante reconnue pour son action dépurative. La

Lotion Tonique complète idéalement ce nettoyage, grâce à l'action combinée de l'hamamélis et du romarin.

Quels soins pour une cure minceur ?

Les beaux jours vont revenir et avec eux, l'envie de s'alléger ! Douceur Cerise vous accompagne avec sa cure minceur associant des plantes reconnues pour leur action diurétique, comme la reine-des-prés ou les queues de cerise. Le bon soin complémentaire ? Un massage efficace avec le lait corps à l'huile de chanvre pour amplifier l'effet bien-être.

Douceur Cerise I 3489 route de Sarcenas,
38950 Quaix-en-Chartreuse I **www.douceur-cerise.com**

Au cœur de la France, un groupe d'éleveurs s'engage à vous garantir le meilleur.

SICABA BIO

FR-BIO-09 AGRICULTURE FRANCE

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

VIANDES DE FRANCE

Origine-Creative.com

UNE STRUCTURE À TAILLE HUMAINE

en démarche BIO depuis 1992

DES OUTILS COOPÉRATIFS

d'abattage et de commercialisation qui appartiennent aux éleveurs

NOUVELLES BARQUETTES RECYCLABLES
Polypropylène mono-matériaux et talc pour une **empreinte carbone réduite**

5 PP

DÉCOUVREZ LE VEAU BIO

Sa couleur rosée naturelle vient de sa teneur supérieure en Fer et de son élevage respecteux du rythme biologique de l'animal nourri au pis de sa mère puis mis à l'herbe en plein air.

BŒUF, VEAU, AGNEAU, PORC

- 2 x plus faible en mat. grasses
- 5 x plus riche en ZINC que le blanc de poulet*

* Etude Nutrifizz de mars 2018 menée par le laboratoire indépendant ISHA

En vente dans votre magasin au rayon viandes libre-service

RETROUVEZ SICABA SUR LE SIRHA À LYON DU 26 AU 30 JANVIER 2019

SICABA
Les viandes engagées du Bourbonnais

Pour une viande bio toujours plus qualitative, la société SICABA change d'emballage. Sa nouveauté ? Une barquette recyclable, plus claire et plus pratique. Le point avec Luc Mary, directeur de l'entreprise.

Présentez-nous SICABA…

SICABA est une société coopérative, créée en 1964 par un groupe de cinq éleveurs. Aujourd'hui, elle appartient à 315 éleveurs qui assurent la production, la transformation et la commercialisation des animaux. Pionnière du bio depuis 1991, elle est à l'origine du plus vieux Label rouge de France. Les outils de transformation SICABA assurent l'approvisionnement en carcasses pour des rayons traditionnels, en muscles pour les GMS et en barquettes pour les magasins libre-service, dont les enseignes bio.

Sicaba en chiffres, en 2018

- 1800 bovins bio
- 1700 veaux bio
- 8000 ovins bio
- 5000 porcs bio

Pouvez-vous nous parler des barquettes ?

Nous avons investi dans un atelier de transformation en 2010, pour assurer des viandes en barquettes ainsi que des produits élaborés en saucisserie. Dès le départ, nous avons proposé un double conditionnement : la barquette Mirabella, sous atmosphère, et le Skin, sous vide sur barquette. Le développement a porté sur les Skin, qui combinent une belle présentation et une DLC longue de 21 jours. Cette activité représente 10 000 barquettes par semaine, dont 80 % vont aux magasins bio spécialisés.

Quelle est la nouveauté ?

Nous avons travaillé deux ans à améliorer les barquettes, désormais en magasins. Du point de vue de l'utilisation, notre nouveau conditionnement est entièrement pelable pour une ouverture plus facile. D'un point de vue environnemental, la nouvelle barquette en plastique PP est recyclable, contrairement à l'ancienne en polystyrène. Nous en avons également profité pour améliorer l'étiquetage et les informations. Sans augmenter les prix !

SICABA I 18 rue Albert-Rondreux I 03160 Bourbon l'Archambault
www.lesviandesdubourbonnais.fr

VÉGÉTARIEN & SANS GLUTEN

Farfalline multicolores

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 300 g de Farfalline blancs Markal
- 2 c à s de Graines de courge Markal
- 200 g de pois gourmands
- Un petit chou-fleur violet
- 100 g de cranberries fraîches
- Sel, poivre
- 3 c à s d'huile d'olive La Bio Idea
- 1 pincée de noix de muscade

Tailler le chou-fleur en petits bouquets et les pois gourmands en fine julienne.

Préchauffer le four à 180 °C

Déposer le chou-fleur sur une plaque couverte du papier sulfurisé. Huiler légèrement à l'aide d'un pinceau, saler, poivrer, saupoudrer de noix de muscade.

Enfourner environ 15 min (la surface doit gratiner légèrement)

Dans une poêle chaude, faire revenir dans un peu d'huile d'olive les cranberries avec les pois gourmands. Les cranberries doivent commencer à craquer un peu en rendant un peu de jus. Garder les pois gourmands légèrement croquants. Saler et poivrer selon votre goût.

Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon l'indication sur l'emballage, vous pouvez rajouter un filet d'huile d'olive dans l'eau pour qu'ils ne collent pas.

Mélanger tous les ingrédients, servir très chaud saupoudré des graines de courge.

markal

Markal
Pour l'amour des pâtes

La Chine les aurait inventées, l'Italie en a fait un art, Markal les sublime avec passion. Pour un céréalier bio engagé, les pâtes ne pouvaient être que gourmandes et de qualité, entre tradition et créativité !

Le savoir-faire d'un céréalier bio

Avec plus de 80 ans d'expertise, Markal sait où chercher les meilleures céréales pour offrir à ses pâtes une saveur unique. Au sein de filières bio certifiées, bien sûr, aux endroits où elles poussent le mieux, surtout, et auprès de producteurs au savoir-faire ancestral, si possible... Bilan ? Blé, épeautre ou sarrasin sont aussi doux pour les papilles que pour la planète.

La tradition des pâtes de qualité

Si les pâtes Markal fleurent bon la tradition, c'est qu'elles sont fabriquées sur leurs terres de prédilection, selon un procédé artisanal avec finition à la main et séchage à basse température. En Italie pour les classiques, en Savoie pour les crozets, elles en tirent une texture fondante qui retient la sauce et un goût inimitable digne des plus grands. En version blanche pour le moelleux, complète pour les fibres ou demi-complète pour le compromis !

On a testé...

- Les spaghettis ail et basilic. Fondants et parfumés, à arroser de sauce tomate pour une pasta party conviviale.
- Les nouilles demi-complètes. Une forme et une tenue aussi divines en sauté asiatique qu'en accompagnement nature !
- Les coquillettes complètes. Un bon goût de céréales pour des plats régressifs riches en fibres.

Le cas crozet

Peu connus hors de la Savoie, les crozets sont pourtant aussi riches en goût qu'en histoire. Ces petits carrés fondants étaient à l'origine une spécialité dauphinoise destinée à garnir le potage. Et leur format ludique permet toutes les folies, du gratin généreux à la salade poids plume. Le secret Markal ? Une filière bio savoyarde, pour des crozets de tradition au blé tendre ou sarrasin.

Markal I Avenue des Alpes I 26320 Saint-Marcel-lès-Valence
www.markal.fr

holypop
Le Botanic Soda

Zoom sur la noix verte

Au cœur des boissons santé Kario et Holypop, la noix verte de Grenoble est l'une des fiertés de la région. Récoltée dès le début de l'été, la noix est encore verte, avec une coque tendre et des cerneaux laiteux. Son plus bel atout ? Elle est naturellement riche en antioxydants, oméga 3, vitamines et minéraux.

Holypop de Kario
Quand la nature fait pop

Pionnier des compléments alimentaires, le laboratoire KARIO explore depuis plus d'un siècle les trésors de la nature au service du bien-être. Sa dernière idée ? Une boisson bio rafraîchissante et pétillante au délicat parfum de gingembre.

KARIO, la santé par les plantes

Pour KARIO, le bio existait bien avant les certifications. Engagée pour une agriculture authentique et labellisée Entreprise du Patrimoine Vivant, la distillerie de Belley élabore depuis 1905 des boissons santé et bien-être aussi riches en saveurs qu'en bienfaits. Ni colorants, ni conservateurs dans les recettes, mais des ingrédients majoritairement locaux, dont la noix verte de Grenoble et 32 plantes des Alpes.

Holypop, un soda bio qui fait du bien

Le credo KARIO ? Du bon, du bien, du bio. Un savoir-faire centenaire qui donne vie à la gamme de sodas Holypop, boisson naturellement antioxydante et délicatement pétillante. Élaborée un siècle plus tôt, sa recette secrète marie des notes subtiles d'anis vert ou de cannelle, d'orange amère ou de noix verte… et compte 30 % de sucre en moins par rapport à la moyenne des sodas, sans alcool ni additifs.

Ginger, le dernier-né de la gamme Holypop

Après l'Original, l'Hibiscus et le Yuzu, le nouveau soda Holypop mise sur la fraîcheur acidulée du gingembre. Encore plus désaltérant, toujours sans additif et allégé en sucre, le parfum Ginger profite des vertus antioxydantes de la célèbre plante asiatique pour enrichir son goût unique. Une recette 100 % originale, 100 % naturelle et fabriquée en Rhône-Alpes !

+ Kario I 44 rue Sainte-Marie I 01300 Belley
www.kario.com

UN HIVER ZEN ET GOURMAND

Avec l'arrivée de la saison froide, les organismes sont mis à rude épreuve. Leur défi ? Combiner système digestif au ralenti et plats réconfortants pauvres en nutriments. Pour bien digérer en hiver sans faire l'impasse sur la raclette, place aux bons réflexes !

Nos astuces pour bien digérer en hiver

❶ Manger bio et de saison

Moins de pesticides, plus de nutriments, moins de produits chimiques et plus de goût pour un impact écologique plus faible : mangez bio, de saison, aussi local et aussi peu transformé que possible, vous y gagnerez autant que la planète.

❷ Combiner les bons aliments

La combinaison des protéines animales avec l'amidon des féculents n'est pas tendre pour le système digestif. Sauf exception, accompagnez-les plutôt de légumes, un steak passera mieux avec des haricots qu'avec des pommes de terre.

❸ Miser sur les fibres

Trop souvent laissées de côté, les fibres sont pourtant l'atout de la saison : elles augmentent la sensation de satiété, stimulent la digestion et facilitent le transit. Pour les trouver, faites le plein de légumes et de céréales complètes, ou semi-complètes pour les intestins sensibles.

❹ Faire le plein de végétal

Les études se bousculent pour démontrer les bienfaits des végétaux sur l'organisme. Fruits, légumes, légumineuses ou céréales sont riches en fibres, vitamines, minéraux et oligoéléments qui allègent la digestion… et stimulent le système immunitaire pour l'hiver !

Pleins feux sur les probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, qui facilitent la digestion en renforçant la flore intestinale et les défenses naturelles. Les aliments fermentés en contiennent naturellement : le yaourt, la choucroute, le miso, la sauce soja, le tempeh, les pickles (cornichons), le kéfir…

Ces aliments à surveiller

Bien que riches en nutriments, certains aliments favorisent les ballonnements. Intégrez-les en petites quantités et toujours bien cuits. • Les crucifères : choux de Bruxelles, brocoli, chou-fleur… • Les légumineuses : lentilles, pois chiches… à faire tremper avant cuisson. • L'ail et l'oignon crus, à préférer cuits !

5 Manger lentement

Le secret d'une digestion optimisée n'en est pas vraiment un, mais gagne à être rappelé : mangez lentement et mâchez bien. Vous mangerez moins et allégerez la tâche de l'estomac en lui envoyant des aliments correctement broyés.

6 Choisir les bonnes épices

Du chili en hiver, d'accord, mais pas trop fort ! Si certaines épices facilitent la digestion, des plats trop épicés peuvent irriter les muqueuses. Tempérez le poivre et le piment, donc, mais alternez sans complexe muscade, cardamome, cumin, fenouil ou gingembre ou anis étoilé.

7 Gérer les portions

Temps froid et ciel gris vous donnent envie de plats généreux ? Rien de plus normal, le cerveau compense. Gare au piège des quantités, en revanche, le système digestif peine à gérer le trop-plein. Écoutez votre faim et réduisez la taille des assiettes, tout simplement !

8 Fractionner les repas

Si la saison est synonyme de troubles intestinaux, envisagez de fractionner les prises alimentaires afin d'alléger le travail du système digestif, en privilégiant des repas légers et des collations. La bonne astuce ? Prenez votre dessert une heure après la fin du repas.

9 Ne pas manger avant de dormir

La position allongée ralentit la descente des aliments dans les intestins et favorise la remontée des sucs gastriques. Comptez plusieurs heures entre le repas et le coucher, vous digérerez mieux et dormirez mieux…

10 Bouger

Si la position assise est plus adaptée, elle n'est pas pour autant idéale : l'estomac est comprimé et le dos rarement droit. Après un généreux plat d'hiver, mieux vaut miser sur la traditionnelle promenade digestive. Dix minutes de marche peuvent faire des miracles !

Pas de cuisine d'hiver sans plats généreux, fondants… et difficiles à digérer. La bonne idée ? Allégez les grands classiques fromagers pour en profiter toute la saison sans complexes, ou presque.

Revisitez les plats d'hiver !

Changez de légumes

Vous conjuguez la pomme de terre tout l'hiver ? Sachez que la reine des féculents est un légume, et peut être facilement remplacée par d'autres, aussi gourmands mais plus légers. La preuve avec une tartiflette au potiron ou une raclette aux champignons, des patates douces au four ou un gratin au choufleur. Quant à la fondue, les dés de légumes rôtis remplacent avantageusement le pain rassis !

Changez de fromage

Le charme du plat d'hiver tient à sa générosité fromagère. Pour limiter les excès, conservez fromage à raclette, Mont d'Or et autres Reblochon pour les jours de fête. Le reste du temps, semez du fromage de brebis ou de chèvre, plus digeste, dans les quiches et gratins d'hiver. Utilisez de la cancoillotte pour une raclette ou une fondue allégée, du camembert sur les tartes et de la mozzarella sur les pizzas. Le fromage blanc peut même remplacer la crème de la flammekueche.

Changez de format

Une astuce simple pour alléger vos plats d'hiver ? Changez de vaisselle. Préparez les gratins en ramequins et les tartiflettes en mini-cocottes, convertissez les quiches en tartelettes, servez la raclette dans des assiettes à dessert… La vaisselle miniature est ludique et permet de limiter les portions, tout en évitant de se resservir trop souvent. En bonus, les enfants adorent !

Ces légumes d'hiver qui savent tout faire

Ils sont doux, parfois sucrés, faciles à préparer et surtout polyvalents. Pour embellir l'hiver ou faire manger des légumes aux enfants, changez de légumes comme de recettes ! Les champions ? Carotte, potimarron, pomme de terre, patate douce, panais, topinambour, butternut, rutabaga, betterave, potiron…

La soupe qui réchauffe
patate douce + lait de coco + gingembre + granola salé
La soupe qui réconforte
potimarron + curcuma + fromage fondu + bacon
La soupe qui rassasie
carottes + maïs + pois chiches + cumin + chorizo ou tofu

3 idées de soupes pour l'hiver

Saine, rassasiante et réconfortante, la soupe réchauffe, cale et régale. Le tout, avec une belle dose de légumes bio, de l'eau, des aromates et une marmite. Qui dit mieux ?

Les reines de l'hiver

Tradition saisonnière s'il en est, la soupe cumule les bienfaits. Riche en légumes, elle offre des fibres essentielles à la satiété. Parce que l'eau de cuisson est utilisée, les pertes de nutriments sont limitées. Parce qu'elle est mixée, elle est digeste et adaptée à tous les âges. Elle est aussi faible en calories, facile à cuisiner maison et le plus souvent à petit budget !

Des soupes express au quotidien

Le panier à légumes est vide ? Rabattez-vous sur des légumes bio achetés surgelés ou congelés par vos soins. Réduisez légèrement la quantité de liquide pour compenser l'eau rendue par les légumes, ajoutez bouillon, herbes et épices puis laissez mijoter, la soupe sera prête en vingt minutes environ. Un plan B ? Conservez quelques soupes bio en brique ou déshydratées dans vos placards et recyclez vos restes de pain rassis en délicieux croûtons…

Gros plan sur les soupes

Des soupes pour les enfants ?

Pour les petits, privilégiez des légumes colorés à la saveur sucrée : carotte, potimarron, patate douce… et pomme de terre, bien sûr. Deuxième astuce, adoucissez la recette avec du lait, des boissons végétales, du beurre d'oléagineux ou du fromage fondu. Agrémentez le tout de petites pâtes bio, de croûtons craquants, de chips de légumes ou de légumineuses pour une soupe plus complète. Les gourmands en herbe n'y résistent pas !

Façon Chocolat
Un cacao qui fait du bien

Zoom sur l'ail noir

L'ail noir tire son nom de sa couleur. Après quatre à six semaines de maturation à une température et à un taux d'humidité précis puis deux semaines de séchage à l'air, l'ail rose, blanc ou violet devient noir. Des gousses confites aussi appréciées en recettes sucrées que salées.

Dans son atelier de Crest, la chocolaterie bio la plus magique de la Drôme réinvente le cacao saison après saison en recettes artisanales de qualité. La preuve avec un chocolat à l'ail noir riche en bienfaits, aussi sain que gourmand !

Une gourmandise de gastronome à déguster

Avec un chocolat noir à 87 % de cacao, bio et travaillé selon des méthodes artisanales, croquer dans un carré est en soi une expérience. Lorsque les saveurs inimitables de l'ail noir l'enrichissent de notes de pruneaux, de réglisse ou de vin cuit, chaque bouchée se transforme en dégustation... Entre cacao doux mais corsé et ail délicatement caramélisé, les accros au chocolat n'ont pas fini de déguster !

Ail noir et chocolat, un mariage riche en bienfaits

Obtenu à partir d'ail frais, déjà loué pour ses bienfaits santé, l'ail noir est le résultat d'un lent processus de maturation naturel qui double sa teneur en antioxydants et l'enrichit en magnésium. Un véritable atout forme et santé, en particulier associé à un chocolat noir doté de propriétés similaires dans une recette bio, peu sucrée, sans additif, lactose ou matière grasse animale... à consommer avec un minimum de modération, mais sans culpabilité.

Une spécialité régionale riche en idées

Plus qu'une gourmandise originale, le chocolat à l'ail noir est un trésor régional. Il unit le savoir-faire d'une chocolaterie artisanale et engagée avec la spécialité d'un producteur local : l'ail noir, produit par un agriculteur bio d'Eurre, à quelques kilomètres seulement des ateliers Façon Chocolat. Une saveur drômoise pour un chocolat drômois !

Façon Chocolat I 31 rue Archinard I 26400 Crest
www.faconchocolat.fr

Pas d'utilisation de produit chimique de synthèse

+ des abeilles, des coccinelles, des haies

+ des sols vivants

+ la fierté de bien nourrir

= **J'AI CHOISI LE BIO !**

JULIE, AGRICULTRICE BIO, EX COMPTABLE RECONVERTIE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Le bio, bon pour (tout) le monde

ENJOY IT'S FROM EUROPE

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE

Agence BIO

www.agencebio.org

RAPIDE ET SURPRENANT !

Gratin de ravioles au saumon

Préchauffer le four à 210 ° C. Dans un plat à gratin, commencer par mettre les plaques de ravioles puis le saumon fumé et ainsi de suite. Terminer par une couche de ravioles. Recouvrir d'une couche généreuse de crème fraîche épaisse. Saler, poivrer et saupoudrer d'une pincée de muscade moulue. Parsemer de gruyère râpé. Enfourner 15 mn environ et servir dès la sortie du four.

ASTUCE !
Vous pouvez également utiliser du saumon frais émietté ou rajouter de la chapelure fine de pain au moment d'enfourner.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- *8 plaques de ravioles à l'emmental bio Comptoir du Pastier*
- *8 tranches de saumon fumé*
- *Crème fraîche épaisse entière*
- *Gruyère râpé*
- *Sel / Poivre*
- *Muscade moulue*

ladrôme
LABORATOIRE

ProPolis

Propolis + plantes + huiles essentielles

Propolis + miel + plantes bio
apaise et adoucit la gorge irritée

Disponible en magasins bio

Rendez-vous sur www.ladrome.bio et

Les baumes, une réponse aux besoins de notre peau

La peau est un organe complexe. Elle assure la fonction première de protection de l'organisme contre les agressions extérieures, l'humidité, le froid, les saisons hivernales. C'est pourquoi, notre barrière cutanée a besoin d'une attention particulière : être nourrie avec un soin adapté.

La paroi de notre peau est constituée en majorité par des lipides, c'est à dire des acides gras essentiels nécessaires au maintien de la souplesse, l'élasticité et la fermeté des tissus.

Ne négligeons pas cet apport… utilisons des produits bios et locaux de qualité supérieure pour répondre à cette attente indispensable.

Choisissez de préférence les baumes fabriqués artisanalement à base de plantes médicinales macérées dans une huile végétale certifiée agriculture biologique. Ces produits contiennent les éléments nécessaires au maintien de la structure de la peau.

Dès la première application, les sensations de tiraillement s'atténuent. L'épiderme est nourri en profondeur. À l'image d'un cuir malmené, il retrouve un aspect lisse et tendu sans signe de lésions ou dégradations. Alors :

- Entretenons la surface de son épiderme en constante évolution.
- Apportons des nutriments riches et restructurant.
- Maintenons la souplesse et l'élasticité des tissus.

La peau conserve ses qualités avec douceur et délicatesse. Elle retrouve un aspect tonique et résistant.

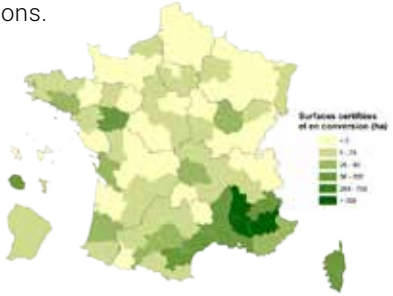
UNE FILIÈRE BIO KÉSAKO ?

La filière bio est l'ensemble des acteurs et des activités en lien avec la production, la transformation et la distribution de produits biologiques.

Aujourd'hui à tous les stades des filières bio, des audits et des contrôles, sont effectués par des organismes certificateurs afin de s'assurer que les règles de production, transformation et distribution des produits bio soient bien respectées.

Il n'existe donc pas de produits biologiques sans filières spécifiques sur le marché bio. Il existe des filières végétales et animales qui font intervenir de nombreux acteurs, avec des outils adaptés aux spécificités des productions.

Focus sur les plantes à parfum, aromatiques et médicinales (PPAM), filière bio championne en Auvergne-Rhône-Alpes !



SOURCE: AGENCE BIO / OC

En 2017, en Auvergne-Rhône-Alpes, 1917 ha de PPAM en bio ou en conversion sont cultivées au sein de 695 exploitations, ce qui fait de Rhône-Alpes la 1re région en nombre d'exploitations et 1re région en surfaces.

La bio représente un quart des surfaces régionales de PPAM et depuis 2011, les nouvelles cultures de PPAM sont presque systématiquement conduites en bio.

La lavande et lavandin constituent une majorité des surfaces de PPAM bio que l'on trouve plus particulièrement dans le département de la Drôme. Toutefois, les exploitations de PPAM bio d'Auvergne-Rhône-Alpes ont la particularité d'avoir une production plus diversifiée que la région PACA avec de plus petites surfaces et un plus grand nombre de plantes. Une grande variété de plantes sont aussi cultivées en dehors de la lavande. Les principales productions bio de Auvergne Rhône-Alpes sont : les plantes aromatiques (romarin, origan, safran), vendues fraîches, sèches ou surgelées et les plantes à parfum et médicinales (mélisse, sarriette, thym, sauge sclarée, lavande et lavandin) qui sont distillées.

En zone de montagne, la cueillette est souvent l'activité principale et les cultures viennent compléter la gamme. Une exploitation sur cinq a démarré l'activité bio il y a moins de trois ans, une dynamique d'installation est observée pour ces systèmes.

VIBRAFORCE LABORATOIRES
Les sciences vibratoires pour la vie

Les 4 axes des laboratoires Vibraforce

- Natavéa Laboratoire, une gamme de produits diététiques naturels.
- Naturège Laboratoire, des compléments alimentaires et complexes à base d'huiles essentielles.
- L'Axe Bio Laboratoire, une gamme d'apithérapie à base d'ingrédients 100 % bio.
- Vibrextract, des ingrédients biodynamisés pour des partenaires et laboratoires de cosmétiques, de nutrition et de phytothérapie ou industries alimentaires innovantes.

Vibraforce
L'énergie du vivant

Entre science et nature, les laboratoires Vibraforce préservent l'énergie du vivant pour amplifier l'efficacité des actifs naturels. Une expertise haut de gamme mise au service de compléments alimentaires biodynamisés grâce à une technologie unique.

Une technologie innovante brevetée et évolutive

En amélioration permanente, la technologie Vibraforce permet l'éco-extraction des actifs de plantes grâce à un effet vibratoire emprunté à la nature. Un savoir-faire français breveté nommé biodynamisation, qui préserve les propriétés d'origine des actifs après leur extraction et optimise leur action dans l'organisme. En clair ? Les actifs biodynamisés sont plus efficaces, plus longtemps.

Des compléments alimentaires performants

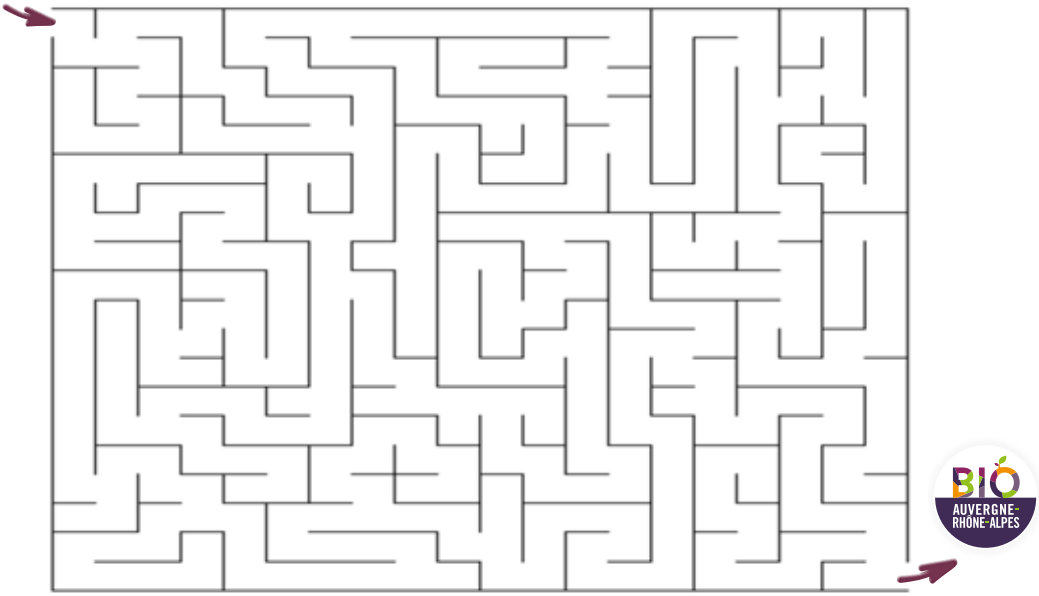
Poussés par la quête de l'excellence, les laboratoires Vibraforce sélectionnent rigoureusement des plantes biologiques ou sauvages de qualité, presque exclusivement françaises ou européennes. Les compléments alimentaires qui en résultent sont 100 % naturels, préservant les bienfaits des plantes sans composants chimiques, polluants ni conservateurs synthétiques. Des gammes conçues pour répondre à des problématiques de bien-être et de santé : poids, sommeil, forme et beauté… entre autres !

La recherche comme moteur

Fondé par un ingénieur en biologie, Vibraforce est un laboratoire engagé. Son objectif ? Faire progresser la cosmétique, la diététique et la nutrition à travers une démarche globale, à la fois écologique et humaine. Investies dans la recherche et tournées vers l'avenir, ses équipes combinent une technologie exclusive, des expertises en naturopathie et en biologie, ainsi que l'envie de créer des produits naturels toujours plus efficaces… en devenant, notamment, fournisseur d'ingrédients biodynamisés pour des partenaires innovants à travers sa branche Vibrextract.

Laboratoire Vibraforce I ZI, 592 rue de la Liberté I 01480 Jassans
www.vibraforce.com

Retrouvez le logo de la communauté Bio Auvergne-Rhône-Alpes !



Mots mélés pour réfléchir…

Y	K	E	U	Q	I	G	O	L	O	C	E	J	A	W	X	U	O	P	Y
V	V	I	N	C	A	K	U	G	S	Ç	Z	X	F	R	H	E	V	P	T
N	Ç	B	A	O	Ç	R	E	M	S	H	G	Ç	E	J	R	E	T	A	C
F	E	A	G	S	N	Y	E	V	Ç	Z	R	U	D	U	C	X	T	R	E
H	N	Q	Ç	M	O	W	P	S	Y	O	B	W	I	O	A	V	A	A	N
X	H	E	Ç	E	I	Z	Q	X	P	T	Y	L	C	B	P	E	Z	B	P
S	U	V	M	T	T	U	Y	H	J	O	N	O	T	U	D	I	V	E	H
R	I	U	V	I	A	G	R	C	G	G	N	A	T	U	K	Y	D	N	Ç
N	X	S	Q	Q	M	Y	S	O	H	C	I	S	R	R	S	K	Z	E	H
D	Z	X	E	U	M	U	G	D	E	Z	J	A	A	H	E	T	U	B	R
V	P	Q	M	E	O	T	R	P	X	Q	B	I	B	B	R	Q	N	I	H
X	Q	S	E	I	S	I	T	Z	Ç	L	X	E	Y	Y	I	O	W	D	W
O	Z	F	T	A	N	I	Z	N	E	F	T	Ç	A	G	A	L	L	L	M
Ç	Ç	R	S	L	O	L	Q	B	J	N	V	E	O	J	T	D	I	E	P
V	I	C	Y	N	C	J	A	Q	I	N	W	L	C	Y	N	F	S	T	A
R	V	B	S	P	Z	L	N	E	Z	V	O	Y	T	U	E	D	I	H	E
S	I	O	O	K	O	T	R	F	H	I	C	Z	M	H	M	I	G	I	B
O	W	B	C	C	M	P	T	I	B	L	W	B	Q	G	I	C	J	Q	A
F	M	I	E	J	M	P	M	Y	E	H	H	O	W	R	L	X	B	U	F
U	T	G	Q	E	W	I	M	K	P	J	V	Y	I	F	A	J	B	E	O

PARABEN
ETHIQUE
ECOLOGIQUE
ECOSYSTEME
EMPREINTE
ECOLABEL
RESPONSABILITE
ECOCONCEPTION
CYCLE
COSMETIQUE
ALIMENTAIRE
CONSOMMATION
BIOLOGIQUE
DURABLE

BIO AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

LA COMMUNAUTÉ BIO AUVERGNE-RHÔNE-ALPES C'EST :

Un site internet

Retrouvez les entreprises à côté de chez vous, des recettes bio et autres actualités sur le blog.

Des évènements

De nombreux évènements sont organisés : animations en magasin, jeux concours etc...

Un réseau

Un fort réseau d'entreprises bio qui ont à cœur de développer leurs produits en respectant au mieux leur territoire.

ET BIEN PLUS ENCORE ...

CONTACT : Caroline GIRARD - 04 75 55 80 11 - cgirard@cluster-bio.com

WWW.BIOAUVERGNERHONEALPES.FR

un Amour de Café

le café au grand cœur

Choisissez votre moment de plaisir...

Tous les cafés sont biologiques et 100 % arabica disponibles en grains et moulus

vous allez adorer

Nouveau : maintenant disponibles en capsules compatibles Nespresso®

Un Amour de Café généreux par :

Son goût *: torréfaction familiale pour sublimer les arômes*

Solidarité *: sur chaque paquet acheté, un Amour de Café reverse directement un pourcentage à l'association humanitaire Partenaires*

Toute la gamme et les valeurs d'un Amour de Café sur collection-cafe.weebly.com