



Octobre 2022

# LE VRAC ALIMENTAIRE



Nous continuons notre visite de l'épicerie. Après notre dossier sur les légumes d'hiver et la cuisson à la vapeur (février 2022), nous vous proposons de nous arrêter sur les aliments vendus en vrac.

Dès l'ouverture, l'idée était de développer ce rayon car il permet de réduire le gaspillage alimentaire, de mieux consommer et de réduire les déchets.

Nous disposons à présent d'une cinquantaine de références, sans compter la partie hygiène et entretien.

Voici une présentation de ces produits, de leurs producteurs/distributeurs et du fonctionnement du rayon.

Nous détaillerons ensuite les qualités nutritionnelles des graines et légumineuses et terminerons par des recettes aussi simples qu'originales.

# Nos producteurs et distributeurs

Certains de nos produits en vrac sont cultivés ou fabriqués près de chez nous, au Pays Basque ou dans le sud de la France, d'autres viennent de plus loin. La plupart sont bio, tous obéissent aux critères de qualité d'Arruntzakoop.

## Biscuits salés et sucrés



### Okina

Entreprise créée par Hervé Lanouguère et Hervé Boissinot en 2005 à Idoax Mendy. Même si leurs produits ne sont pas bio, tous sont sans additifs ni conservateurs. Les ingrédients utilisés sont locaux : farine Herriko, lait de la coopérative des Aldudes, fromage de brebis de la coopérative Azkorria, œufs Arradoy, piment d'Espelette... Biscuits salés, sucrés, en vrac ou en sachet et gâteaux basques label Iguzkia  
<http://www.biscuits-okina.fr/>



### Gioia

Entreprise créée par Marlène Cattani en 2020 à Bidache. Cette boulangère pâtissière travaille seule. Elle va chercher ses produits chez les producteurs, fabrique, met en sachets, livre... Tous ses produits sont certifiés bio et locaux : farine de blé de St-Pé-de-Léren ou farine de maïs Arto Gorria, chocolat ou praliné de chez Cazenave... Elle fait des biscuits sucrés, des crackers salés, en vrac ou en sachets, des gâteaux basques avec ou sans gluten, du pain, des brioches et des bûches de Noël sur commande.



### Eveil des sans

Entreprise créée par Véronica et David Trillopan en décembre 2016, implantée à Saint-Palais. Tous leurs produits sont certifiés bio, sans gluten et vegan. Ingrédients non locaux. Ils font des crackers salés, sucrés et des granolas.  
<https://www.facebook.com/LEveildesSans>

# Pâtes



## Euskal Pastak

Entreprise créée par Daniel Barreix en 2018 à Gotein-Libarrenx. Pâtes artisanales bio. Semoule de Navarre ou Aragon. Produits bio, naturels, sans aucun conservateur ni colorant.

<https://euskal-pastak.com>

# Céréales, graines et légumineuses



## Riz El Alcaravan bio

Entreprise navarraise créée par 3 frères agriculteurs en 2015. Ils produisent riz, lentilles, pois chiches, avoine, farine d'épeautre, blé et seigle sur 550 ha, 70% en bio.

<https://elalcaravan.es>



## Axel et Paul (marque commerciale) / SEM + (dénomination sociale)

Entreprise créée en 2020 à Vabre dans le Tarn.

Ces deux anciens étudiants de l'École Supérieure d'Agriculture de Purpan ont fait un constat: plus de 85% des graines alimentaires biologiques sont importées d'Europe de l'est ou d'Asie.

C'est pourquoi ils ont décidé de créer leur propre entreprise de conditionnement avec pour partenaires des agriculteurs bio du sud-ouest de la France.

Outre les haricots et les pois chiches, les graines de chia, le quinoa, le maïs à pop-corn viennent de chez eux ... et non d'Asie ou d'Amérique latine !



Pronadis : est un distributeur de produits 100 % bio basé à Vayres (Gironde). Pour ce qui concerne le vrac, il nous fournit plusieurs produits qui sont produits en majorité à l'étranger : fruits secs de Turquie, noix de pécan du Mexique, amandes d'Italie...

Leur principal fournisseur est le groupe Base Organic Food basé dans le Tarn et Garonne.

[baseorganicfood.fr](http://baseorganicfood.fr) (sur leur site, nombreuses recettes à base de graines, légumineuses et fruits secs.)

# Divers



## Huile d'olive Casa del Aceite

Entreprise familiale spécialisée dans l'élaboration et la vente d'huile d'olive vierge extra et vierge extra bio. Ces huiles proviennent de leur propre récolte et des 1500 agriculteurs de la région de Cascante en Navarre.  
<https://lacasadelaceite.com/fr>



## Olives et tomates séchées Moulin de Ramade

Entreprise familiale de plus de cent ans, ils cultivent leurs propres olives en bio. Leurs tomates séchées proviennent d'Italie. Non bio.  
<https://www.moulinramade.com>

24,8 €/KG	
CERNEAUX NOIX INTXAUR-ARKUMEAK	
VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G 100 G-RAKO NUTRIZIO-BALIOAK	
ORIGINE/ JATORIAK	France DORDOGNE
ALLERGENES/ ALERGIAK	
DM /LOTEA	02/23 22-04
Energie	698 kcal
Energia	2880 kj
Lipides	63,8 g
Lipidoak	
Dont acides gras saturés	5,73 g
Glucides	10,8 g
Karbohidratoak	
dont sucres	3,0 g
hauen azukrea	
Protéines-Proteinak	14,7 g
Fibres - Zuntz	5,7 g
Sel - Gatza	0,00756g

A CONSERVER DANS UN ENDROIT FRAIS ET SEC  
LEKU FRESKO ETA LEHORREAN GORDE

Produit par  
nela banetua  
rume par  
artagiri bidez

LES VERGERS DE CHELLY

Origine

DLC

Producteur  
ou fournisseur

Produit bio ?

Sur les étiquettes,  
l'origine des  
produits et  
plusieurs autres  
infos.

# Fonctionnement du rayon vrac



Un groupe d'acheteuses gère ce rayon. Elles choisissent les produits et passent les commandes lorsque c'est nécessaire. Une autre équipe s'occupe de la tenue du rayon (nettoyer et remplir les contenants) et du suivi de traçage des lots. L'installation d'un point d'eau dans le cellier facilite les choses, merci aux bricoleurs !

De plus, un mini aspirateur permet aux épiciers de ramasser les graines tombées, à la fin de leur service.

Reste une difficulté : faire face aux petites bêtes et rongeurs qui peuvent s'en prendre à nos réserves. Si vous connaissez des astuces contre les bêtes en tout genre : fourmis, moucheron, souris... n'hésitez pas à les partager.

Le  
« cahier des suggestions »  
est à notre disposition  
dans le magasin pour  
toute idée de nouveau  
produit que nous  
souhaiterions voir dans le  
rayon vrac.





# Zoom sur les contenants vrac

Il en existe plusieurs types. Leur matériau est plus ou moins écologique, leur lieu de fabrication plus ou moins local et leur coût est très variable.

Voici les choix qui ont été faits à Arruntzakoop.



## Les silos Vracoop

En carton, fabriqués à Saint-Jean-de-Luz: ergonomique, économique et écologique.



## Les bacs à pelle

Plus onéreux, mais indispensables pour ce qui ne peut pas être stocké dans du carton. En plastique sans bisphénol A, démontables et lavables en machine.



## Bocaux en verre



## Le "fait maison"

Merci à Gilbert qui a conçu et fabriqué cette superbe vitrine à vrac.

**Merci à Bil Ta Garbi qui nous a versé une subvention de 2500€ pour acheter des contenants.**

# Graines et oléagineux : nos alliés santé



Sans forcément suivre une alimentation de type végétarien ou « vegan », nous pouvons diminuer notre consommation de viande et de produits laitiers en nous tournant vers les graines (céréales et légumineuses) et les oléagineux.

Ils sont incroyablement nutritifs et peuvent être utilisés pour ajouter un croquant savoureux aux plats et aux salades. Ils peuvent également avantageusement remplacer la crème fraîche sous forme de purée (amandes, cacahuètes, noisettes).

Ils regorgent de nutriments importants, tels que des fibres, des protéines, du calcium et des graisses saines pour le cœur. Chargés d'antioxydants, ils combattent le vieillissement de nos cellules et les maladies. Ils aident à la perte de poids et peuvent réduire le cholestérol et les triglycérides. Ils sont bénéfiques pour le diabète de type 2, ont de fortes propriétés anti-inflammatoires et sont bons pour le cœur.

Il est préférable de tremper les oléagineux avant de les consommer, en les recouvrant d'eau pure minimum 2h, de préférence une nuit. Après cela, ils peuvent se conserver dans le réfrigérateur pendant 2-3 jours en changeant l'eau. Ils seront plus faciles à digérer et leur teneur en nutriments sera plus élevée grâce au début de germination.

C'est également vrai pour certaines graines comme tournesol ou courge.

Remarque : les eaux Hépar et Courmayeur ainsi que les produits laitiers (en particulier les fromages à pâte dure) restent une incomparable source de calcium.

# Tableau des apports nutritionnels

(Produits vendus à Arruntzakoop)

	Protéines	Calcium	Magnésium	Fer	Vitamine E	Vitamine B9	Oméga 3	Fibres
	Muscles, énergie.	Os	Equilibre nerveux, anti fatigue	Anémie, oxygénation du sang	Antioxydant	Renouvellement des cellules	Cœur, cerveau, vision	Transit
<b>Céréales</b>								
Semoule blé(couscous)	***		**	**		***		***
Quinoa	***		***			***		***
Riz	***							
Maïs pop corn	***		***					***
Boulgour			***	***		***		
<b>Légumineuses</b>								
Pois chiches (en boîte)	***		***	***	***	***		***
Pois cassés	***		***	***		***		***
Haricots rouges	***	***	***	***		***		***
Lentilles vertes	***		***	***		***		***
Lentilles corail	***		***	***		***		***
<b>Graines oléagineuses</b>								
Sésame	***	***	***	***		***	***	***
Chia		***				***	***	***
Courges	***	***	***	***			***	***
Lin doré	***	***					***	
<b>Fruits oléagineux</b>								
Noix	***	*	***		***		***	
Noisettes	***	**	***		***		***	
Noix de cajou		*	***				***	
Amandes	***	***	***		***		***	



Envie de casser la graine ?

D'en prendre de la graine ?

**RECETTES**

# CROQUE MONSIEUR VERT

**POUR 4 PERSONNES**

**10 MIN DE PREPARATION**

**3 MIN DE CUISSON**

## INGREDIENTS

Un bouquet de basilic  
2 gousses d'ail  
1 poignée d'amandes entières  
1 avocat  
2 tomates (ou coulis)  
3 cul à soupe d'huile d'olive

- 1 Rincez le basilic et effeuillez-le.
- 2 Déposez les feuilles dans le bol du mixeur.
- 3 Epluchez les gousses d'ail dégermez-les et ajoutez-les dans le mixeur avec les amandes entières, l'huile d'olive et le sel.
- 4 Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse.
- 5 Répartissez cette préparation sur toutes les tranches de pain de mie.
- 6 Epluchez l'avocat, Otez le noyau et coupez sa chair en lamelles Répartissez-les sur 4 tranches de pain de mie.



*Testé et approuvé  
par toute la famille*

- 7 Ajoutez par-dessus 2 feuilles de laitue dont vous aurez pris soin de retirer la nervure centrale.
- 8 Répartissez la roquette par-dessus et enfin les tomates lavées et coupées en rondelles.
- 9 Fermez les croque-monsieur avec les tranches de pain de mie restantes.
- 9 Faites chauffer l'appareil à croque-monsieur ou le grill de votre four. Faites cuire 3 min par croque-monsieur (3mn de chaque côté au grill) et servez.

## ASTUCE

Pas de basilic sous la main? Optez pour du persil plat, de la coriandre ou encore des pousses d'épinards.

# CROQUETTES AUX FLOCONS D'AVOINE ET SAUCE AUX HERBES

**POUR 4 PERSONNES**

**40 MIN DE PREPARATION**

**20 MIN DE REPOS**

**10 MIN DE CUISSON**

## POUR LES CROQUETTES:

200 g de flocons d'avoine  
2 cuil à soupe de graines de lin moulues  
50 cl de lait de riz  
60 g de tofu soyeux  
2-échalotes-  
2cul à soupe de concentré de tomates  
1 bonne pincée de noix muscade-  
1 filet d'huile d'olive + Sel et poivre

- 1 Dans un saladier, versez les flocons d'avoine et les graines de lin.
- 2 Ajoutez le lait de riz, mélangez et laissez reposer 20 min.
- 3 Egouttez bien. Ajoutez le tofu soyeux, et pressez les gousses d'ail épluchées dans le saladier.
- 4 Pelez et hachez les échalotes, ajoutez-les avec le concentré de tomates et mélangez bien.
- 5 Salez, poivrez et ajoutez la noix muscade. Soyez généreux dans votre assaisonnement pour que les croquettes ne soient pas fades
- 6 Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Façonnez les croquettes avec une cuillère à soupe et déposez-les dans la poêle. Faites-les cuire 10 min à feu moyen



## POUR LA SAUCE:

bouquet de persil  
bouquet de basilic  
3 brins d'estragon  
2 cuil. à soupe de câpres  
50 g de cerneaux de noix  
2 cuil à soupe de vinaigre de cidre  
1 cuil à soupe de sirop d'agave  
8 cl d'huile de noix  
Sel

## Pendant ce temps, préparez la sauce aux herbes :

- 1 Rincez et effeuillez le persil, le basilic et l'estragon.
- 2 Déposez les feuilles dans le bol d'un mixeur.
- 3 Ajoutez les câpres, l'huile de noix, les noix de Grenoble, le vinaigre de cidre et le sirop d'agave.
- 4 Ajoutez 2 cuil à soupe d'eau. Salez.
- 5 Mixez le tout finement avant de servir avec les croquettes.
- 6 Peut se servir accompagné d'une salade verte. et peut aussi se manger froid.

### ASTUCE

Pour une version sans gluten, testez la recette avec des flocons de sarrasin, de quinoa ou encore de millet.

# Dessert crémeux aux fruits

## Délice chia banane / fraise (recette de Dejana)

Préparation : 15 minutes au blender

### Ingrédients :

- 1 ¼ tasse de lait d'amande maison
- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- ¼ tasse de noix hachées de votre choix
- 2 bananes
- 250g de fraises
- ½ tasse de bleuets
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 pomme

### SMOOTHIE AUX FRAISES

Mettez les fraises, la pomme hachée et le lin moulu avec ¼ de tasse de lait d'amande dans un mélangeur et fouettez pendant ½ minute jusqu'à obtenir une purée.

### PUDDING DE CHIA

Versez 1 tasse de lait de noix sur les graines de chia et bien mélanger. Incorporez les noix hachées. Laissez reposer et épaissir 10 min (ou une nuit au réfrigérateur). Voyez si la consistance vous convient et, si besoin, ajoutez un peu plus de liquide.

### PURÉE DE BANANES

Pelez les bananes et coupez-les en morceaux. Mixer ½ minute jusqu'à obtenir une purée.

### Instructions :

Dans une petite tasse en verre, disposez une couche de smoothie aux myrtilles, puis une couche de pudding de chia et complétez avec la purée de mangue. Saupoudrez de noix hachées ou de zeste de citron vert sur le dessus.

Les fraises peuvent être remplacées par n'importe quel autre fruit de saison : mangue, pomme, poire, kiwi...



### SUGGESTIONS

Les graines de chia sont fantastiques pour plusieurs raisons : elles sont très riches en oméga 3, en protéines et sont excellentes lorsque vous souhaitez perdre du poids. C'est un dessert, une collation ou un petit-déjeuner léger et sans sucre! Je fais tellement de variantes de ce dessert en utilisant les fruits de saison, différentes noix, comme les pistaches si j'utilise des kiwis, en ajoutant du cacao cru pour les amateurs de chocolat, ou en jouant avec différentes herbes comme la menthe ou la citronnelle pour lui donner plus de fraîcheur pendant les mois d'été.

## GRANOLA MAISON (recette d'Agnès)



### Ingrédients :

300g de flocons d'avoine

200g de graines et fruits à coque grossièrement hachés (Courges, amandes, lin, noisettes,... )

2c à soupe d'huile (tournesol, olive..)

5c à soupe de liquide sucrant (sirop agave, érable, miel...)

1c à café d'extrait de vanille liquide

### Préparation:

Mélanger les solides

Faire fondre huile et sucre.

Mélanger le tout + vanille

Four 160° sur plaque 20 mn

Mélanger à mi-cuisson

Laisser refroidir

Conservation 1 mois

Possibilité d'y ajouter à la fin des pépites de chocolat, dattes, coco, raisin, figes... au choix.



**Bon appétit et  
bonne santé à tous !**