



biocoop

LA COUMPAGNIÉ MAGASIN et RESTAURANT BIO

# Le programme

mai

2017

## ÉDITO

par SERGE PEREZ

Lettre à ma mère,

Tu as toujours préparé une cuisine traditionnelle largement influencée par tes origines espagnoles sans te poser la question du Bio et je n'imagine même pas aborder avec toi les courants végétariens et Végans. Tu as suffisamment à faire dans ton quotidien. Probablement que tu ne te sens même pas vraiment concernée. Tu privilégies les petits producteurs locaux, les olives noires et le poisson frais sur le port de Sanary. Tu dis que c'est déjà ça. Pourtant, je vois bien que tu fais désormais quelques efforts. Depuis que tu es au courant pour les codes sur les œufs, tu fais bien attention de n'acheter que des 1 (poules élevées en plein air) ou 0 (poules bio). C'est ta petite contribution mais tu ne te sens pas capable pour l'instant d'en faire plus. Les scandales alimentaires t'ont sensibilisée et cette souffrance animale révélée t'a touchée. Tu finis aussi par délaissé un petit peu ta baguette traditionnelle pour le pain de Théodore au blé ancien. Et à l'apéro, la bière à l'épeautre du Moulin des Moines fait son effet.

Alors pour cette fête des mères, Elsa préparera pour le traiteur un fraisier. Ton gâteau préféré. J'oublierai juste de te préciser qu'il sera sans gluten. Alors de là à t'annoncer que Jean-Bernard notre chef a proposé une paëlla végétarienne ... rassure-toi notre safran a été rigoureusement sélectionné.

C'est déjà ça.

À toutes les mères d'ici et d'ailleurs, en marche ou insoumises, bonne fête des mères.

POUR INFO: MAGASIN FERMÉ UNIQUEMENT LE 1<sup>ER</sup> ET LE 8 MAI

SUIVEZ-NOUS SUR

<https://www.facebook.com/lacoumpagnie/?fref=ts>



ANIMATIONS  
ET PRÉSENTATIONS  
RESTAURANT

### MERCREDI 3.

10h - 18h → *Emile Noël*

Dégustation des huiles artisanales pressées dans le sud de la France du maître moulinier.



### VENDREDI 5.

9h30 - 19h30 → *Biomomo*

Découverte des créations culinaires artisanales pour les tables de grands chefs et les épiceries fines au japon et en France.

### VENDREDI 5.

14h - 19h → *La Coussinière.*

Présentation d'oreillers végétaux en balle de petit épeautre et lavande fine.





**VENDREDI 5.**

9h - 19h → **Baumstal**

Démonstration de la gamme d'ustensiles de cuisson en inox pour une cuisine à basse température.



**SAMEDI 6.** 9h - 19h

→ **Bijoux personnalisés et pierres.**

Fabienne Royannez expose et crée sur place.



9h30 - 19h → **La Coussinière.**

Présentation d'oreillers végétaux en balle de petit épeautre et lavande fine.

**MERCREDI 10.** 15h - 18h

→ **NATUROPATHIE « Angoissée de ne pas rentrer dans votre bikini cet été ? ».**

Conseils d'Elisabeth Prieur sur les secrets minceur.

**JEUDI 11.**

10h - 18h → **Bionat**

Présentation de la nouvelle collection de chaussures pour les femmes et les hommes.

**VENDREDI 12.**

9h - 19h → **Poussière d'Etoiles.**

Aurélié expose ses créations en porcelaine. Spécial Fête des Mères.



**SAMEDI 13.** 9h - 19h →

**Poussière d'Etoiles** Aurélié expose ses créations en porcelaine. Spécial Fête des Mères.

**MERCREDI 17.** 14h - 16h  
→ **NATUROPATHIE**

**Mini consultations** gratuites sur rdv. Nina Bossard vous conseille en rdv individuel de 30 mn.

**JEUDI 18.** 16h - 19h

→ **NATUROPATHIE**

Elisabeth Prieur vous conseille pour des cures detox.



**SAMEDI 20.** 15h - 18h

→ **Cours de pâtisserie avec Elsa**

Tous choux sucrés & salés. PAF : 65€  
Vous repartez avec vos choux.  
8 personnes max. Sur inscription.



**LE PREMIER AIL NOIR BIO FRANÇAIS EST VAROIS.**

Oubliez le goût intense, piquant et acre, pas forcément agréable qui explose en bouche quand il est consommé cru. A la différence du blanc, l'ail noir déploie, lui, de subtiles saveurs, digestes, sucrées et réglissées ... (source Var Matin)

Vous retrouverez ce produit d'exception dans notre magasin. Il est produit par Marc Muller à la Seyne sur Mer.



**SAMEDI 20.** 9h15 - 12h30

→ **Efbio** vous propose des soins visages offert par la marque sur inscription. Durée 30 mm. Gommage, masque, sérum.  
De 13h à 19h, l'animatrice sera en rayon pour vous prodiguer des conseils sur mesure.



**VENDREDI 26.** 13h - 19h

**Association AFPROT.** L'association qui œuvre contre la pauvreté présente des produits culinaires du Togo : pétales de manioc, coco et arachides caramélisées, etc.



**VENDREDI 26. & SAMEDI 27.**

**FRAISIER SPÉCIAL Fête des Mères**

Une création d'Elsa au service traiteur



ANIMATIONS ET PRÉSENTATIONS **RESTAURANT**

**MERCREDI 3.** 18h - 19h  
→ **RENCONTRE**

Deuxième réunion du **groupe Aixois Zéro Déchet.** Thème du Jour « s'équiper pour acheter, conserver, cuisiner, nettoyer et circuler sans déchet. ».  
Contact Murielle 06 34 73 09 69



**VENDREDI 19.** 14h30 → **CONFÉRENCE DÉBAT**

Frédérique Barral présente ses guides « sans gluten! Pourquoi? Comment? ».



ANIMATIONS ET PRÉSENTATIONS **EXTÉRIEUR**

**VENDREDI 19.**

9h - 13h → **Pépinière « La Belle Verte ».** Dorothee Pin vous propose ses vivaces, ses plants pour les potagers et une belle collection de tomates paysannes



**DIMANCHE 28.** 9h - 13h  
→ **MINI VIDE-GRENIER**

Plus de 20 places mises gracieusement à disposition des clients - fournisseurs - partenaires pour vendre, échanger, partager.

Inscriptions à: [com@biocoop-lacoumpagnie.fr](mailto:com@biocoop-lacoumpagnie.fr)



A NOTER DANS VOS **AGENDAS**

**JEUDI 4.** 19h - 22h  
→ **CONFÉRENCE**

« **Zéro Waste Provence** ».

Jérémie Pichon nous présente son parcours et nous livre ses secrets pour vivre avec toute sa famille en ne générant que peu de déchets. Salle Raymond Galhuid rue de laterina, 13850 Gréasque  
Facebook: Zero Waste Provence

PORTRAIT

## OLIVIER REBOUL AU PAYS DE L'OR ROUGE

La belle histoire débute quand Olivier Reboul, informaticien travaillant à Paris, découvre un reportage sur la culture du safran. Et c'est au Puy Sainte Réparate sur 3 hectares qu'en 2010, il installe son exploitation dans une logique environnementale et écologique.



L'exploitation du safran consiste en la culture de crocus, des fleurs violettes, dont la durée de vie est de 3 jours. La récolte a lieu une fois par an (entre octobre et novembre), pendant une quinzaine de jours, et consiste en 3 étapes :

- La cueillette au matin;
- « L'émondage » : la fleur est abritée puis épluchée de façon à conserver le pistil. Les trois brins rouges sont récupérés et coupés;
- Le séchage : les pistils sont placés dans un séchoir pour en extirper l'eau. Olivier recommande l'achat du safran en filament, cela garantit sa qualité (réduit en poudre, il perd de ses propriétés mais court aussi le risque d'être frelaté) !

Consommé en brins, il vous suffit d'infuser les filaments dans de l'eau chaude avant de les incorporer dans la préparation : dilué, il pourra ainsi parfumer et colorer le plat. Ses astuces pour relever vos plats... Si vous êtes familiers du safran en rizotto, paëlla, soupes de poissons et autres recettes traditionnelles salées, découvrez ces surprenantes recettes.



Relevez vos salades de fruits, cakes et tartes en y ajoutant un filet de sirop de safran. Réalisez un « kir » original : remplacez la liqueur de cassis par un fond de sirop de safran. Parfumez le riz, les pâtes et autres féculents en les arrosant de sirop, et faites de même avec vos crustacés.

200 000 fleurs  
produisent  
un kilo de safran

Safran local en vente à  
Biocoop La Coumpagnié

Le safran  
d'Olivier Reboul  
représentait la Provence  
au dernier salon de  
l'agriculture à Paris

### BIOCOOP - LA COUMPAGNIÉ Magasin & Restaurant bio

le magasin est ouvert du lundi  
au samedi de 9h30 à 19h30 -  
le restaurant du lundi au samedi  
de 11h30 à 14h30

840, avenue du Camp de Menthe  
13090 Aix-en-Provence  
tél: 04 42 59 33 43  
www.lacoumpagnie.fr