

n°1

markus

MAG

le magazine d'actualité des magasins d'alimentation biologique BioMarkus



Le plein d'énergie pour l'hiver

Les légumineuses de circonstance

Avec ou sans sel ?

Peau neuve pour Brie-Comte-Robert

www.biomarkus.com



Encore une innovation BioMarkus ! : un magazine d'information gratuit pour nos clients. Vous y trouverez des produits nouveaux ou à re-découvrir, des conseils nutritionnels et des astuces pour garder la forme.
Bonne lecture.

EDITO

Comment faire le plein d'énergie pour l'hiver ?

Rien de plus simple ! Dès que les premiers frimas feront place à la douceur automnale, tenez-vous prêts avec ces quelques conseils faciles à suivre...

Tout d'abord, commencez votre journée par un bon petit déjeuner équilibré : du pain complet ou des céréales, un yaourt et un fruit frais. Eh oui, ce n'est pas parce que le froid est de retour que vous devez définitivement oublier les fruits et les légumes ! Riches en vitamine C, ils nous aident à traverser l'hiver plus sereinement et sont d'une aide précieuse pour notre système immunitaire.

Aux repas, mettez de côté les petites salades trop légères, le froid est là et vous devez lui résister. Ne faites pas l'impasse sur les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, pois cassés, haricots blancs ou rouges) riches en vitamine B, d'un grand intérêt nutritionnel.

Pour mieux les apprécier, soyez créatifs : galette, purée, salade, terrine, gratin... bref, il existe des recettes pour tous les goûts !

Bon hiver à tous !

L' équipe de BioMarkus



Markus'Mag est un nouveau magazine d'information trimestriel édité par les magasins BioMarkus, distribué gratuitement en magasin.

BioMarkus - 287, rue Marc Seguin - 77910 Dammarie-les-Lys - www.biomarkus.com

Directrice de la publication : Emmanuelle Mado

Rédaction et conception graphique :

Whao ! - www.whaodesign.com - tél. 01 64 23 48 11 - 77300 Fontainebleau

Impression : ArteCom - 89140 Pont-sur-Yonne

Tirage : 3000 exemplaires sur papier écologique recyclé - blanchi sans chlore

Crédit photos : GoodShoot - F. Guignochau - F. Perrot - Sacha - Phovoir

Photos non contractuelles - La reproduction, même partielle de ce document est interdite.

Les éventuels prix indiqués ou les références des produits contenus dans ce document sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Les légumineuses p. 2

Les produits sans sel p. 7

Les toniques de l'hiver p. 8

Peau neuve à Brie-Comte-Robert p. 9

Les légumineuses

Côté nutrition

infos +

Les légumineuses représentent une source de protéines végétales (de 20 à 45 % en moyenne selon les légumineuses).

Elles constituent une bonne source de minéraux (potassium, fer et calcium), d'oligo-éléments (cuivre, manganèse, zinc et iode) et de vitamines du groupe B. Les légumineuses sont généralement riches en glucides mais renferment peu de lipides (5 % en moyenne) excepté le soja (17-18 %), le lupin (17 %) et l'arachide (45 %). Ces lipides sont riches en acides gras insaturés et pauvres en cholestérol.



Le retour des légumineuses dans nos assiettes est un plaisir pour le palais et un atout santé. Fibres, vitamines, minéraux, protéines et énergie sont au menu...

Riches en fibres, les légumineuses sont particulièrement recommandées aux personnes souhaitant contrôler leur taux de sucre et de cholestérol (diabétiques ou pathologies cardiovasculaires). En effet, les fibres des légumineuses ralentissent l'absorption du glucose et maintiennent une glycémie stable. Elles freinent l'absorption des graisses alimentaires et aident à faire baisser le taux de cholestérol sanguin.

Elles facilitent aussi le transit intestinal.

Les légumineuses regorgent de vitamines du groupe B et sont riches en minéraux tels que magnésium, phosphore, cuivre, zinc, manganèse et fer. Ce dernier est d'autant mieux absorbé si on ajoute aux légumineuses un aliment riche en vitamine C au cours du même repas (tomate, orange, fruit rouge...).

Leur richesse en protéines végétales leur confère un intérêt nutritionnel non négligeable. Sachez cependant que les protéines végétales que l'on retrouve dans les légumineuses sont de moins bonne qualité nutritive que les protéines animales contenues dans la viande, le poisson ou les œufs. Les protéines végétales sont incomplètes. On observe l'absence ou une quantité insuffisante de certains acides aminés essentiels. Je vous conseille donc d'associer les légumineuses soit avec une autre source de protéines végétales (comme les céréales ou noix), soit avec des protéines animales. Vous obtiendrez un apport protéique optimum.

Les légumineuses sont une source d'énergie durable grâce à leurs glucides complexes et ont un effet de satiété : avantage pour avoir vitalité et endurance.

Elles sont indiquées pour tous, il est néanmoins préférable de les préparer en purée ou mixées pour les jeunes enfants.

Pensez à réintroduire peu à peu les légumineuses dans votre alimentation, une fois par semaine par exemple. Consommées sous forme de soupe, de crème, en flocons ou germées, elles s'intègrent facilement dans vos plats.

Excellentes pour la santé et économiques, alors pourquoi s'en priver ?

Dr Marie-Virginie Houriez

Quel mariage possible ?

Exemples d'associations en terme d'apport protéique optimal :

- légumineuses + céréales :
 - soja + riz
 - pois chiches + semoule de blé
- légumineuses + noix ou graines :
 - haricots blancs + amandes
- légumineuses + protéines animales :
 - haricots rouges + bœuf.



Graines germées

Les légumineuses peuvent être également consommées sous forme de graines germées (lentilles, soja, pois chiche, etc.). L'avantage est que leur valeur nutritive est décuplée et que leur digestion est plus simple. Vous pouvez réaliser vous-même ces germes ou bien vous les procurer toute prêtes en barquette dans nos rayons frais.



Idée recette

Cassolette de Coco (Navy)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de petits haricots blancs
- 1/2 poivron rouge
- 1 courgette
- 400g de chair de tomates concassées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- curcuma en poudre
- 1 branche de thym
- sel, poivre
- 1 feuille d'algue combu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Avant de commencer la préparation, faites tremper les haricots blancs dans de l'eau pendant minimum 1 heure. Rincez-les et laissez les s'égoutter.

Préparation (25 minutes) :

Faites cuire les cocos dans de l'eau bouillante salée avec le combu pendant 30-35 minutes (selon les indications). Egouttez-les et ôtez le combu. Réservez.

Faites revenir l'oignon coupé en fines lamelles dans l'huile d'olive.

Lorsque l'oignon dore bien, ajoutez le poivron coupé en petits dés et l'ail écrasé.

Incorporez les courgettes coupées en fines lamelles, le branch de thym et soupoudrez de curcuma.

Laissez mijoter le tout 5 minutes.

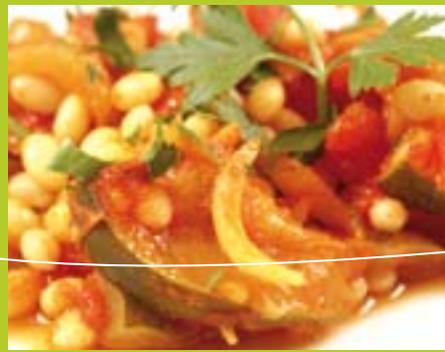
Ensuite ajoutez les tomates et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Salez et poivrez selon votre goût et mélangez les haricots blancs avec la préparation.

Laissez mijoter le tout encore 10 minutes à feu doux et servez.

Vous pouvez accompagner ce plat avec une viande d'agneau ou de la volaille selon vos préférences et une bonne tranche de pain aux graines de courge par exemple.

Suggestion de vin pour agrémenter ce repas : un Côtes de Blaye Château Morillon rouge ou rosé.



La collection dans nos rayons

Lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés ... Markal est sans aucun doute le spécialiste des légumineuses.

• **Le flageolet** est sans doute le plus renommé. Il doit ses qualités gustatives au fait d'être cueilli un peu avant maturité complète.

• **Le lingot**, aux gros grains blancs, est plus farineux et un peu moins digeste. Contrairement au flageolet, qui a une peau fine, le lingot gagne à être décortiqué. On l'utilisera pour les soupes ou les purées.

• **Le coco (Navy)** aux grains blancs de forme presque ronde, est particulièrement apprécié comme haricot à écosser, mais on peut également le consommer sec.

• **Le haricot noir (Black Turtle)** est peu consommé en France mais correspond à un aliment de base au Mexique et au Brésil.

• **La lentille verte** est de loin la plus cultivée en France. La variété Anicia que nous vous proposons, est similaire à celle qui pousse sur les terres qui bénéficient de l'Appellation d'Origine Contrôlée du Puy.

• **La lentille blonde**, la plus grande et plus claire, a une peau plus épaisse.

• **La lentille rouge ou brune**, aux petits grains bombés, est peu répandue. On la cultive un peu en Champagne, sous le nom de lentillon.

• **La lentille rose ou "corail"** est toujours vendue décortiquée. Elle est particulièrement digeste et cuit en un temps record.



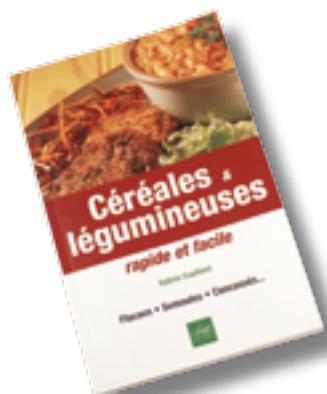
L'énergie est aussi dans le soja

Eh oui ! le soja est aussi une légumineuse, à l'état sec ou germé il est plein de vertu grâce à :

- sa richesse en protéines (environ 40 %) soit presque deux fois celle des autres légumes secs ou de la viande,
- sa teneur en matières grasses beaucoup plus élevée,
- sa faible teneur en glucides,
- ses hautes teneurs en vitamines, minéraux et lécithine.



La Littérature en linéaire



Céréales & légumineuses

• En flocons ou en semoules, concassées, germées, précuites... Aujourd'hui, céréales et légumineuses (les fameux "légumes secs") sont devenus rapides à préparer. Ce livre de **Valérie Cupillard** contient 100 recettes pleines d'idées pour en cuisiner tous les jours et sous toutes les formes... *La Plage éditeur, 12,00€*

Graines germées

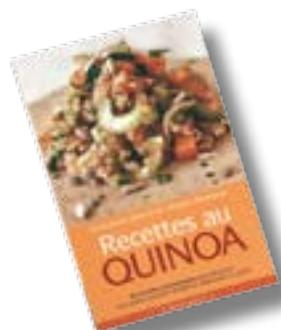
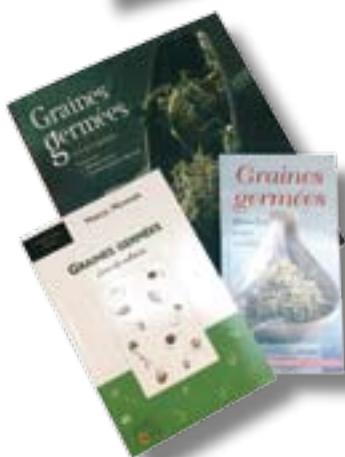
• Et si votre cuisine devenait un jardin ? Découvrez le plaisir de transformer le blé, les lentilles, la moutarde ou l'alfalfa en graines germées ou en jeunes pousses... Un livre magnifiquement illustré de **Valérie Cupillard** *La Plage éditeur, 18,00€*

• Toutes les étapes pour cultiver par type de graine les principaux constituants de chaque catégorie, toutes les méthodes de culture... Un livre de **Marcel Monnier** - *Collection Santé - Edition Vivez Soleil, 17,00€*

• "Cuisine nature" des recettes qui exprime le retour aux sources de l'art culinaire par leur simplicité et stimule la vitalité... Un livre de **Chantal et Lionel Clergeaud** - *Edition Dangles, 9,00€*

Le Quinoa

• Taboulé, salade épicée aux carotes, crumble de quinoa sur lit d'épinard... découvrez une soixantaine de recettes faciles et savoureuses à base de quinoa. Un livre de **Claudine Demay & Didier Perreol** - *Edition Marabout, 5,14€*



Original !

Recettes végétariennes du Monde

Aubergines farcies au blé concassé, Mezze libanais, croquettes mexicaines, tartes aux algues d'Irlande ou pâté végétal japonais... Ces recettes traditionnelles et gourmandes vous permettront d'innover agréablement.

Les cuisiniers du monde entier respectaient intuitivement les règles d'or de la diététique végétarienne (ingrédients, naturels, bonnes associations de protéines, moins de graisses, moins de sucre...).

Retrouvez ce savoir-faire avec ces recettes claires expliquées pas à pas et accompagnées de proposition de menus.

Un livre de **Chantal et Lionel Clergeaud** - *Edition Dangles, 9,00€*

La Plage éditeur, 13€

Avec ou sans SEL ? parlons-en

L'apport de sel est indispensable à la vie mais il entraîne des désordres organiques en cas de sa surconsommation : hypertension artérielle essentiellement, infarctus, surpoids...

Quelques astuces pour réduire votre consommation de sel :

Perdez l'habitude de rajouter du sel dans tout ce que vous manger. Au début, les aliments paraîtront fades, mais avec le temps, les papilles s'habitueront. Vous redécouvrirez la véritable saveur des aliments.

- Remplacez le sel par d'autres condiments: ail, persil, céleri, oignon, thym, herbes de Provence, poivre
- Limitez les charcuterie, plats cuisinés, conserves, biscuits apéritifs...
- Rincez les légumes en conserves
- Evitez de trop saler l'eau des pâtes et du riz
- N'habituez pas vos enfants à manger salé car les mauvaises habitudes alimentaires se prennent dès l'enfance et il est difficile d'en changer à l'âge adulte.

D'une façon général, ayez la main légère sur la salière et privilégiez le sel riche en iode, élément bien plus intéressant pour l'organisme.



Pour les cas les plus à risque, l'alimentation doit être fortement hyposodée, c'est pourquoi nous vous proposons une gamme complète de produits qui vous aideront à réduire petit à petit votre consommation de sel sans pour autant sacrifier le goût et supporter un régime parfois difficile à mettre en œuvre pour certains.



suivez le panneau...

Les produits sans sel ou hyposodés sont repérés dans nos rayons par une signalétique particulière. Vous y trouverez : condiments - sauces - légumes - plats traiteurs - poissons - charcuterie...

Paré pour l'hiver !

ladrôme



Retrouver tous les bienfaits de la PROPOLIS avec Ladrôme.

Récoltée par les abeilles au printemps et en automne, sur les bourgeons, l'écorce, les tiges et les feuilles de certains arbres, la Propolis est une substance résineuse naturelle de composition complexe dont la valeur dépend essentiellement de son mode d'obtention et de sa purification.

En application externe comme en usage interne, la Propolis très riche en flavonoïdes (aux vertus antioxydantes, fortifiantes, protectrices...) a une efficacité élevée et apporte équilibre et bien-être à l'organisme.

Elle est conseillée notamment pour :

- Les phénomènes infectieux et inflammatoires
- l'hygiène bucco-dentaire
- les petits accidents dermatologiques
- certaines affections digestives inflammatoires

On trouve plus généralement la Propolis sous forme de tablettes à mâcher, pastilles, spray, teinture alcoolique, granulés, poudre en vrac ou gélules.

La nature et SUPER DIET vont vous aider à passer un hiver tonique !

Ginseng - Gelée royale, à la vitamine C et au magnésium - Ampoule buvable de 15 ml SUPER DIET

Cet extrait fluide réunit le meilleur de la nature pour contribuer au maintien de la vitalité et de l'équilibre.

NOUVEAU : Ginseng Bio

Ampoule buvable de 15 ml

Nouveau : Le premier Ginseng Bio ! Plante de la longévité reconnue pour ses vertus tonifiantes, tant sur le plan physique que moral. Teneurs exceptionnelles en ginsénosides et phytonutriments.

Acérola - Vitamine C 500 - Comprimé à croquer - SUPER DIET

Aux sources naturelles de Vitamine C. Pour la pleine forme à chaque changement de saison grâce à l'apport exceptionnel en Vitamine C GINSENG : le plein d'énergie physique et intellectuelle !



enfin "peau neuve"

En cette fin d'année, votre magasin de Brie-Comte-Robert sort de l'ombre et a pris de nouvelles couleurs, bientôt suivi par celui de Dammarie-les-Lys.

Ce re-looking est à l'image de son identité visuelle et de sa philosophie : des produits naturels, cultivés dans le respect de l'environnement pour vous apporter énergie et vitalité tout au long de l'année.



Alexandre, Jean-Christophe et Emmanuelle, aujourd'hui, responsables des magasins BioMarkus.

L'équipe de Brie-Comte-Robert

Une équipe toujours à votre écoute.

N'hésitez pas à leur poser des questions ; chez BioMarkus, nous aimons vous aider à trouver les produits les plus inhabituels !



Tout le personnel de BioMarkus vous souhaite de joyeuses et gourmandes fêtes de fin d'année.



notre regard sur la nature

La volonté de bien faire !

C'est ainsi que l'on pourrait définir la genèse de Markal. Georges Markarian, créateur de l'entreprise en 1936, avait déjà compris que la qualité ne pouvait être le fruit de l'improvisation.

Depuis, Markal a sans cesse adapté son outil de production ainsi que le choix de ses produits au marché, devenu au fil du temps conscient de l'importance de manger sain pour vivre mieux.

Avec plus de 600 produits disponibles, c'est l'exigence d'offrir des aliments sains qui contribuent à l'équilibre alimentaire des consommateurs.

3 magasins pour vous servir

Dammarie-les-Lys (77 sud)

Rond-Point de Chamly
(753 av. Marguerite Perey)

LUNDI : 15h00 - 19h00
MARDI à JEUDI : 10h00 - 19h00
VENDREDI et SAMEDI :
10h00 - 19h30
Tél. 01 64 79 02 70

Brie-Comte-Robert (77 nord)

Z.A. La Haye Passart
(9, rue Gustave Eiffel)

LUNDI : 15h00 - 19h00
MARDI à JEUDI :
9h00 - 13h00 / 15h00 - 19h00
VENDREDI et SAMEDI : 9h00 - 19h00
Tél. 01 64 05 36 99

Marly - Valenciennes (59)

259 bis, Avenue Henri Barbusse

LUNDI : 15h00 - 19h00
MARDI à VENDREDI :
9h00 - 13h00 / 15h00 - 19h00
SAMEDI : 9h00 - 19h00
Tél. 03 27 28 38 88



c'est bon, c'est bien, c'est sain !

www.biomarkus.com