

n°5

# markus

# MAG

février - mars 2007

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

**Equilibre et endurance,**  
avec les céréales

## **Dossier : le gluten**

**Du pain pour tous les jours  
et tous les goûts**

[www.biomarkus.com](http://www.biomarkus.com)



# ÉDITO

Terminons l'hiver en forme...

## Bienfaites céréales

Véritable cadeau pour la santé, les petits grains millénaires nous régaleront au cœur de l'hiver. Du petit déjeuner au dîner, difficile de s'en passer et pourtant certaines céréales comme le blé ne sont pas bonnes pour tous. Pour ceux qui suivent un régime sans gluten, chez Bio Markus, vous trouverez les ingrédients nécessaires pour réaliser de savoureuses recettes. Étonnez vos amis en leur préparant des desserts à la farine de châtaigne, au lait de riz... Contre les frimas hivernaux rien ne vaut une soirée crêpes....

C'est à la mode, les médias ne cessent d'en parler, manger du pain, c'est bon pour la santé. Notre gamme est très large, de la classique baguette au pain kamut.

Et connaissez-vous nos pains précuits ? Quel bonheur de servir à table un pain doré à souhait tout juste sorti du four.

Dans ce numéro de Markus Mag, plein de nouvelles idées pour prendre soin de vous et satisfaire vos papilles en attendant le printemps.

*L'équipe de BioMarkus*



Markus'Mag, c'est le magazine d'information trimestriel édité par les magasins BioMarkus et distribué gratuitement en magasin.

BioMarkus - 287, rue Marc Seguin - 77910 Dammarie-les-Lys - [www.biomarkus.com](http://www.biomarkus.com)

Directrice de la publication : Emmanuelle Mado

Rédaction et conception graphique :

Whao ! - [www.whaodesign.com](http://www.whaodesign.com) - tél. 01 64 23 48 11 - 77300 Fontainebleau

Impression : ArteCom - 89140 Pont-sur-Yonne

Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique blanchi sans chlore

Crédit photos : Jupiterimages - F. Perrot

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.

**Vos remarques sont les bienvenues sur [markusmag@biomarkus.com](mailto:markusmag@biomarkus.com)**



Les céréales, base de notre alimentation ..... p. 2

La boulangerie ..... p. 4

Le gluten ..... p. 6

Vos lectures ..... p. 8

Quelques idées sur les vins Bio ..... p. 9

# Les céréales

Considérées comme la base des grandes civilisations, les céréales ont constitué l'une des premières activités agricoles, fournissant un moyen d'alimentation régulier, autour duquel l'activité humaine pouvait s'organiser. C'est ainsi que les civilisations européennes et moyen-orientales se sont construites autour du blé, celles d'Extrême-Orient autour du riz, celles des peuples amérindiens autour du maïs et celles d'Afrique noire autour du mil.

À l'origine, les grains ont tous la même structure:

- Une écorce riche en cellulose, le son, qui est plus ou moins éliminé lors de la transformation.
- une amande riche en amidon (glucides)
- un germe riche en lipides et en vitamines.

Plus les céréales sont raffinées, plus elles sont pauvres en vitamines et sels minéraux.

Riches en glucides complexes, les céréales offrent une énergie saine, car diffusée régulièrement et lentement.

Le coeur des grains renferme 70 à 80% d'amidon, glucide «lent» absorbé plus progressivement dans l'intestin que la plupart des glucides simples tel que le sucre.

Un autre atout nutritionnel : les protéines végétales. Elles sont présentes en bonne quantité dans les céréales (7 à 14%) pratiquement sans lipides associés (1 à 2% dans les produits de base). Elles sont indispensables à la structure de notre corps et régulent la quantité de glucides dans notre sang (glycémie).

Peu chargées en lipides, elles permettent de corriger les déséquilibres d'une alimentation actuelle trop riche en matière grasse et lipides.

Grâce à leur bonne densité en minéraux, vitamines et fibres, les céréales délivrent des micro nutriments essentiels au maintien d'une bonne forme et contribuent au bon équilibre alimentaire.

En variant les plaisirs, les céréales satisfont l'appétit et aident à éviter le grignotage.



## une idée recette

### Couscous de légumes d'hiver au quinoa

Riche en calcium, ces petites graines appelées aussi « riz des Incas » se présentent sous plusieurs formes : graines entières, farines ou flocons.

Cette recette savoureuse est donc recommandée aux personnes intolérantes au gluten.

250 g de graines de quinoa  
2 oignons doux  
4 carottes  
1/2 potimarron  
2 patates douces  
200 g de châtaignes cuites  
50 g de raisins blonds  
1 petite boîte de pois chiches  
2 c. à café de poudre de quatre-épices  
1 branche de thym  
2 feuilles de laurier  
menthe  
1 pot de harissa  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
30 g de beurre

Faites gonfler les raisins secs dans un bol d'eau tiède. Rincez le quinoa et faites-le cuire dans 50 cl d'eau salée, sur feu moyen, environ 15 mn. Le liquide doit être complètement absorbé. Ajoutez le beurre, laissez tiédir et gonfler.  
Faites chauffer doucement une grande marmite d'eau salée avec les feuilles de laurier, le quatre-épices et le thym.  
Epluchez les patates douces, coupez-les en gros dés. Pelez les carottes, coupez-les en rondelles. Enlevez les pépins du demi potimarron, coupez-le en gros dés sans l'éplucher. Mettez tous les légumes dans la marmite et faites-les cuire 10 mn à feu doux

(les légumes doivent rester fermes).  
Epluchez les oignons, coupez-les en rondelles, faites-les revenir dans l'huile d'olive.  
Ajoutez-les dans la marmite avec les pois chiches égouttés et les châtaignes, laissez mijoter le tout encore 10 mn ;  
Recouvrez le quinoa des légumes et parsemez des raisins secs égouttés. Otez les feuilles de laurier du bouillon et versez le sur les légumes. Relevez de pâte de harissa selon votre goût.

Bon appétit !

# ...à la source de l'alimentation



Les céréales sont la base d'une alimentation équilibrée.

Elles apportent une énergie durable au cours de la journée, de l'effort physique et intellectuel.

A la base de la « pyramide alimentaire », elles apportent de l'énergie grâce à leurs hydrates de carbone ou sucres complexes. Les céréales sont indispensables pour maintenir un taux de sucre stable dans le sang et aident à équilibrer le diabète.

Riches en minéraux et vitamines du groupe B, elles sont nécessaires pour le système nerveux, la peau et les phanères (cheveux, ongles). Elles facilitent le transit intestinal consommées entières, complètes ou semi-complètes. Leurs multiples variétés offrent le choix d'un régime avec ou sans gluten.

Vous pouvez consommer les céréales sous différentes formes : soit entières cuites, comme féculent (quinoa, blé, maïs...) ; soit en flocons au petit-déjeuner ou en-cas (muesli, flocons grillés, barre avec fruits secs...), accompagnant un plat salé ou épaississant une soupe.

Soit sous forme de farine complète, semi-complète ou raffinée (panification, pâtisserie...) et sous forme de boisson (lait d'avoine, orge...).

Pensez donc à consommer des céréales à chaque repas, selon votre appétit, vos envies et vos besoins.

**Dr Marie-Virginie Houriez**

# la boulangerie



**Les farines :** Nous choisissons pour vous des farines de grande qualité nutritionnelle et gustative. Des farines plus classiques, de blé, complète de seigle, d'épeautre, de sarrasin aux farines plus originales de châtaigne, d'amande ou de riz, nous avons tout pour que vos recettes soient réussies.

**Les viennoiseries :** Pas le temps de faire vous même, goûtez à nos viennoiseries... brioche nature, au sésame ou au raisin.

**Les pains :** Les consommateurs recherchent de plus en plus des produits haut de gamme, bons pour la santé et savoureux. Les pains de type artisanal à mie souple à base de seigle, d'avoine ou d'épeautre avec des ingrédients variés, dont les olives ou les fruits secs sont particulièrement appréciés.

Des ficelles de 200 g aux boules de 2 kg, pains de campagne, complet, à la farine intégrale, multigraines, à l'épeautre, aux 5 céréales, au seigle, au sésame, au tournesol, aux noix, aux courges, au kamut, aux graines de pavot, au lin et tournesol... vous trouverez dans nos rayons un pain pour accompagner chaque met.



## ASTUCIEUX ! les précuits



### Les pains et viennoiseries précuits.

Cette technique vous permet de déguster un pain tout juste sorti du four, donc savoureux. Le produit stoppé à mi-course chez le boulanger est livré sous vide et termine sa cuisson dans votre cuisine. Huit minutes de cuisson, dix minutes de repos, et le petit pain est prêt. La variété des pains précuits s'élargit pour inclure des produits ayant plus de goût utilisant des farines de kamut, de seigle ou d'épeautre.



## NOUVEAU

Noisettes, chocolat, amarante, épeautre... au rayon épicerie vous trouverez de nouveaux biscuits de chez Pural, pour vous régaler.

*”Ce week-end, une de vos amies vous confie le petit Luc, qui malheureusement, est allergique au gluten, alors vous appréhendez déjà les repas et grignotages. Que faire ? Comment isoler ou choisir des produits adaptés? Pas de panique !, chez BioMarkus, nous avons pensé à Luc ; il pourra profiter avec vous de tous les moments de la journée ; explication :”*



Il est 8h30 : Luc arrive dans la cuisine et il est difficile de prendre un bon petit déjeuner sans un bol de céréales croustillantes. Pas de problème il existe chez BioMarkus une grande variété de mueslis, pop-corns, et céréales sans gluten. Si à 10h00 son estomac crie famine, donnez-lui une barre ”choco-sarrasin ou châtaigne” pour qu’il ait un encas ”comme tout le monde”.



Pour commencer un bon repas il est de coutume de prendre l’apéritif. Le petit luc pourra venir picorer les gâteaux dans les assiettes car ils sont sans gluten. Pour son goûter, vous lui offrirez des madeleines, des barres chocolatées, des biscuits et même des boissons lactées... comme tous ses petits camarades !



Le week-end se termine et vous auriez voulu confectionner un gâteau avant le départ de luc. Heuseusement, il existe de formidables pâtes déjà prêtes et des farines fabriquées à partir de châtaignes, quinoa, riz, millet, soja qui feront autant de merveilles que le blé ou le maïs, pour faire oublier au petits et au grands leur intolérance au gluten.

# les produits sans gluten



## **Devoir manger sans gluten, n’est plus une punition.**

Certaines personnes suivent un régime sans gluten soit par obligation (si une intolérance au blé et au gluten est vérifiée) pour perdre du poids ou lutter contre les troubles digestifs...

L’intolérance au gluten, appelée maladie coeliaque, est une maladie chronique qui empêche l’absorption des nutriments, des vitamines et des minéraux par l’intestin. Chez les personnes atteintes, l’ingestion de gluten entraîne une réaction immunitaire anormale dans l’intestin grêle. D’autres symptômes d’intensité variable peuvent apparaître, comme la fatigue, la dépression et des douleurs aux articulations.

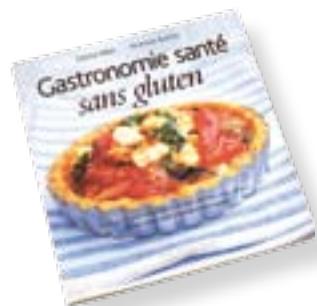
Actuellement, il n’existe pas de cure définitive. Les personnes atteintes peuvent toutefois retrouver la santé en éliminant définitivement le gluten de leur alimentation.

Évidemment, blé, orge, seigle, avoine et épeautre sont des céréales qui contiennent du gluten. Alors, les farines de riz, de tapioca, de manioc, de pomme de terre, de maïs, de soja, de pois chiche, de châtaigne, de sarrasin, de millet... en sont les substituts. Elles ne sont pas aussi faciles à travailler mais en vous familiarisant avec, vous saurez réaliser de délicieuses recettes.

Chez Bio markus, vous trouverez différentes farines, du pain, des biscuits, des mueslis, des pâtes ainsi que des produits laitiers sans gluten.

## pour mieux comprendre

Une fois constatée son intolérance au gluten, reste à savoir comment manger sans se priver du plaisir du goût. Gâteau au chocolat, crêpes à la farine de noisettes..., voici quelques livres de recettes qui remettent à l'honneur le riz, la quinoa, le sarrasin, les fruits secs, la châtaigne...



### GASTRONOMIE SANTÉ SANS GLUTEN

En plus des 100 recettes, ce livre vous donne des conseils culinaires, des recommandations - achat des denrées et style de vie - et fait le point sur les recherches les plus récentes relatives à la maladie coéliquaue.

de **Darina Allen et Rosemary Kearney**  
Éditions Guy Saint-Jean - 18,90 €



### SANS GLUTEN NATURELLEMENT

Ce petit livre est plein d'astuces et de recettes inédites pour innover en renforçant sa santé.

de **Valérie Cupillard,**  
préface du docteur **Jean Seignalet**  
Éditions La plage - 11 €



### SANS LAIT ET SANS ŒUFS

Dans le même registre, un livre pour apprendre à utiliser les laits végétaux, riches en calcium, peu allergisants et sans cholestérol.

de **Valérie Cupillard,**  
Éditions La plage - 13€



## la main à la pâte !

**AU DELÀ DU PAIN** chronique d'un pain familial.

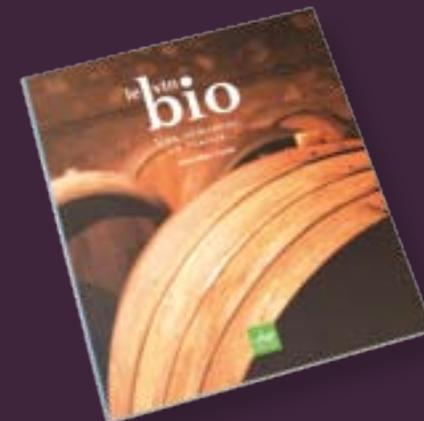
A travers champs et marais salants, Jean-François et sa famille nous emmènent suivre les chemins de leur fournée de pain biologique. Le blé, la farine, le sel, l'eau, la pétrissée, les panetons...

de **J.F. Graugnard,** préface d'**Albert Jacquard**  
Éditions AMC - 13,42 €

## « Le vin bio, une démarche, un plaisir »

Laissez vous initier aux secrets de la vigne, aux mots des vignerons, aux valeurs et à l'éthique des vins bio. Vous découvrirez les différences entre un vin bio et un vin conventionnel pour être à même de l'apprécier encore davantage.

de **Jean-Marc Carité**  
Éditions La plage - 27€



### LE VIN, DANS LE RESPECT DE LA TRADITION

Au Domaine du Château Morillon, la vinification se fait avec des levures indigènes uniquement. Le vin est élevé en fûts de chêne entre 18 et 24 mois ; le temps nécessaire pour qu'il exprime toute sa maturité et le meilleur de ses arômes. Les raisins, cultivés sans engrais chimiques et sans pesticides, ont été convertis à l'agriculture biologique et ont reçu la certification ECOCERT.



CHÂTEAU  
MORILLON

CHANTAL & JEAN-MARIE MADO

### UNE BELLE FAMILLE

Château Morillon s'enorgueillit de deux appellations : Premières Côtes de Blaye Contrôlée et Bordeaux Contrôlée. La gamme se décline aujourd'hui en cinq vins :

- Premières Côtes de Blaye (A.O.C. depuis 2006),
- Premières Côtes de Blaye Fût de Chêne,
- Premières Côtes de Blaye Cru Bourgeois,
- Bordeaux rouge *appellation Bordeaux Contrôlée,*
- Bordeaux rosé *appellation Bordeaux Rosé Contrôlée.*



Tous sont cultivés, élevés et mis en bouteille au château.

[www.chateau-morillon.com](http://www.chateau-morillon.com)

# une vie meilleure pour tout le monde

Notre tâche est de développer des solutions pour les problèmes spécifiques de nutrition, tout en tenant compte des besoins des consommateurs et en préservant le caractère naturel des produits. Notre objectif est d'obtenir la place de leader en Europe et d'assurer l'existence de notre entreprise par une croissance qualitative.

## Notre mission

Trouver des solutions aux problèmes de ceux qui, chaque jour, ont besoin d'une alimentation spéciale.

Hier comme aujourd'hui - plaisir, variété et sécurité.



[www.schar.com](http://www.schar.com)

3 magasins BioMarkus pour vous servir :

### Dammarié-les-Lys (77 Sud)

Rond-Point de Chamly  
(753, avenue Marguerite-Perey)

LUNDI : 15 h - 19 h  
MARDI à JEUDI : 10 h - 19 h  
VENDREDI et SAMEDI :  
10 h - 19 h 30  
Tél. 01 64 79 02 70

### Brie-Comte-Robert (77 Nord)

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

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

### Marly-Valenciennes (59)

259 bis, avenue Henri-Barbusse

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

Bio  
markus

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

[www.biomarkus.com](http://www.biomarkus.com)