

markus

MAG

mars-avril 2008

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



En forme les séniors !

- Les bons produits pour commencer le printemps
- Le vin bio, un bon cru
- Vos animaux de compagnie, ont aussi droit au bio!



ÉDITO

La vie du bon côté...

La retraite : enfin du temps pour soi... et pour préparer de bons petits plats ! Car il est essentiel, lorsqu'on avance en âge, de manger équilibré. Pour préserver votre santé, osez la variété ! S'il est important de manger équilibré tout au long de sa vie, certaines périodes sont plus sensibles que d'autres. Après 60 ans, il convient ainsi d'être vigilant. Quels sont les besoins spécifiques des seniors ? Quels aliments privilégier ou au contraire éviter ? faisons le point.

Tous les plaisirs sont bons ! Et s'ils sont à consommer avec modération, les vins et autres boissons "légères" font parti des petits bonheurs dont il ne faut pas se priver, surtout lorsqu'ils sont sains et... bio.

Nos animaux de compagnie ont eux aussi droit aux bonnes choses de la vie, alimentation et soins, ne les oubliez pas.

Avec l'arrivée du printemps, découvrez le pouvoir du parfum des fleurs, grâce à l'aromathérapie.

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

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 : 3 000 exemplaires sur papier écologique blanchi sans chlore

Crédit photos : Jupiterimages, - Frédéric Perrot

Sources techniques P.9 : www.feminin.ch

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



Spécial seniors	p. 2
Les vins et la bière bio	p. 4
Du bio pour vos animaux	p. 6
Qu'est-ce que l'aromathérapie	p. 8
Nouveauté : la fidélité !	p. 9

les séniors . . .



ont des besoins alimentaires spécifiques



Les potages

Un excellent moyen de s'hydrater et de consommer des légumes.

Ils contiennent de nombreux sels minéraux, des vitamines, et des fibres. En buvant un bol de soupe, vous consommez pratiquement la moitié de liquide dont votre corps a besoin pour la journée.



Le lait et les produits laitiers

sont la principale source de calcium, qui permet de conserver des os solides et ainsi de lutter contre l'ostéoporose et ses conséquences, notamment le risque de fractures. Ils apportent également des protéines animales, ce qui est d'autant plus important si vous mangez peu de viande, de poisson ou d'œufs.

Dans la journée, alternez lait, laitages et fromage pour obtenir un bon compromis entre calcium et matières grasses. Même si vous avez vos fromages favoris, essayez de varier vos choix ; plus un fromage est à pâte dure (emmental, tome...), plus il est riche en calcium mais également en graisses. Notez que les fromages fondus et à tartiner (ail et fines herbes, demi-sel) sont riches en matières grasses et en sel et souvent pauvres en calcium.

Les "probiotiques"

Des laitages naturels ou enrichis de ferments qui vous aideront durablement à garder une flore intestinale efficace (Biphilus, Casei-philus...).

Les tisanes, les thés

Un autre moyen agréable pour couvrir vos besoins quotidiens en liquide. Retrouvez dans nos rayons une sélection des meilleurs thés, thés verts, thés rouges, tisanes bio, pour votre plaisir et votre bien-être. Thés naturels, pouvant être agrémentés de fruits, de fleurs, fermentés et aussi des infusions relaxantes, amincissantes et naturelles.



l'idée recette

Poularde au cidre, farcie aux pruneaux et raisins secs

1 poularde pour 4 personnes
12 pruneaux dénoyautés
1 cuillerée à soupe de raisins blonds
25 cl de cidre brut
2,5 cl d'eau de vie de cidre ou de n'importe quelle eau de vie
75 gr de chair à saucisse
25 gr de mie de pain rassis
10 cl de lait
50 cl de bouillon de volaille
50 gr de beurre
Sel de Guérande
Poivre du moulin

Préparation

Faites tremper les raisins dans de l'eau de vie et les pruneaux dans le cidre durant 2 heures. Faites tremper la mie de pain dans le lait.

Préparation de la farce

Hachez les abats de la poularde : foie, gésiers et cœur. Dans un saladier, mélangez les abats hachés, la chair à saucisse, le pain trempé et égoutté ; la moitié des pruneaux coupés en 2 et égouttés et les raisins et leur eau de vie. Salez et poivrez à votre conve-

nance. Malaxez soigneusement le mélange pour bien amalgamer tous les ingrédients.

Préparation et cuisson de la poularde

Remplissez la poularde de cette farce. Recousez l'ouverture et bridez la poularde avec du fil de cuisine. Faites fondre le beurre dans une grande cocotte, faites-y dorer la poularde sur toutes ses faces à feu assez doux afin que le beurre ne noircisse pas. Mouillez avec le bouillon, couvrez la cocotte et laissez cuire à petits bouillons 1 heure et demie en arrosant régulièrement la poularde et en la retournant de temps en temps afin que la cuisson soit bien répartie sur l'ensem-

ble de la volaille. 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pruneaux entiers restants. Sortez la poularde de la cocotte, découpez-la. Pendant ce temps faites réduire le bouillon que vous verserez dans une saucière. Posez les morceaux sur un plat de service préalablement chauffé. Disposez au milieu les pruneaux et la farce.

Suggestions

On propose traditionnellement en accompagnement de cette poularde des marrons cuits à part et revenus dans la sauce que l'on fait réduire ensuite. Accompagnez le tout d'un Grand vin de Bordeaux.

Les seniors ont des besoins nutritionnels spécifiques. Ils doivent être vigilants afin d'éviter les carences. Quels sont les aliments privilégiés et les risques propres à l'âge ?

Le régime alimentaire des seniors doit à la fois être varié et adapté. Certains aliments sont à privilégier.

• Les besoins en énergie

Contrairement aux idées reçues on ne doit pas manger moins en vieillissant. Si l'activité physique est souvent diminuée chez le senior, un rendement métabolique moins bon nécessite des besoins énergétiques plus élevés et donc équivalents à ceux de l'adulte. En raison des modifications physiologiques liées à l'âge, mais aussi en raison des modifications du statut social (revenus insuffisants, isolement, dépendance) le risque de malnutrition protéino-calorique augmente chez la personne âgée, notamment chez les personnes hospitalisées ou en institution.

• Les besoins en protéines

Ils sont au moins équivalents à ceux de l'adulte, voire supérieurs car le métabolisme protéique chez la personne âgée favorise la fonte musculaire. La fonte musculaire due à une diminution de la masse maigre n'est pas inéluctable et il est possible de refaire du muscle même à un âge avancé en associant activité physique et apports protéiques adéquats.

• Les besoins en calcium

Ils sont supérieurs à ceux de l'adulte car le métabolisme du calcium est altéré par le vieillissement. L'ostéoporose, définie par l'association d'une masse osseuse basse et d'une détérioration de l'architecture osseuse, a pour conséquence une fragilité osseuse accrue pouvant conduire à des fractures.

• Les besoins en lipides

En ce qui concerne les lipides, on sait que le taux de cholestérol est moins préoccupant après 65 ou 70 ans. Ainsi la consommation de graisses peut être plus flexible et s'adapter au goût de la personne âgée.

• L'hydratation

La sensation de soif diminue progressivement avec l'âge et peut disparaître complètement chez certains. L'eau est indispensable pour assurer le travail des reins, l'élimination des déchets alimentaires, la régulation thermique et l'hydratation de la peau. Le corps a besoin d'au moins 1 litre à 1,5 litre chaque jour. Il faut donc s'efforcer d'apprendre à « boire sans soif ».

Dr Béatrice Sénemaud



Rouge, blanc ou à bulles ?

Lorsqu'on achète un vin, on ne s'arrête pas à la première bouteille venue. On prend le temps de choisir la zone de production, on étudie attentivement l'étiquette... Chez BioMarkus, nous vous avons sélectionné les meilleurs vin rouges, blancs et rosés biologiques. D'excellents Champagnes sont aussi dans nos rayons.



vins Bio

Dites-nous tout Monsieur Mado !

L'objectif des vins bio est de produire de la boisson exempte de polluants dans le respect de l'environnement. Les vins bio sont produits à partir de méthodes traditionnelles, d'où un caractère typiques des appellations qu'ils représentent. Le consommateur a l'assurance que tout au long des différentes étapes de production du vin, aucun produit chimique n'a été rajouté aussi bien dans la terre que sur la vigne et dans le vin.

Des boissons pour toutes les occasions

De la pomme... à la poire

Le cidre doux titre entre 1,5 et 3° d'alcool. C'est donc un cidre léger, fruité, ayant fermenté moins longtemps que le brut, et dont le goût est proche de celui du jus de pommes. Le cidre brut titre entre 4 et 5° d'alcool. Peu sucré, plus typé, le cidre brut est très désaltérant.

Le cidre traditionnel est plus sec que le cidre brut, il peut atteindre 6°. Peu sucré, peu pétillant, il a un caractère rustique qui convient aux amateurs. Il présente un léger trouble dû à une filtration moins forte, qui lui donne du «corps».

Le cidre fermier est fabriqué à la ferme avec les seuls fruits de l'exploitation. Il est généralement demi sec (entre doux et brut) ou brut, mais il ne porte parfois pas de mention, car le cidre fermier peut évoluer avec le temps dans la bouteille, et devenir de plus en plus sec.

Dans le même registre, goûtez au poiré.



Les bières avec ou sans alcool, mais bio

Les bières biologiques répondent globalement au même cahier des charges que le vin et le champagne :

- Utilisation exclusive de matières premières certifiées biologiques : malts, orge, blé et houblon issus de l'agriculture bio et portant le label AB.
 - Transformation des matières premières en n'utilisant aucun additif chimique, tant dans la conservation que dans l'élaboration du produit.
 - Mûrissement en cuve pendant 40 jours.
- Peut être également fabriqué à partir d'eau de source.

• Le vin bio

Le vin bio est une expression en fait abusive, car il n'existe pas de réglementation portant strictement sur le vin. Il s'agit plutôt de vin issu de raisins produits en agriculture biologique, dont la FNAB (Fédération Nationale de l'Agriculture Biologique), et plus particulièrement la FNIVAB (Fédération Nationale Interprofessionnelle des Vins de l'Agriculture Biologique) a réalisé une charte de qualité non reconnue par la Communauté Européenne, mais appliquée en France. Ecocert, organisme de contrôle indépendant agréé par le ministère de l'agriculture, contrôle et certifie certains intervenants dans la production biologique et notamment vinicole.

• Les différents types de culture du vin

La plupart des vins sont issus de l'agriculture traditionnelle, portant ou non la mention A.O.C. qui identifie un produit qui tire son authenticité et sa typicité de son origine géographique. L'étape suivante est la lutte raisonnée qui se fixe des contraintes supplémentaires qui vont au-delà de la réglementation générale de l'agriculture traditionnelle. La viticulture biologique emploie des matières premières d'origine naturelle et cherche à promouvoir la lutte naturelle entre les espèces. Le vin issu de l'agriculture biodynamique privilégie la vie des sols, la pérennité des espèces animales et végétales favorisant l'écosystème. La biodynamie considère le vignoble comme une entité vivante avec un équilibre naturel à respecter entre les quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le soleil. L'homme doit tenir compte de l'influence des rythmes terrestres et cosmiques pour la production de son vin.

• Quels sont les critères du vin bio ?

Le vin bio respecte donc les critères suivants, avec une certaine hétérogénéité selon les producteurs :
Un travail essentiellement manuel. La plupart des opérations agricoles sont effectuées de façon manuelle ou mécanique. Ainsi, le désherbage se fait par binage et sarclage ce qui permet d'ameublir le sol et de l'aérer. La taille de la vigne est manuelle, limitant ainsi la production par ceps pour éviter une surproduction nuisible à la qualité. La vendange est uniquement réalisée à la main. Pas de produits chimiques. Aucun engrais chimique n'est utilisé ; seul les engrais organiques (fumier de cheval,

écorces d'arbres) et l'utilisation de compost est autorisé.

Un enherbement (ray gras, moutarde blanche, pois trèfle) permanent ou temporaire est souvent utilisé entre les pieds de vigne afin de servir d'engrais vert et de mieux structurer le sol.

En agriculture biologique, le mot d'ordre est plutôt la prévention que le traitement des maladies. Les techniques d'effeuillage, d'épamprage permettant une meilleure circulation de l'air et permettant de limiter la vigueur de la vigne ont des effets préventifs reconnus. Contre les maladies les plus fréquentes (mildiou, oïdium), les traitements au souffre et à la bouille bordelaise (à base de cuivre) sont les plus fréquents et sont très efficaces. Enfin, en respectant au mieux l'équilibre naturel de la vigne, on peut réguler les insectes nuisibles à la vigne. Par exemple, pour lutter contre le ver de la grappe, on peut utiliser une bactérie présente dans la nature (le bacillus thuringiensis).

Lors des différentes étapes de la vinification, aucun élément extérieur n'est ajouté (pas de levure exogène) et les traitements physiques sont préférés aux traitements chimiques. Le cycle de repos du vin est parfaitement respecté avec un vieillissement en fût.

• Un vin naturel

Le vin bio est donc un vin naturel 100 % pur jus, excluant toute molécule de synthèse et engrais, les levures chimiques, l'acidification ou la désacidification, la précipitation tartrique, la concentration artificielle, et la chaptalisation. Ce vin est donc l'expression même de l'habileté du vigneron à donner le meilleur de sa vigne et son terroir.

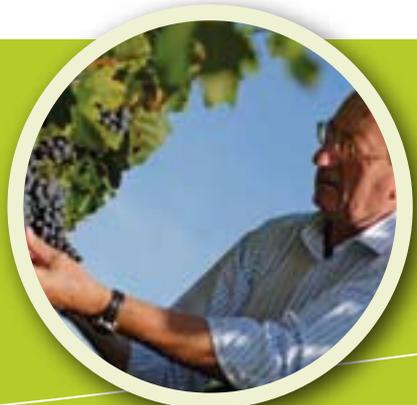
Les vins bio ne contiennent pas beaucoup de souffre et évite donc ainsi les "maux de cheveux" caractéristiques des vins trop souffrés.

Bonne dégustation.

les labels Bio



Le logo AB est autorisé, mais pas obligatoire, depuis le 1^{er} janvier 2005. Il doit être accompagné de la mention «vin issu de raisins de l'agriculture biologique» car l'utilisation de la mention «vin bio» est interdite. Au regard de la réglementation, il n'existe pas encore de règles de «vinification bio». En attendant, seules des organisations privées ont mis en place des cahiers des charges sur la vinification «naturelle». Le logo AB concerne donc uniquement la culture du raisin!



Eux aussi... ont droit au bio



L'alimentation de vos fidèles compagnons

La nourriture bio pour les humains, vous connaissez. Découvrez l'alimentation bio pour vos animaux. C'est un moyen de soutenir l'agriculture et l'élevage biologique y compris dans la relation que vous entretenez avec votre chien ou votre chat.



Des cosmétiques "au poil" !



Parce que vous vivez ensemble, parce que vous aimez vos animaux de compagnie, privilégiez des produits naturels et sains pour leur hygiène. Shampoing, bactéricide, insecticide, désodorisant... une gamme complète pour le bonheur de tous, car l'utilisation de produits sains pour l'hygiène de votre animal, c'est aussi une garantie pour votre propre santé.



Entretenir votre maison

Le développement durable est aujourd'hui une réalité...

Notre hygiène passe aussi par celle de notre environnement. Nos produits d'entretien sont entièrement écologiques & bio, entièrement à base de produits végétaux ; ils tirent toute leur puissance des concen-

trés d'huiles essentielles qui les composent. Les tensioactifs sur base végétale sont aussi efficaces (voir supérieurs) que les tensioactifs d'origine pétrolière: ils ne diluent pas la salissure mais la dissolvent. Nous vous proposons donc une vaste gamme de produits sains, naturels et écologiques pour une maison et une terre toujours plus propres.



l'aromathérapie mode d'emploi



La puissance des parfums

Les odeurs de la vie courante ont une fonction vitale. L'odorat est un sens que nous connaissons, mais que nous négligeons un peu, tant il fait partie intégrante de notre système vital. Il suffit pourtant d'un simple rhume pour se rendre compte de l'importance de ce sens. Privé d'odorat, nous sommes perdus dans une jungle inconnue. Manger du coton, ne plus sentir la bonne odeur du ragoût qui mijote sont les premières expériences désagréables. Par l'odorat, nous percevons des messages, bons ou mauvais, qui influencent nos états d'âme et guident notre mode de fonctionnement. Vous avez toutes et tous une odeur qui vous évoque des souvenirs. Le pudding de maman, l'odeur de cambouis, le parfum de tante Lucie, tant de messages olfactifs qui font remonter en surface des bribes du passé et pourquoi pas des souvenirs de vies antérieures?

L'aromathérapie utilise ces «mémoires» pour agir en surface ou en profondeur sur notre santé et notre bien-être. En stimulant le système nerveux, les arômes des huiles essentielles lancent un ordre d'auto-régulation. Plus précisément, l'aromathérapie prépare le corps à lutter contre la maladie en stimulant le réflexe d'auto-guérison et en modifiant la structure chimique des liquides corporels (la salive, le sang, la lymphe). Les huiles essentielles ont également une influence sur les sécrétions hormonales, sur l'équilibre endocrinien et sur les réactions neurovégétatives corporelles.

Les japonais qui parfument les bureaux avec les huiles essentielles, savent que ce geste diminue le stress et les tensions au travail. Résultat : meilleure ambiance et augmentation du rendement. Essayez en rentrant harassé de votre journée de labeur, de diffuser une huile essentielle dans votre maison. Les effets sont surprenants de rapidité et d'efficacité !



Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Comme leur nom ne l'indique pas, les huiles essentielles ne contiennent pas de corps gras. Il s'agit de la sécrétion naturelle élaborée par le végétal et contenue dans les cellules de la plante, soit dans le calice, la tige, l'écorce ou tout autre partie de la plante. L'huile essentielle est obtenue par la distillation de la plante en alambic. Selon l'huile désirée, on prendra tout ou partie d'une plante spécifique pour en extraire la quintessence, la structure biochimique, afin de la capturer à des fins médicales ou hygiéniques. La composition des huiles essentielles est très complexe. Terpènes, aldéhydes, cétones, phénol, lactones, esters, sont des composants que l'on retrouve dans les huiles essentielles.

Très volatiles, les huiles essentielles ne rancissent pas, sont solubles dans l'huile et dans l'alcool, mais pas dans l'eau.

Comment s'en servir ?

Les huiles essentielles s'utilisent soit en inhalation, stimulant les centres olfactifs et répercutant ces effets sur le psychique et le physique, soit en compresse ou en friction (en diluant la solution). Pour les inhalations, vous trouverez chez BioMarkus des diffuseurs, ne laissant échapper que la dose nécessaire de produit. Utilisées en enveloppement, les huiles essentielles permettent une relaxation optimale. On trouve des huiles de massage, des bains parfumés. Elles ont un extraordinaire pouvoir de pénétration. En appliquant le produit sur la peau, il suffit de quelques heures pour en retrouver des traces dans les urines. Entre-temps, les principes de la plante auront pénétré les tissus par voie sanguine. Cette facilité de pénétration cutanée est d'ailleurs utilisée en allopathie (médecine traditionnelle) pour faire pénétrer une substance médicamenteuse.

Demandez conseil dans votre magasin BioMarkus, nous vous orienterons sur le produit qui vous convient le mieux.

la forme au quotidien

L'ARGILE POUR VOTRE SANTÉ

Les vertus thérapeutiques de l'argile ne sont plus aujourd'hui à mettre en doute. Vantée ou contestée, utilisée parfois sans connaissances suffisantes, il devenait nécessaire de faire le point actualisé sur son intérêt et ses applications en hygiène et médecine naturelles, ainsi que dans le domaine de l'esthétique.

L'auteur, praticien de la naturopathie condense dans ce guide, 30 années d'expériences. Il met en relief l'ensemble des traitements naturels complémentaires à associer à l'argile.

Ce livre se présente sous la forme d'un véritable dictionnaire de naturopathie, pratique, clair et précis, il deviendra votre Vade Mecum de naturopathie.

de **André PASSEBECQ** - Éditions DANGLES - 18 €

LA SANTÉ À LA PHARMACIE DU BON DIEU

En tant que pionnière en matière de phytothérapie Maria Trében a gagné sa place dans l'histoire. De nombreuses personnes la vénéraient comme une sainte.

C'est une femme qui a consacré sa vie aux plantes médicinales et son désir le plus cher était de faire profiter de son expérience le plus de monde possible.

Pendant toutes ces années sa popularité et celle de ses livres n'ont jamais faibli. A l'heure du succès grandissant de la médecine douce, ses livres sont plus que jamais d'actualité.

Dans son œuvre principale « La santé à la Pharmacie du Bon Dieu » les vertus et les applications thérapeutiques de 31 plantes médicinales sont décrites en détail, qu'il s'agisse de tisanes, de cataplasmes, de bains ou de jus frais.

de **Maria TRÉBEN** - Éditions ENNSTHALER

LES ANTI-OXYDANTS

Notre corps est en lutte permanente contre le vieillissement et la maladie. La science se penche de plus en plus sur les anti-oxydants, sans qui la vie serait tout simplement impossible.

Il est indispensable d'apporter jour après jour à notre corps les précieux éléments dont il a besoin pour être au mieux de sa forme et de son équilibre.

Vous découvrirez dans cet ouvrage simple et complet, le rôle des anti-oxydants et leur fonctionnement pour retrouver équilibre et sérénité.

du **Dr Line MARTIN** - Éditions DANGLES

Légumes Bio

MODE D'EMPLOI

Moins d'épluchage, moins de cuisson, plus de goût!

Le légume bio se prépare et se cuisine comme il a été cultivé: tout en douceur, dans le respect de sa nature et de notre santé. Valérie Cupillard, spécialiste de gastronomie bio, s'est penchée sur 50 variétés de légumes pour nous proposer plus de 200 recettes séduisantes par leur modernité et leur simplicité. Conseils clairs (faut-il ou non blanchir les blettes ? ...), recettes de base ou recettes créatives, vous n'aurez plus

d'excuse pour ne pas en consommer 10 par jour!

de **Emanuel & Valérie CUPILLARD** - Éditions LA PLAGE

vosre fidélité enfin récompensée

il y a des années que vous nous réclamiez une carte de fidélité, et bien, la voilà !



Comment obtenir la carte de fidélité BioMarkus ?

- 1 • Rendez-vous à l'accueil de votre magasin.
- 2 • Remplissez votre formulaire d'adhésion et remettez-le à l'une des caisses de votre magasin.
- 3 • Vous recevez votre carte que vous pourrez utiliser immédiatement.

Comment ça marche ?

La carte fidélité est délivrée gratuitement et proposée à toute personne âgée de 18 ans et plus. Comme elle est active immédiatement, vous pourrez aussitôt commencer à cumuler vos euros le jour même.

Elle récompense votre fidélité en vous permettant de cumuler des euros. Dès votre prochaine visite, sur simple présentation de votre carte, vous pouvez utiliser vos euros cumulés pour régler vos achats. Alors surtout, n'oubliez pas de la présenter avant chaque achat !

Vous pouvez cumuler des euros dans les magasins BioMarkus de Brie-Comte-Robert et Dammarie-les-Lys.

avec nos marques partenaires



Grâce à cette carte, à chaque passage en caisse, vous cumulez des euros sur les produits « avantage » indiqués en rayon. (hors produits déjà en promotion)



Bonneterre

le meilleur de la terre

Le Meilleur de la Terre



La sélection des meilleurs ingrédients

Dans votre quête d'authenticité et de sécurité, Bonneterre choisit l'Agriculture Biologique et privilégie les ingrédients les plus purs possibles, les plus vrais. Ce sont pour la plupart des ingrédients frais, non raffinés, peu transformés tels que du lait frais plutôt qu'en poudre, des oeufs frais plutôt qu'en coulure.

Dans le cas, où il n'existe pas de cahier des charges bio, Bonneterre va chercher le produit à l'état sauvage (ex : poissons) et élabore ses propres cahiers des charges en les faisant contrôler par des organismes tiers.

La recherche des meilleures origines

Afin de vous restituer les spécificités liées à un terroir (type de sols, climats, recettes traditionnelles...), Bonneterre sillonne les routes pour sélectionner les produits dans leur berceau d'origine. C'est le cas par exemple des Lentilles vertes du Puy, du Camembert au lait cru de Normandie, de la Ratatouille de Provence, des Lunettes de Romans, des Spéculoos de Belgique ou encore des dattes Medjool de Californie.

La quête du meilleur savoir-faire

Pour vous offrir un produit gustatif et de qualité.

Bonneterre développe des partenariats avec des producteurs reconnus pour leur savoir-faire. Elle privilégie le travail avec des Maîtres Artisans ou avec des entreprises ayant mis au point des process destinés à préserver les qualités intrinsèques des ingrédients.

Epicerie, produits frais, surgelés, boissons, fruits & légumes...

Pour Bonneterre, offrir le meilleur de la terre, c'est aller chercher là où il se trouve le produit le plus authentique et le plus savoureux... dans le respect de notre environnement.



www.bonneterre.fr

BioMarkus pour vous servir :

Dammarie-les-Lys (77 Sud)

Rond-Point de Chamlys (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



Bio
markus

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

www.biomarkus.com