

markus

MAG

juillet-sept. 2009

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



Magique Amérique

- Les recettes
- Les produits
- Les secrets



Amérique du sud : terres de contraste !

Il faut faire un retour dans l'histoire des grandes conquêtes pour se rappeler combien nous devons au continent sud-américain. C'est au XVe siècle avec Christophe Colomb, après la découverte du nouveau monde, que commence les échanges de saveurs que nous trouvons aujourd'hui dans le monde entier : tabac, pomme de terre, maïs, canne à sucre, avocats, cola, bananes ...

Mexique : Parler de la cuisine mexicaine c'est remonter jusqu'en 700 avant Jésus-Christ ou la "civilisation du maïs" est déjà bien implantée. Base alimentaire de toutes les tribus indiennes, le maïs sert de lien commun. Puis vient la conquête espagnole. Durant la colonisation, l'orge, le riz, le blé, les olives, le vin, la vache et le mouton font leur apparition. Chaque culture influence l'autre. Mélange fortuit d'une cuisine aztèque et d'une gastronomie espagnole plus traditionnelle, la cuisine mexicaine est née de la rencontre de ces deux univers qui fondent l'histoire de ce pays.

Chili : Tout le long de son territoire, au creux de ses innombrables vallées, le Chili produit une grande diversité de légumes et de fruits. On affirme que tout pousse au Chili.

L'Argentine est avant tout le pays du bœuf, la qualité de cette viande est une conséquence de celle des pâturages extensifs de la Pampa, les animaux sont abattus jeunes, de 18 à 36 mois, ce qui garantit à cette viande une tendreté particulière.

Bolivie : La viande et le poulet sont les plats principaux de cette cuisine, accompagnés de quinoa ou de riz. La soupe fait partie intégrante de l'alimentation journalière.

Brésil : La cuisine brésilienne, que l'on assimile à la feijoada ou à la cuisine piquante de Bahia, est composée de divers terroirs et des spécialités fort différentes. Des plats d'Amazonie aux poissons exotiques, au churrasco de la pampa du Rio Grande do Sul, cette cuisine, du fait de sa diversité, réglera tous les gourmets.

Colombie : Les plats locaux sont variés et savoureux avec une touche d'influence espagnole. Il y a l'ajiacó qui est une spécialité de Bogota. Les fruits de mer abondent sur la

côte des Caraïbes, surtout les langoustes qui sont de très bonne qualité. Dans la Sierra, des Indiens continuent d'accompagner leurs plats de maïs et de pommes de terre.

Equateur : La région de la Côte est baignée par les eaux du Pacifique, et il est normal qu'une grande variété de poissons et de fruits de mer soit les vedettes incontestées des menus qu'on y propose.

Guatemala : La cuisine guatémaltèque ressemble à la cuisine mexicaine. Base de l'alimentation, le maïs en grains, ou sous forme de nombreuses galettes (tortillas ou enchiladas avec de la sauce), garnit tous les plats. Les haricots noirs et le riz accompagnent le poulet dans les Hauts-Plateaux, les poissons et fruits de mer sur la côte et les nombreuses viandes grillées dans le Petén. Les fruits tels que les ananas, les bananes, les papayes et les melons sont consommés à profusion.

Pérou : à l'image d'un pays dont les différences géographiques sont extrêmement marquées (la côte, la sierra et la jungle), la cuisine péruvienne offre une grande diversité de plats. Le long de la côte péruvienne on cuisine une grande variété de poissons, des coquillages et des crustacés. L'autre versant de la cuisine se compose de viandes rouges et blanches accompagnées de sauces à base de piment rouge et d'achiote. Quant aux pommes de terre le Pérou en est le premier producteur, avec 135 variétés différentes !

...

Bonnes courses dans nos rayons pour retrouver les ingrédients et les saveurs de ce continent fascinant.

*L'équipe BioMarkus vous souhaite de
bonnes vacances.*

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

Crédit photos : produits : Frédéric Perrot / paysages sud-américains : www.fotolia.com

Sources : www.wikipedia/ www.recettesdumonde.info/ www.isaveurs.com

Impression : DupliConcept - Thomery (77)

Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique blanchi sans chlore
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





Starter

Pour bien commencer ce voyage culinaire au cœur du peuple "latino", allez au plus simple. Prenez par exemple des pains pita à défaut de tortillas fraîches, que vous pourrez garnir de légumes mexicains déjà préparés en bocaux, du maïs à grignoter ou à mettre dans une salade d'avocats.

Le "chile" existe aussi sans "carne", avec du séitan pour les plus végétariens. Petit rappel, tous les légumes frais sont en rayon, avocats, piments, poivrons, citrons et la plupart des épices... pour réussir les fajitas, la guacamole ou les enchiladas.

Bom apetite ! ¡Buen apetito Bon appétit !



Best of :

Fajitas Mexicaines au Boeuf et au Poulet

Pour 4 personnes :

- 2 pincées de piment de cayenne
- 3 pincées de paprika
- tabasco
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 2 oignons
- 4 tranches de gîte de boeuf ou du séitan
- 6 tranches de blanc de poulet
- 16 Tortillas de maïs que vous venez de réaliser
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 pincées de sel
- crème fraîche épaisse
- 300 g de mimolette

Coupez la viande en petites lamelles. Coupez l'oignon, les poivrons en petites lamelles aussi.

Faites revenir dans l'huile d'olive les poivrons avec l'oignon. Il faut que le mélange dore pendant environ 10 min.

Ajoutez la viande. Faites-la revenir en ajoutant les épices et quelques gouttes de tabasco. Laissez cuire pendant 10 min en remuant.

Pendant ce temps, râpez la mimolette. Faites chauffer les tortillas pendant 1 min au micro ondes.

Farcissez les tortillas avec la préparation cuite. Ajoutez la mimolette sur le mélange chaud pour qu'elle fonde. Nappez de crème fraîche et roulez.

Tortillas :

Pour 4 personnes :

- 150 g de farine de blé
- 150 g de farine de maïs
- 25 cl d'eau chaude

Versez dans un grand saladier les 2 farines. Mélangez intimement. Faites un puits et ajoutez progressivement l'eau chaude et mélangez avec une spatule en bois jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

Pétrissez longuement après avoir renversé la pâte sur une surface farinée. Divisez la pâte en une dizaine de boules, étendez chacune au rouleau sur une fois encore une surface farinée en essayant de faire une crêpe la plus fine possible.

Quand toutes les tortillas sont préparées, faites chauffer une poêle si possible anti-adhésive, et faites-les cuire quelques secondes. On les retourne quand elles commencent à gonfler sur les bords.

Les tortillas doivent rester moelleuses. On les sert garnies de viande et de salsa de tomates, ce sont alors des BURRITOS.



Purs jus

Pour préparer vos cocktails de l'été, **goyaves, bananes, citrons jaunes et verts** sud-américains sont des fruits exotiques délicieux, encore meilleur lorsqu'ils sont bio !

Alter Eco et **Vitalia Vitamont** militent pour le commerce équitable et l'agriculture biologique.



Cola & limo...

Côté soda, retrouvez le goût de l'authentique **limonade** d'antan au sucre de canne et au citron biologique. Goûtez aux nouvelles boissons rafraichissantes **Bionade** aux plantes et fruits exotiques. Et comparez nos **Cola biologiques** et équitables au Coc... et Pep..., du commerce de masse ; vous deviendrez accro !



Réussir la guacamole

Pas d'apéritif latino sans chips tortillas et guacamole !

Pour 6 personnes :

- 2 beaux avocats bien mûrs
- quelques branches de coriandre frais
- 1 ou 2 citrons verts
- 1 petit oignon frais
- sel

Emincez l'oignon frais et les feuilles de coriandre. Ecrasez l'avocat, ajoutez l'oignon, la coriandre, le jus d'un (ou 2 selon les goûts) citron et salez votre goût.

Idéal avec des nachos (chips de maïs) ou encore en accompagnement de viandes grillées.



Il existe plusieurs façons de préparer la guacamole au Mexique. La plus simple consiste à écraser l'avocat avec juste du sel et du jus de citron vert

Haricots, maïs, pommes de terre...

N'oublions pas qu'avant d'avoir été importée en Europe, la pomme de terre est originaire des hautes montagnes d'Amérique du Sud

Beaucoup d'ingrédients de base de l'alimentation sud-américaine composent aussi



notre nourriture quotidienne, vous les retrouverez dans nos rayons. Maïs en grains pour les pop corns, entier à griller, en semoule pour les polenta ou pour réaliser les tortillas. Les haricots noirs, rouges, verts, les piments, tomates, poivrons rouges, verts, jaunes, pour préparer un chile con carne (originaire du Texas plutôt que du Mexique comme le voudrait la légende).



Pensez aux flocons

La cuisine bio et végétarienne se veut simple et instinctive, elle accomode des ingrédients faciles d'utilisation. C'est le cas de toutes les céréales concassées, les couscous et boulgour se déclinent (boulgour de

sarrasin, couscous d'épeautre.) et se préparent en quelques instants. Les flocons de céréales et de légumineuses permettent mille astuces culinaires. Leur transformation en flocons permet de réduire considérablement le temps de cuisson sans altérer leur saveur et leur texture.

Comment les consommer ?

Ils sont un ingrédient de choix pour enrichir une soupe ou pour cuire avec du riz ou du boulgour.

Ils sont indispensables à la réalisation des galettes végétariennes ou à la confection de gâteaux, cakes...

Et c'est aussi une manière rapide de composer un petit déjeuner équilibré.

Essayez donc : pois chiches, blé kamut, quinoa, pois cassés, avoine, maïs, lentilles ...



Pour identifier le produit répondant à cette charte, un « label de garantie d'éthique » a été conçu, c'est le logo Bio Equitable.

Equitable

La charte « Bio Equitable » est née de la volonté de quelques dirigeants d'entreprises, désireux de valoriser le commerce équitable des produits bio.

Cette initiative s'inscrit dans une démarche à la fois éthique et réglementaire. A l'image de l'agriculture biologique, saine et préservant la nature, ces nouvelles relations commerciales redonnent une vraie valeur aux relations humaines, sociales et économiques avec les pays producteurs dont sont issus les ingrédients entrant dans la composition des produits distribués.



le Quinoa

Depuis des millénaires, l'Altiplano bolivien est le berceau de la culture du quinoa. Là haut, la production actuelle de cette graine s'inspire encore des méthodes traditionnelles.

Après avoir nourri les bâtisseurs du grand empire prestigieux des Incas, le quinoa continue à offrir force et vitalité aux populations des hauts plateaux en constituant leur alimentation de base.

Le quinoa appartient à la famille des **Chénopodiacées**, comme les épinards et les betteraves. La plante peut atteindre une hauteur de 2 mètres et rassemble ses graines en son sommet sous forme de grappes coniques. Il est cultivé principalement sur les versants, zone de production plus favorable aux méthodes de culture biologique.

Il existe un grand nombre de variétés de quinoa dont le Royale à grand grain, dit "REAL"

Une fois mûrs, les plants de quinoa sont coupés et placés en tas pour parfaire le séchage. Le battage se réalise ensuite sur la parcelle même, en foulant les épis avec les pieds ou en les frottant contre soi-même. Les grains sont éventés puis emballés dans des sacs pour être stockés.

Le quinoa est une des plantes les plus nutritives du monde.

Sa graine est riche en protéines, aussi bien



quantitativement que qualitativement. De plus, sa composition lipidique surprend par sa teneur en acides gras essentiels ; sa richesse en minéraux est étonnante et sa composition en fibres confère au quinoa toutes les qualités qu'on attend d'un aliment moderne. Il est à noter que c'est un aliment garanti **sans gluten**.

Il se cuisine comme du riz, se mange chaud ou froid. Pour les plus pressés, vous le trouverez dans nos rayons sous forme de taboulé préparé au rayon traiteur, en bocaux dans de délicieuses préparations mexicaines ou bolognaïses ou en mélanges de petits légumes lyophilisés à cuisiner.





Arabica

Les principales régions productrices de café sont l'Amérique du Sud avec notamment le Brésil et la Colombie mais aussi le Viêt Nam, le Kenya, la Côte d'Ivoire, et d'autres encore. Mais parmi les nombreuses variétés développées, le café le plus fameux et le plus cher reste le "Blue Mountain" provenant de la Jamaïque. Chez BioMarkus, Tous les arômes du café bio, pur arabica, du Mexique, du Guatemala, du Pérou ; en grain ou moulu ; décafeiné sans solvant... sont dans nos rayons.



Sucre de canne

Issu de l'agriculture biologique, le sucre blond, est un sucre non raffiné dont on a enlevé une partie de la mélasse, puis cristallisé et déshydraté, mais qui contient toujours les fibres et les minéraux de la canne à sucre. Son intérêt nutritionnel est généralement jugé supérieur, tant il est riche en magnésium, phosphore, potassium, calcium et fer. Très reconnaissable, il évoque des saveurs de thé et de vanille, franchement très agréable.



Le caféier est probablement originaire d'Éthiopie, dans la province de Kaffa. La légende veut qu'un berger d'Abyssinie ait remarqué l'effet tonifiant de cet arbuste sur les chèvres qui en avaient consommé. Sa culture se répandit d'abord dans l'Arabie voisine. Il est alors appelé K'hawah, qui signifie revigorant.

En 1583, un médecin Allemand de retour d'un voyage de dix ans au Moyen-Orient, Léonard Rauwolf est le premier occidental à décrire le breuvage : "une boisson aussi noire que l'encre, utile contre de nombreux maux, en particulier les maux d'estomac."

Le café arrive en France en 1644 par le port de Marseille, un voyageur arrivant de Constantinople rapporte quelques graines de café dont il fait profiter ses amis. Mais ce n'est qu'en 1669 que le café commence à être apprécié en France.

En 1672 le premier débit de café à Paris, en 1686 ouverture du "Procope", très élégant et très novateur, cet établissement attire les grands de ce monde et a beaucoup de succès. A cette époque, le café est encore un produit de luxe.

Au cours du XVIII^{ème} siècle, la boisson devient populaire en Europe, et les colons européens introduisent la culture du café dans de nombreux pays tropicaux, comme une culture d'exportation pour satisfaire la demande européenne.

Le caféier pousse entre l'équateur et les 15° de latitude nord et sud. La "ceinture

dorée" du caféier s'étend entre le 15° de latitude nord et le tropique du Cancer. Le caféier appartient à la famille des rubiacées et au genre Coffea. Les plants de café sont élevés en pépinière puis transplantés. Les premiers fruits n'apparaissent qu'au bout de 3 à 5 ans et pour une période de 15 ans. Mais la plante épuise le sol et il faut alterner les cultures sur les anciennes parcelles de caféiers. Les cerises de café sont d'abord vertes puis rosissent mais ne mûrissent pas toutes en même temps. La floraison et la fructification se déroulent après une période de pluies sans fréquence fixe. Les qualités inférieures de café se composent de tous les fruits ramassés. Dans la production de masse, le ramassage se déroule avec des machines. Les grands crus eux ne rassemblent que des fruits mûrs et ramassés à la main. Il existe deux grandes variétés de café les plus répandues. La Coffea arabica Linné, originaire d'Éthiopie (Abyssinie) est principalement cultivée en Amérique du Sud et centrale. Cette variété représente 75% de la production mondiale. Elle ne pousse qu'en altitude. Il y a deux variétés d'Arabica : le magarotype et le bourbon brésilien. De grands crus sont produits en Afrique de l'Est et en Amérique latine, dont le Blue Mountain de la Jamaïque.

Recette tonus

Café frappé :

Pour 1 grand verre de café frappé :
2 expressos (Café de Colombie ou Café de Saint Domingue)
1 cuillère à soupe de lait concentré
1 cuillère à soupe de sucre blond
Des glaçons au café à préparer la veille avec du café filtre dans un bac à glaçons.

Versez dans un shaker les deux expressos bien froids, le lait et le sucre.

Ajoutez autant de glaçons au café que vous voulez et secouez fortement. C'est prêt. Versez dans un grand verre et rajouter encore quelques glaçons au café.

Pour les amateurs, la version smoothie est identique sauf que l'on met tout les ingrédients dans un mixer au lieu d'un shaker et que l'on mixe 20 à 30 secondes.



beauté latino



Pour elle...

La période estivale favorise les périodes de détente. C'est le moment de vous faire plaisir et de reprendre votre corps en main.

Pensez au **Karité** pour assouplir et hydrater votre peau, au **monoï** et au **marron d'inde** pour vos cheveux.

La crème à base de **citrus**, riche en extraits de plantes aux vertus apaisantes et adoucissantes comme la pensée sauvage, la **camomille** et le **calendula**, ce soin nutritif et réparateur a été spécialement formulé pour le soin et la protection des mains sèches et abîmées. De texture onctueuse, cette crème prévient le dessèchement cutané, et permet aux mains rêches de retrouver leur douceur. Agréablement parfumée aux huiles essentielles de citrus, elle laisse sur la peau un délicieux parfum fruité.

Les huiles de massage Weleda, entièrement naturelles, sont composées d'huiles 100% végétales, obtenues à partir de graines ou de fruits récoltés à maturité, véritables concentrés d'énergie solaire.

Adoucissantes, nourrissantes et embellissantes grâce à leur forte teneur en Acides Gras Insaturés et en vitamines naturelles, ces huiles végétales se lient intimement au tissu cutané en y stimulant les échanges. Elles sont enrichies en extraits de plantes et en huiles essentielles.

Ces huiles ne contiennent ni huile minérale (dérivée de la pétrochimie) ni huile de silicone.



... et pour lui

Les produits de beauté pour hommes ont le vent en poupe !

Il faut dire que ces messieurs accordent de plus en plus d'attention à leur corps et revendiquent le droit de se chouchouter.

Pour tenir compte des envies de la clientèle masculine il existe des gammes cosmétiques pour les hommes qui veulent prendre soins d'eux avec des produits naturels de qualité. Crème à raser, après-rasage, anti-âge, gels douche, shampoing, coloration...

Des soins résolument modernes pour les hommes d'aujourd'hui.



fortifiez, calmez...

Poudres et gélules GUAYAPI

Gigantesque laboratoire, la forêt amazonienne et ses écosystèmes abritent des dizaines de milliers d'espèces végétales.

Au cours des siècles, les peuples indiens ont accumulé des connaissances inestimables et précieuses sur ces plantes et leurs puissantes vertus, permettant ainsi leur préservation et une utilisation potentielle en fonction de leur rôle dans l'alimentation et la pharmacopée.

Celles-ci répondent parfaitement aux maux de notre société contemporaine, entre alimentation déséquilibrée et stress, mettant l'organisme à

rude épreuve sur le plan physique et nerveux. C'est dans ce contexte que s'inscrivent les compléments et produits alimentaires proposés par Guayapi tropical avec des critères de sélection reposant sur la qualité d'origine biologique et la pureté des plantes utilisées.



Les Essences de Bain

UNE SYMPHONIE AROMATIQUE

Bien plus qu'un simple geste de toilette, le bain est un moment privilégié de ressourcement et de bien-être pour le corps et l'esprit. Enveloppant votre corps d'une douce chaleur, le bain vous délivre un instant de la pesanteur : vous vous sentez plus léger, plus détendu.

Votre peau et vos sens sont réceptifs aux bienfaits aromatiques des huiles essentielles et des extraits de plantes que vous avez ajoutées à l'eau du bain.

Avec la gamme des Essences de Bain Weleda, découvrez un véritable programme de balnéothérapie à la maison, dont pourra bénéficier toute votre famille.

Emulsions laiteuses sans tensio-actifs moussants, les Essences de Bain Weleda respectent la peau. Ils peuvent être utilisés dans les bains bouillonnants.



PRIMEAL est fier de vous proposer un quinoa suivi, contrôlé et certifié par ECOCERT. Depuis la mise en culture en Bolivie sur des parcelles identifiées jusqu'à son acheminement et sa transformation en France, à chaque étape, des contrôles sont effectués ; ils garantissent la conformité et la traçabilité totale du produit. Chaque producteur s'engage à respecter la démarche bio par contrat.

QUINOA Real

Le quinoa Real est une véritable graine de santé qui convient à tous et particulièrement aux :

- **intolérants au gluten** (ou «coeliaques»), végétariens (à lui seul le quinoa apporte tous les acides aminés essentiels),
- **nourrissons** (présence d'arginine et d'histidine ainsi que de lécithine),
- **sportifs**,
- **femmes enceintes** dont les besoins accrus en protéines, minéraux et vitamines sont en grande partie satisfaits par la richesse du quinoa,
- **femmes allaitantes** (le quinoa est galactogène).

Pour en savoir plus sur le quinoa :

www.primeal.com



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

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

www.biomarkus.com