

n°4

markus

MAG

octobre-décembre 2006

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



Du tonus,
pour bien aborder l'hiver

Dossier : les fruits secs

Tout sur les laitages

Du nouveau à Dammarie-les-Lys

www.biomarkus.com



ÉDITO

une belle saison, l'automne...

La période de cueillette des champignons et des châtaignes est déjà terminée et il va falloir trouver de l'imagination pour varier les menus, retour aux produits vrais...

Premiers frimas, craquement des feuilles sous les pieds, forêts aux couleurs mordorées, l'hiver approche dans une douce odeur de bois brûlé. Envie de cocooning, de pentes enneigées, de lumière.

C'est le début du repli chez soi, des goûters au coin du feu, vos envies de chocolat chaud se réveillent : le lait est à l'honneur ce mois-ci dans MarkusMag. Vitamines, protéines, calcium, il est le compagnon indispensable d'une alimentation équilibrée.

Croquez une poignée de fruits secs, concentrés d'énergie, pour faire le plein de vitalité, ils sont en effet riches en minéraux et oligoéléments, vous prendrez ainsi le dessus sur l'hiver.

Alors bonne fin d'année et bon appétit !

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 : GoodShoot - 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



Du tonus avec les fruits secs	p. 2
Les produits laitiers	p. 4
Les probiotiques	p. 6
Librairie	p. 8
BioMarkus à Dammarie-les-Lys	p. 9

Les fruits secs



Les fruits oléagineux

(voir aussi Markusmag n°2)

Vous les trouverez en coque, entiers, mondés, tranchés, en cerneaux, effilés, en poudre, grillés, salés :

Noisette, Noix du Brésil, Amande, Noix de cajou, Noix de coco, Noix de macadamia, Noix de pécan, Pignon de pin, Pistache, Cacahuète ...

Tout comme les fruits secs, ils sont aussi concentrés en énergie. Ils apportent environ 620 Calories par 100 g. Ils sont une bonne source de protéines, calcium, fer, magnésium et zinc. Ils sont aussi riches en acides gras mais ceux-ci sont de bonne qualité. La noix est particulièrement riche en acide alpha linoléique.



Tous les fruits qui ont été séchés:

Abricot, Écorce d'agrumes sèche, Papaye, Pêche, Ananas, Banane, Prune, Pruneau, Myrtille, Poire, Pomme, Muscat, Raisin de Corinthe ou de Smyrne, Canneberge, Cerise, Datte, Figue, Gingembre, Kiwi, Mangue, Melon ...

Lors du séchage l'eau, contenue dans le fruit, est éliminée. Le fruit sec est alors concentré en vitamines et minéraux mais aussi en fibres et calories. 100 g de fruits secs apportent environ 280 Calories. Ils sont donc à consommer avec modération.

Les figes sont riches en calcium, les bananes et les abricots en potassium, les raisins en phosphore...

...énergie et endurance



L'automne nous invite à consommer des fruits secs. Gourmandise et intérêts nutritionnels ?

Quand on parle de fruits secs, il faut distinguer les fruits secs moelleux séchés (abricots secs, raisins secs, dattes..) et les fruits oléagineux à coque (amandes, noisettes, noix..) qui ont des propriétés nutritionnelles différentes.

Les fruits secs moelleux sont concentrés en oligoéléments et en sucres complexes. Ils ont une faible teneur en eau.

Ils sont caloriques (entre 180 et 300 Kcalories par 100g) et donc utiles à l'organisme pour lui donner de l'énergie.

A consommer raisonnablement, selon vos besoins (effort physique, en-cas...). Concentrés en minéraux, ils apportent l'un du calcium (la figue), l'autre du magnésium (banane) ou du fer (l'abricot).

Attention, les fruits secs sont pauvres en vitamines C. Il est nécessaire de consommer aussi des fruits et légumes frais pour garder un bon équilibre alimentaire. Riches en fibres, ils facilitent le transit intestinal.

Quant aux fruits secs à coques, ils ont aussi leurs bienfaits nutritionnels. Ils sont riches en protéines végétales, en minéraux (calcium, fer, zinc) et en vitamine B et E. Leurs fibres, leur teneur en acides gras insaturés ont un intérêt cardio-vasculaire certain.

On reconnaît actuellement les bienfaits des amandes sur la diminution du cholestérol chez les patients à risque cardio-vasculaire.

Les oléagineux sont une source d'énergie avantageuse pour les sportifs, comme en-cas, y compris pour le goûter des enfants (de plus de 3 ans). Attention cependant aux cas d'allergies aux fruits à coques.

Fruits secs moelleux ou oléagineux apportent donc saveur et bienfaits nutritionnels à vos plats mijotés ou desserts, ou simplement consommés seuls comme «gourmandise».

Dr Marie-Virginie Houriez

une idée de recette

Canard aux fruits secs

pour 4 personnes :

- 4 beaux magrets de canard dégraissés.
- 300 g d'abricots secs
- 100 g de pignons
- 300 g de pruneaux
- 40 g de Yunnan (ou thé noir d'Assam)
- 250 g d'oignons
- 50 g d'amandes mondées
- 1 petit morceau de cannelle
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillerée à soupe de coriandre ciselée
- Sel, poivre.
- 1 cocotte, 1 saladier, 1 bol, 1 plat creux

Recette :

Vous rincez les fruits secs.
Vous dénoyotez les pruneaux et vous les mettez dans un saladier avec les abricots.
Vous faites infuser le thé 3 minutes dans 1,5 décilitre d'eau frémissante.
Vous filtrez le thé au-dessus du saladier.
Vous ajoutez la cannelle et vous laissez reposer 1 h.
Pendant ce temps, vous coupez la viande en cubes de 3 cm.
Vous pelez les oignons et vous les hachez finement.
Vous versez l'huile dans une cocotte, vous ajoutez les pignons.

Vous laissez cuire à feu doux 2 minutes en remuant.
Vous ajoutez les cubes de viande et vous les faites dorer pendant 5 minutes en remuant souvent. Salez et poivrez.
Vous prélevez à l'aide d'une écumoire les abricots et les pruneaux que vous réservez dans un bol. Vous versez sur la viande et le thé dans lequel ont macéré les fruits, vous mélangez et couvrez.
Vous laissez cuire à feu doux 45 minutes.
Au bout de ce temps, vous mettez les abricots et les pruneaux sur la viande.
Vous mélangez le tout et vous laissez cuire encore 25 minutes.

Vous ajoutez les amandes 5 minutes avant la fin de la cuisson.
A l'ouverture de la cocotte, vous parsemez de coriandre et mélangez une dernière fois.
Vous retirez du feu, vous versez dans un plat creux et vous servez aussitôt.

Accompagnement :
un plat de riz pilaf ou de semoule.

Un vin qui va bien :
un rouge puissant et très fruité comme un 1er Côtes de Blaye Château Morillon élevé en fût de chêne.



Le lait et les produits laitiers représentent une famille d'aliments indispensables à notre équilibre alimentaire. Ils aident aussi à nous maintenir en bonne santé.

Par leur grande valeur nutritionnelle et leur composition spécifique, ils ont une place de choix dans nos menus tout au long de notre vie.

Aucun aliment n'est composé à lui seul de tous les nutriments nécessaires au fonctionnement de l'organisme, c'est l'aliment le plus complet qui existe: des protéines d'excellente valeur nutritive, qui de plus, contiennent tous les acides aminés indispensables, des lipides, des glucides, des sels minéraux (calcium, phosphore...), des vitamines (B1, B2, B9 et B12, A et D), et des oligoéléments.

D'autre part, le lait contenant environ 87% d'eau, il lui permet de contribuer de manière significative à l'apport hydrique journalier.

les produits laitiers



Les yaourts et les laits fermentés contiennent des ferments lactiques qui ont «prédigéré» le lait. Résultat : une excellente digestibilité, et un impact bénéfique sur la flore intestinale.

Le beurre est un concentré des matières grasses du lait. Support des vitamines A et D, le beurre est, de tous les aliments, celui qui contient le plus de vitamine A, juste après le foie. Ainsi, 25 grammes de beurre assurent 25% des besoins quotidiens de l'adulte en vitamine A. Les domaines où intervient la vitamine A sont nombreux : croissance, mécanisme de la vision, vitalité de la peau, résistance aux infections, etc.

La crème aussi apporte des vitamines A et D, avec ses 15 à 30% de matière grasse, elle est le moins gras des corps gras.

La transformation la plus aboutie du lait est sans doute le fromage. De vache de chèvre ou de brebis il sont tous présents dans nos rayons et nous vous conseillons d'ailleurs la gamme de produits artisanaux de Bernard Gaborit.



les laits de substitution



Pour les cas d'intolérance sévère au lactose ou par simple goût, il existe une grande variété de laits d'origine végétale : riz, amande, orge, avoine, soja, quinoa... Ces laits sont aussi transformés en délicieux desserts : yaourt, crèmes chocolatées, brassés aux fruits...



le lait frais :



Lait entier, demi écrémé cru, pasteurisé, de vache ou de chèvre, il sont tous au rayon ultra frais.

sans lactose !



Chez BioMarkus vous trouverez aussi des laitages d'origine animale "sans lactose", fromages, yaourts...



➤ **Floré BIOTIC 10 000 :**
régénération de la flore intestinale

Floré Biotic 10 000 vous apporte 10 milliards de ferments lactiques par jour. Il participe à la régénération de la flore intestinale, et est particulièrement recommandé pour une digestion légère, un teint clair et un bon fonctionnement du transit. Mais aussi après la prise d'antibiotiques ou un changement de rythme de vie (voyage, alimentation déséquilibrée...)

➤ **BIOPROTUS SENIOR :**
renforcement de la flore intestinale des séniors

Avec l'âge, la composition de notre flore intestinale évolue et diminue en force et en qualité. Grâce à son action physiologique, Bioprotus Senior contribue à réguler le transit, à assainir le milieu colique, à stimuler les défenses naturelles et à favoriser l'assimilation des aliments.

➤ **BIOPROTUS 4000 :**
action probiotique à effet rapide

Bioprotus 4000 est un complément alimentaire à action probiotique rapide. En cas de perturbation intestinale, la prise instantanée de Bioprotus 4000 contribue à l'apaisement des manifestations liées à un déséquilibre brutal de la flore (cure d'antibiotiques, stress...)

➤ **BIOPROTUS 7000 :**
équilibre et protection de la flore intestinale

Alimentation déséquilibrée, surmenage, soucis, manque d'activité physique... notre hygiène de vie n'est pas toujours celle que nous devrions avoir. Résultat : un manque de tonus, une vulnérabilité face aux germes pathogènes qui retentissent durablement sur notre bien-être. Pour retrouver la forme, il faut prendre soin de ses intestins pour leur redonner des forces !
Bioprotus 7000 est un complément alimentaire à base de probiotiques et de fibres bifidogènes qui contribue à régénérer et à renforcer la flore intestinale. L'organisme est mieux armé face aux agressions extérieures.



parlons des probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants (le plus souvent des bactéries) qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent un effet positif sur la santé au-delà des effets nutritionnels traditionnels.

Nous ingérons chaque jour un grand nombre de bactéries vivantes. Parfois celles-ci ont une présence fortuite dans nos aliments, comme dans les légumes, les fruits frais ou même certaines eaux en bouteilles.

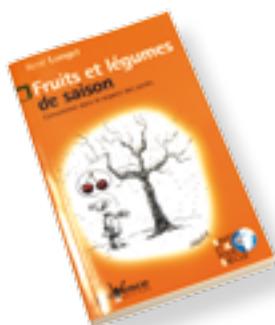
Les plus importantes consommations de bactéries proviennent des yaourts et laits fermentés ; leur nombre est de l'ordre de 100 millions de bactéries/gramme et la consommation quotidienne dépasse souvent les 200 grammes. Depuis plus d'une dizaine d'années, de nouvelles bactéries, appelées probiotiques, ont été introduites dans ces produits. Ces produits peuvent être consommés de façon régulière pour entretenir la flore intestinale, ou utilisés en dose plus conséquentes après l'usage d'antibiotiques ou de pathologie du système digestif, afin de reconstituer et renforcer les fonctions de la flore intestinale.

Il existe chez Biomarkus des produits laitiers transformés contenant des probiotiques, fromage blanc, yaourt, crème fraîche ...

Et bien sûr les compléments alimentaires en fonction de vos besoins ou de vos carences, si vous ne consommez pas régulièrement de produits contenant des ferments lactiques.



des lectures qui donnent des forces...

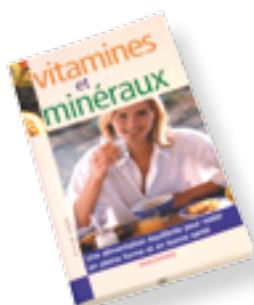


FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Cet ouvrage nous présente les produits en phase avec le déroulement des saisons, le marché des fruits et légumes nous offrant des denrées fraîches et appropriées à chaque moment de l'année. Ce livre vous propose les outils pour une alimentation plus conforme à nos besoins physiques et psychiques.

de **René Longet**

Éditions Jouvence - 6,90 €



VITAMINES ET MINÉRAUX

Cet ouvrage apporte de précieux conseils, scientifiquement et médicalement reconnus, pour équilibrer votre alimentation. Il propose de délicieuses « recettes-santé » pour préserver votre tonus et notre énergie.

de **Monique Pelletant**

Éditions Anagramme - 5,90 €



TARTES D'AUTOMNE

Découvrez tous les secrets des meilleures tartes de l'automne et de l'hiver. La nature en cette saison apporte son lot de gourmandises vitaminées, de quoi réaliser de belles tartes aux saveurs multiples et aux nombreux bienfaits pour se maintenir en grande forme.

de **Natacha Duhaut & Béatrice Thibault**

Éditions Anagramme - 8,90 €



LES FRUITS SECS

Grâce à ce recueil d'idées de recettes, vous donnerez du tonus à vos menus des quatre saisons en intégrant à votre cuisine ces trésors de vitalité que sont les fruits secs.

de **Chantal & Lionel Clergeaud**

Éditions Les 3 spirales - 7,50 €



faites la fête !

FÊTES BIO

Recevoir au fil des saisons. Les sucres sont naturels; issus du miel ou de l'érable, les laits végétaux sont extraits de l'amande ou du riz, les tomates côtoient les fèves, le quinoa ou le potimarron... Ne cherchez plus, vous êtes bien en cuisine bio : là où l'on prend le temps de choisir le meilleur, de cuire doucement, de goûter aux saisons, de respecter la vie...

de **Valérie Cupillard**

Éditions La Plage - 29,50 €

bienvenue !

Nous saluons l'arrivée de deux nouveaux vins au Château Morillon.

Ces 1ères Côtes de Blaye, élevés pendant près de deux ans en fût de chêne sont de qualité exceptionnelle. Vous retrouverez dans les arômes, d'authentiques senteur de bois et un caractère très affirmé.

A goûter absolument dès qu'ils seront en rayon !



CHÂTEAU
MORILLON



CHANTAL & JEAN-MARIE MADO

www.chateau-morillon.com

peau neuve à Dammarie-les-Lys



Le magasin de Dammarie-les-Lys change de peau ! Il vous accueille enfin dans une nouvelle livrée. Ses couleurs se veulent à l'image du dynamisme de l'équipe à votre service toute l'année.

Bientôt la fin d'année, les fêtes approchent et les produits pour vos réveillons seront bientôt dans les linéaires, n'oubliez pas de passer vos commandes, chapons, oie, saumon sauvage, desserts...

bonne fin d'année !



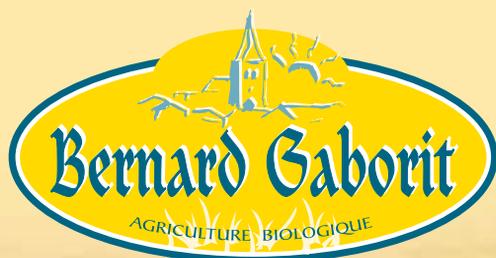
VACHES JERSIAISES

la terre libère ses saveurs

Agriculteur et transformateur de produits laitiers biologiques depuis 1979, nous avons toujours eu la volonté de travailler en harmonie avec les lois de la nature pour proposer des produits aux saveurs naturelles. C'est pourquoi, nous avons choisi la vache Jersey, race reconnue mondialement pour la richesse de son lait en vitamines, oligoéléments et minéraux.

Tous nos produits sont fabriqués à la ferme selon des techniques artisanales garantis sans poudre de lait, sans homogénéisation et pasteurisés au bain-marie.

Pour plus d'infos
www.bernardgaborit.com



Certifié BIOLOGIQUE SAS
F. 201004

La Grande Nillière . 49360 Maulévrier . Tél : 02 41 55 56 54 . Fax : 02 41 55 06 16
E.mail : BernardGaborit@wanadoo.fr



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



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

www.biomarkus.com