

QUI CUISINE AUJOURD'HUI ?



Anne Naffrichoux,
gérante du magasin
Biocoop Surgères
(Charente-Maritime)

« La bio fait partie de mon ADN, elle coule dans mes veines. Mes grands-parents déjà étaient dans cette démarche. Mon conjoint aussi : il est agriculteur, son père a converti sa ferme en 1966 ! Mes deux enfants ont été des bébés bio, de la pointe des cheveux au bout des orteils.

J'ai été assistante de direction chez un constructeur de maisons, mais je ne me sentais pas en phase, il n'y avait pas d'approche écologique. Il était évident que je devais faire quelque chose dans la bio.

J'ai choisi le réseau Biocoop parce que son éthique résonne en moi : les valeurs, le respect de l'humain, la qualité des produits que l'on peut consommer en toute confiance. J'ai ouvert le magasin en 2018. Le conseil que je donne le plus souvent à mes clients : mangez le moins transformé possible. Les produits les plus simples sont les meilleurs pour notre santé. On peut facilement faire son gomasio, sa pâte à tarte, etc. Nous avons la chance d'avoir un fournisseur local d'algues, sur l'île de Ré, et donc de pouvoir les consommer fraîches, en tarte par exemple. »

AUTRE CHOSE À PARTAGER ?

« Voyant en lui la sensibilité, la curiosité et le respect indispensables aux abeilles, mon père a légué à mon conjoint son cheptel. Cet héritage vivant prospère derrière chez nous. Dans leur incroyable sagesse, les abeilles nous offrent un produit d'exception, le miel. La vie sur terre ne peut continuer que grâce aux pollinisateurs. »



PRÉPA
10
MIN

CUISSON
20
MIN

6
PERS.

SA RECETTE

Tarte aux paillettes d'algues

INGRÉDIENTS

- 160 G DE FARINE • 80 G DE MATIÈRE GRASSE ANIMALE OU VÉGÉTALE • 30 ML D'EAU TIÈDE
- 1 ŒUF • 20 G D'UN MÉLANGE DE PAILLETTES D'ALGUES
- 30 G DE GRAINES DE SÉSAME • 30 G D'ALGUES FRAÎCHES OU DÉSHYDRATÉES (LAIQUE DE MER, DULSE, ETC.)
- 1 OIGNON ROUGE • 1 CAROTTE • 1 POIREAU
- 50 CL DE CRÈME FRAÎCHE (VACHE OU BREBIS) OU DE SOJA SOYEUX • 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- CUMIN EN POUDRE OU HERBES DE PROVENCE
- SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Dans un puits de farine, mettre la matière grasse, l'eau, l'œuf battu, 1 pincée de sel, puis les paillettes d'algues et le sésame. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte sablée.
2. Abaisser la pâte, la placer dans un plat beurré et fariné.
3. Faire revenir l'oignon et le poireau émincés ainsi que la carotte râpée dans l'huile. Ajouter les algues, la crème, 1 pincée de poivre et de cumin. Mélanger.
4. Verser sur la pâte. Enfourner 20 min à 180 °C.