

SÉLECTION POUR LES fêtes 2020

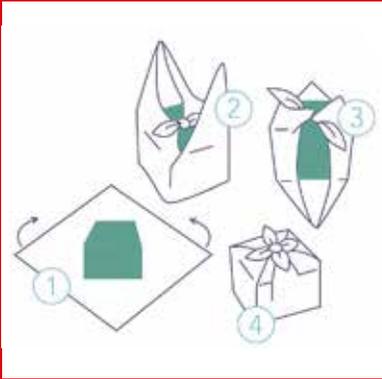

**ENGAGÉS
ENSEMBLE**
POUR DES FÊTES
RESPONSABLES

biocoop

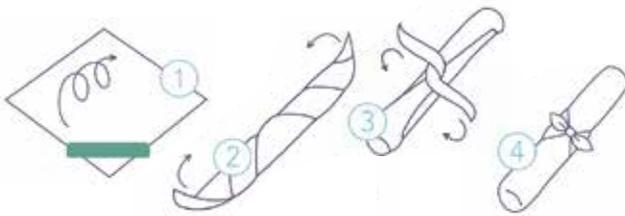
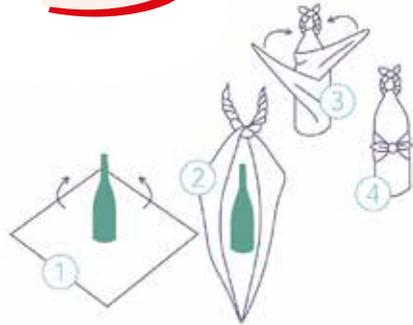
| Les 7 Épis

Biocoop Les 7 Épis à Lorient Keryado & centre-ville, Lanester, Guidel, Riantec...

**ENGAGÉS
ENSEMBLE
POUR DES FÊTES
RESPONSABLES**



FUROSHIKI



Le saviez-vous ?

20 000

tonnes d'emballages cadeaux sont utilisés tous les ans en France et la plupart sont non recyclables.

AU JAPON, ILS ONT LA SOLUTION ET DEPUIS LONGTEMPS :

Le furoshiki, une technique traditionnelle japonaise de pliage et de nouage est née au VIII^e siècle. On troque le papier pour du tissu qui, une fois le cadeau ouvert, pourra être réutilisé ou transformé. Vous pouvez recycler vos chutes de tissus ou opter pour la solution de facilité avec les kits tout mignons des Mouettes vertes, qui vous fournissent en plus le mode d'emploi des pliages ! Proposé au format 60x60 cm, idéal pour emballer les petits cadeaux (livre, bouteille ...)

5,95 € - Prix adh. : 5,65 €



COSMÉTIQUES ET ÉCOPRODUITS



Carrés démaquillants lavables

Avec les fêtes le temps des bonnes résolutions : et si on passait du coton jetable au coton lavable ? Les Tendances d'Emma propose un coffret en bois, contenant 15 carrés démaquillants lavables, doux et souples. Contient aussi un filet de stockage et de lavage. Le tout en coton bio certifié GOTS ! Dimensions des cotons : 10x10cm. Lavage à 40°C dans le filet fourni.

27,30 € - Prix adh. : 20,99 €

Défis Nature

Prêts à relever le défi ? Les cartes « Défi Nature » vous emmènent à la rencontre des animaux du monde, des minéraux, de l'espace... Une vingtaine de variantes sont disponibles. Lancez les paris pour collecter toutes les cartes du jeu et remporter la partie. Des jeux instructifs qui permettent d'apprendre en s'amusant. Boîtes de 37 cartes illustrées. De 2 à 6 joueurs. Dès 7 ans.

8,99 € - Prix adh. : 8,50 €



Diffuseur Haumea

Un seul appareil, une seule application... et 10 fonctions ! Ce diffuseur électrique, humidificateur fait aussi office de lampe (couleurs diffuses et changeantes), d'enceinte et de haut-parleur Bluetooth...

Le côté high tech ne prend pas le pas sur les fonctionnalités diffuseur puisqu'il présente en outre l'avantage d'une grande capacité de réservoir (200 ml). Pour une nuit paisible avec arrêt automatique lorsque le niveau d'eau est trop faible : sûr et fiable.

76,89 € - Prix adh. : 73,05 €



Écrin hydratant

Ce coffret cadeau spécial Noël est composé de produits Ylaé en format découverte, quatre miniatures à emporter partout : la crème Hydra+ à l'acide hyaluronique (flacon de 15ml), un lait démaquillant, un lait hydratant corporel à l'huile de coco et une crème pour les mains à l'huile d'amande douce (tous les trois en 30ml).

14,90 € - Prix adh. : 14,16 €

Bouteille isotherme

Encore un cadeau zéro déchet : les bouteilles inox de chez Qwetch, pour en finir avec les bouteilles plastiques.

Conserve à température les boissons froides jusqu'à 24h et chaudes jusqu'à 12h. grande résistance aux chocs et à la corrosion. N'altère ni les goûts ni les saveurs. À noter que Qwetch s'engage à financer l'implantation de nouvelles ruches en reversant 2 € pour chaque bouteille Bee vendue. Prix indiqué pour les bouteille de 500ml de la collection Noël (autres coloris et autres formats disponibles à différents prix)

30 € - Prix adh. : 28,50 €






**Le coup
de cœur
d'Arnaud**
caviste
à Mellac

« LES VINS DE LA FAMILLE ORTOLA sont élaborés de manière traditionnelle dans une démarche biodynamique. Toujours à la recherche de l'harmonie entre terre, vigne, flore, faune et cycles naturels, ils nous proposent des vins élégants dotés de vraies personnalités. Celui-ci est d'autant plus appréciable qu'il est sans sulfites ajoutés ! »





VINS

Languedoc rouge

DOMAINE ORTOLA – 14° - 75cl

Cépages : 70% Syrah, 10% grenache noir, 10% Carignan, 10% Mourvèdre. Sans sulfites ajoutés. Vin à la robe intense et au nez expressif. Fraîcheur et rondeur en bouche, accents de garrigue avec une digestibilité sans pareille. Accords mets/vins : Veggie burger, pièce du boucher juste grillée. Fromages : Ossau Iraty, Salers, Comté, Abondance

Prix promo : 9,90 €

Le coup de cœur d'Arnaud



Bière Rousse épicee "Nonne Noël"

7.2° - 75cl
(Médaille de bronze Concours général agricole de Paris 2019)

Bière de fermentation basse, sa robe cuivrée dévoile une agréable rondeur en bouche. Le mélange d'épices, préservé secret par le maître brasseur, offre aux papilles un pur plaisir aromatique. Accords mets/bières : Poisson fumé, fromage maroilles.

Prix promo : 4,90 €

Crémant d'Alsace brut

DOMAINE EUGENE MEYER - 12.5° - 75cl

Cépages : Pinot Blanc 70%, Pinot gris 20%, Pinot Noir 10%.

Vin d'une belle teinte jaune pâle cristalline au nez délicat, fin et aromatique. Mousse fine. Garde : moyenne.

14,91 € - Prix adh. : 14,16 €



Clairette de Die Tradition

DOMAINE ACHARD VINCENT - 7° - 75cl

Cépages : Muscat et Clairette. Très peu alcoolisé. Vin très fruité et doux. Idéal à l'apéritif ou en dessert. Garde : moyenne.

12,87 € - Prix adh. : 12,23 €

Treviso Prosecco blanc

AZIENDA AGRICOLA gIOL - 11° - 75cl

Cépages : 100 % gléra. Cuvée : Frizzante.

Arômes de fruits croquants particulièrement la pomme verte et des notes de pêche et d'acacia. Garde : prêt à boire.

11,12 € - Prix adh. : 10,56 €



Saumur blanc

DOMAINE DU PAS ST MARTIN - 12° - 75cl

Cépages : 100% Chenin blanc. Vinification sans soufre. Vin blanc sur la tension, la minéralité, les fruits blancs et les agrumes. Accords mets/vins : apéritifs, fruits de mer, poissons grillés. Fromages de chèvre.

Prix promo : 9,40 €




**Le coup
de cœur des
bouchers**
Sarah, Nathan
et Mohamed

Coq de lait
Et si à la place du traditionnel chapon vous passiez au coq de lait ? Question de gourmandise mais aussi de bien-être animal. Un chapon, c'est un poulet mâle, castré à vif à l'âge de 3 mois, ce qui lui fait prendre beaucoup de poids et de gras. Un coq au lait, c'est le même qui au lieu d'être castré est chouchouté et nourri au lait ! Résultat, il prend aussi du poids mais c'est le lait qui en est la cause, lait qui rend aussi sa chair tendre et moelleuse....



CÔTÉ TERRE



Volailles

Oie.....	21,00 €/Kg
Filet d'oie.....	39,90 €/Kg
Cuisse D'oie.....	26,90 €/Kg
Canard.....	22,40 €/Kg
Chapon.....	21,50 €/Kg
Coq au lait.....	21,50 €/Kg
Dinde.....	24,90 €/Kg
Poularde.....	18,90 €/Kg
Pintade.....	16,50 €/Kg
Poulet.....	13,50 €/Kg

Nos préparations bouchères

Filet de canard farci.....	34,50 €/Kg
Rôti de porc filet farci.....	20,30 €/Kg
Filet mignon farci.....	26,30 €/Kg
Rôti de veau farci.....	28,90 €/Kg

Farces

Farce fine nature.....	17,90 €/Kg
Farce fine à la forestière.....	18,90 €/Kg
Farce fine aux marrons.....	18,90 €/Kg
Farce Fine aux fruits secs.....	18,90 €/Kg
Farce fine au pain d'épices.....	18,90 €/Kg

Volailles farcies avec os

Canard farci.....	27,50 €/Kg
Chapon farci.....	27,20 €/Kg
Coq au lait farci.....	27,20 €/Kg
Dinde farcie.....	26,90 €/Kg
Poularde farcie.....	22,90 €/Kg
Pintade farcie.....	19,90 €/Kg
Poulet farci.....	17,90 €/Kg

Volailles désossées farcies

Canard désossé farci.....	33,90 €/Kg
Chapon désossé farci.....	27,50 €/Kg
Coq au lait désossé farci.....	27,50 €/Kg
Dinde désossée farcie.....	32,90 €/Kg
Poularde désossée farcie.....	27,50 €/Kg
Pintade désossée farcie.....	24,90 €/Kg
Poulet désossé farci.....	21,90 €/Kg

-5% pour les adhérents

RÉSERVEZ VOS VIANDES DE FÊTE

Boucherie Lorient/Keryado :
02 97 37 78 91

Boucherie Lanester :
02 97 76 77 33

Boucherie Mellac :
02 98 09 07 96



CÔTÉ MER



Plateaux de fruits de mer

**PASSEZ COMMANDE
À LA POISSONNERIE**

02 97 37 95 53

Livraison possible
dans tous les magasins

Le Perello pour 5/6 personnes

36 huîtres de la ria d'Étel,
600 g de langoustines, 600 g
de bigorneaux, 600 g de
bulots, 600 g de palourdes,
600 g de gambas de
Madagascar et 2 araignées

87,95 € - Prix adh. : 83,55 €

Le Courégant pour 2 personnes

12 huîtres de la ria d'Étel,
200 g de langoustines, 200 g
de bigorneaux, 200 g de
bulots, 200 g de palourdes,
200 g de gambas de
Madagascar et 1 araignée

35,50 € - Prix adh. : 33,72 €



EN DÉCEMBRE
**LA BIO
AU CŒUR
DES FÊTES**
Stéphanie,
poissonnière
à Keryado



Local



**Création
7 Épis**



Coquilles Saint-Jacques à la Bretonne

Tout frais, tout bon ! Cuisinée par notre collègue Béa, en vente au rayon poissonnerie de Keryado, et dans nos rayons traiteur, un classique des entrées festives et un best of des 7 Épis. Spécialiste des bons petits plats à base de Saint-Jacques, Béa vous propose également pour les fêtes des cassolettes de son coquillage fétiche. Renseignez-vous en magasin !

5,95 € - Prix adh. : 5,66 €



Feuilletés saint jacques poireaux

Au rayon surgelé, découvrez les tartes fines au feuilletage croustillant garnies de noix de St-Jacques origine France et d'une fondue de poireaux. Pâte pur beurre élaborée par le fournisseur. Emballage recyclable et composable. Vendu par deux.

6,95 € - Prix adh. : 6,60 €

Rillettes de la mer

Ty pesked vous propose une variété de produits issus du savoir-faire ancestral des marins pêcheurs, qui ont élaborés des recettes à bord des navires, à base des poissons de saisons remontés dans leurs filets... Pêché et transformés par l'Armement de Keroman à Lorient. Prix variables selon les poissons ou crustacés. Quelques exemples :

Langoustines au cidre : 6,50 €
- Prix adh. : 6,18 €

Merlu aux olives noires :
6,45 € - Prix adh. : 6,13 €

Anchois au piment : 6,46 € -
Prix adh. : 6,14 €



Houmous aux algues

Faites le plein de protéines et d'oligo-éléments marins avec cette nouveauté signée Marinôé : un houmous aux algues. Des Pois chiches, de la purée de sésame, de l'huile d'olive et de colza, des algues (Dulse, Laitue de mer et Nori) et une pointe de citron... Ou comment marier des inspirations libanaises et japonaises à la mode de Bretagne ! Conditionné en pot de 100g, vendu au rayon frais.

3,55 € - Prix adh. : 3,37 €

Local



Local

Gravelax aneth et agrumes

Poissonniers ou mareyeurs depuis des générations, la famille Le Nain a repris en 2011 une société née quelques décennies plus tôt, spécialiste de la fumaison du saumon d'Irlande -le meilleur ! Le gravelax aneth et agrumes est une recette originale de Côte Sauvage, fraîche, fruitée et gourmande de par ses zestes de citron jaune, vert, et d'orange. À servir avec leurs petits blinis, vendus eux aussi au rayon frais.

Gravelax : 9,40 € -
Prix adh. : 8,93 €

Blinis : 3,35 € -
Prix adh. : 3,19 €






**Le coup
 de cœur**

BASIQUE, C'EST LE PROJET DE DEUX FRANGINS DU COIN, NELLO ET JACOB, qui avaient envie de redonner du sens à leurs métiers et de travailler en famille. Cuisinier dans un restaurant gastronomique étoilé, Nello a ensuite été chargé de communication chez Optimism pendant six ans. Il y a gardé des liens : tous les légumes viennent de là ! Jacob, urbaniste, apporte lui ses qualités de gestionnaire et de chef d'entreprise. Le concept ? Proposer un produit polyvalent, utilisable chaud ou froid, pour accompagner vos plats ou en apéro. Le plus c'est le côté très cuisiné, qui donne une dimension épicerie fine à ces spécialités. Les premières ont été produites à l'Esat Alter Ego à Hennebont.



Pesto sarrasin grillé et parmesan

Pour l'apéritif (tartenable, dip, dans une pate feuilletée...) ou pour agrémenter un plat chaud ou froid, une délicieuse spécialité végétarienne, élaborée par la cheffe lorientaise Nathalie Beauvais pour la conserverie artisanale locale Basique.

6,95 € - Prix adh. : 6,60 €





ÉPICERIE FINE



Confits d'oignons et d'échalottes

Seuls habitants sur les 30 ha de l'île de Quéménès (archipel de Molène, Finistère), Amélie et Etienne cultivent des pommes de terre, de l'ail, des oignons et des échalotes. Une partie de la production est transformée en confits par Amélie, en partenariat avec l'entreprise Babelicot à Brest. À déguster sur des toasts, en feuilletés ou en accompagnement de viandes blanches, faux/foie gras... Idéal pour accompagner vos mets de fin d'année !

5,95 € - Prix adh. : 5,65 €



Pâté végétal

100% végétal. Véritable alternative au foie gras, un produit qui respecte les gourmets et les animaux. Avec de la truffe (1%) et du champagne (2%) mais sans huile de palme ! À toaster ou à intégrer à vos recettes.

3,98 € - Prix adh. : 3,78 €

Toast blé noir

Multigraines cumin, multigraines olive ou noix cajou romarin, la Biscuiterie des Venètes propose une gamme de breizh toast à base de blé noir, de fabrication artisanale et locale. Idéal pour la dégustation de rillettes de la mer, fromage frais, tapenade, tartinades de toute sorte, ou tout simplement à croquer à l'apéritif.

4,45 € - Prix adh. : 4,23 €



Châtaignes cuites pelées

Châtaignes origine France et Espagne. Conditionnées crues, sous vide, en sachet de 200g puis appertisées à la vapeur. Peut être utilisé nature, en salade, en accompagnement, en garniture et en farce. Prêt à l'emploi !

4,45 € - Prix adh. : 4,23 €



Thé de Noël

Les Jardins de Gaïa, spécialistes des thés bio et éthiques, vous proposent un grand classique : le thé de Noël. Mariage de thés noirs, agrémenté de pétales de fleurs et de fruits, que vient relever un subtil mélange d'épices. Tous les goûts et saveurs de la nature des premiers frimas s'associent dans une même tasse. Idée de recette en prime, le « grog au thé noir aux épices » : infuser dans une tasse le « Thé de Noël », rajouter du sucre, du rhum et une rondelle de citron ! A consommer avec modération.

7 € - Prix adh. : 6,65 €






**Alex,
de Guidel
et Sylvie,
de Keryado**



Pain aux figes

La boulangerie Les Chaumières à Riec-sur-Belon propose un délicieux pain aux figes de Turquie avec une base de farine T80 (semi-complet). Il accompagnera idéalement vos pâtés végétaux et fromages de chèvres. Brice le boulanger nous conseille de légèrement le toaster, « le pain sera plus facile à tartiner » dit-il.

4 € - Prix adh. : 3,80 €



Pain aux noix

Le pain aux noix d'e.CoPain (Bannalec) est fabriqué à base de farine semi-complète et de noix françaises et bio. Il est cuit au four à bois et fermenté au levain naturel. Il accompagnera idéalement un beau plateau de fromages pour les fêtes. Stella et Marcel, nos boulangers, se sont amusés à lui donner un look sympa avec sa bouille toute ronde rigolote.

Prix promo : 3,73 €



Brochette de 4 petits pains

Steve Lucas notre boulanger lorientais réalise depuis plusieurs années pour les fêtes, des brochettes de petites boules de pain qui assurent la décoration autant que la dégustation... La brochette d'environ 160g contient : une petite boule T80, un petit pain aux céréales, un petit pain aux figes et un petit pain aux noix.

3,01 € - Prix adh : 2,86 €



PAINS ET FROMAGES



Préparation figue miel

Délicat mariage de la figue (55%) et du miel (25%) cette confiture gourmande est idéale pour accompagner vos fromages de chèvre frais type Pélardon, ou affinés type tommes de chèvre.

2,25 € - Prix adh. : 2,14 €



Tomette aux figues

Réalisée à Locoal-Mendon par Le p'tit fermier de Kervihan, cette toute nouvelle tomette aux figues est spécialement conçue pour ces fêtes 2020. Un fromage de type reblochon au lait entier thermisé chauffé entre 57 et 68 °C pendant 15 secondes qui permet de détruire certains germes mais le procédé reste plus doux que la pasteurisation. A déguster idéalement avec un vin blanc type Saumur, vin de Savoie ou un vin rouge léger.

6,40 € - Prix adh. : 6,08 €



Cœur de Savoie au lait cru

Située dans le petit village de Sales en Haute-Savoie, la fromagerie Chabert propose une belle alternative au Comté avec son Cœur de Savoie, un fromage qui porte en lui le secret des alpages. Le lait provient de vaches locales (lait collecté en Savoie et dans l'Ain). L'affinage (8 mois) est réalisé sur planche d'épicéa. Fromage idéal pour l'apéritif, les en-cas ou sur un plateau. Goût légèrement salé, sans amertume aux saveurs très fruitées. S'accompagne d'un vin blanc de Savoie comme le Chignin-Bergeron.

23,35 €/kg -
Prix adh. : 22,18 €/kg



Bleu de chèvre

La maison Gaborit propose un fromage affiné original et surprenant, un subtil mélange de lait de chèvre (des Pays de la Loire et des Deux-Sèvres) et de pâte persillée. Le goût est typé, légèrement salé, avec à la fois les arômes caprins et la saveur fine et prononcée du bleu. Fromage à déguster en plateau ou en cuisine. De beaux accords avec l'endive, la figue ou le miel bio. Laissez-vous surprendre en l'accompagnant d'un vin mousseux. Les vins pétillants légèrement sucrés réveillent le palais et permettent de savourer davantage le goût du bleu.

28,85 €/kg -
Prix adh. : 27,41 €/kg



Nous pouvons composer votre plateau de fromages pour les fêtes...

POUR NOËL, PASSER COMMANDE EN RAYON AVANT LE SAMEDI 19/12

POUR LE NOUVEL AN, PASSER COMMANDE EN RAYON AVANT LE SAMEDI 26/12



Le coup de cœur

Petits sablés noir Végénial/7 Épis

Pour la première fois notre coopérative s'associe à un producteur local pour créer un produit à marque 7 Épis. Le partenariat avec Végénial (Lorient) est d'autant plus original que son créateur, Grégoire de la Sablière (ça ne s'invente pas !), nous a concocté un sablé au blé noir, 100% végétal et avec une pointe de cannelle pour marquer le goût des fêtes. Petits sablés en vente exclusivement aux 7 Épis. Disponibles en vrac aux rayons boulangerie ou déjà emballés comme sur la photo avec sa petite étiquette rouge.

Pour un sachet de 150 g : 5,15 €
- Prix adh. : 4,89 € (34,35 €/kg -
Prix adh. : 32,63 €/kg)





LICHOUSERIES



Truffes fantaisies nature

Truffes au chocolat noir (cacao 55%). Elaborées avec de l'huile végétale non hydrogénée (coprah). Conditionnées dans une jolie boîte en métal aux couleurs nautiques. Avec en prime un pompon rouge sur le couvercle. Histoire que ça fasse en plus office de porte bonheur ?

10,35 € les 250 g -
Prix adh. : 9,83 €



Cartes gourmandes

Tablettes de Noël aux éclats de caramel et noisettes.

Existe en chocolat blanc, noir ou lait, en forme de sapin ou de bonhomme. Une carte de vœux gourmand, certifiée équitable !

Noir : 4,25 € - Prix adh. : 4,04 €

Lait : 4,85 € - Prix adh. : 4,61 €

Blanc : 5,10 € - Prix adh. : 4,85 €



Corbeilles de fruits sur mesure

À offrir ou pour finir en douceur vos repas de fête, les équipes des rayons fruits/légumes et vrac, vous proposent des corbeilles sur mesure : fruits de saison, frais et/ou secs, en fonction de vos goûts ou de l'inspiration. Présenté dans des petites caquettes. Vous pouvez également fournir votre propre contenant si vous souhaitez une corbeille plus élaborée !

À commander trois jours à l'avance. Renseignez-vous en magasin.

Prix : au poids, en fonction des ingrédients choisis.



Assortiment de 18 chocolats

C'est au cœur de la Normandie, à Moyon-Villages, que Les Chevaliers d'Argouges confectionnent depuis 1991 leurs savoureux chocolats 100% pur beurre de cacao, sans OGM et sans huile de palme auquel ils associent caramel, crème et beurre. Une chance, la Normandie est une terre de bons produits ! Cet assortiment comprend : 3 pralinés éclats noisette chocolat lait - 3 pralinés noisette chocolat lait - 3 pralinés gianduja noisette chocolat - 3 pralinés amande chocolat noir - 3 ganaches café chocolat noir - 3 ganaches lactées chocolat noir.

11,10 € - Prix adh. : 10,55 €

Bûches du Verger Perdu

La nouvelle collection du paysan glacier Ritchie Huxley (Elven) est digne des plus grands pâtisseries. Ici la bûche « Cerise griotte au cœur de Streusel (mélange sableux, préparé comme un crumble) chocolat éclat de cacao, vanille de Madagascar » est un véritable coup de cœur de nos équipes. Ritchie cultive les fruits de son verger près de Vannes, pommes, baies de cassis, fleurs de sureaux, pêches, poires et plantes aromatiques y sont fraîchement cueillies pour ensuite être transformés en glaces et sorbets. Les fruits exotiques utilisés dans certaines bûches, notamment la mangue, sont issus de partenariats en commerce équitable avec le Burkina. Cette année, une bûche vendue, 1 € offert à l'association « Rêves de Clown Bretagne » et nouveauté 2020 : les bûches font 20cm au lieu de 16cm.

25,20 € - Prix adh. : 23,94 €

CARTE DE NOËL 2020

Bon de commande traiteur à découper et à déposer au restaurant ou aux rayons boucherie-charcuterie de vos magasins avant le 18 décembre pour le repas de Noël ou avant le 26 décembre pour le repas du nouvel an.

Entrées

Cassolette de St Jacques poireaux pamplemousse

7,80 € x = €

Terrine de légumes aux algues, vinaigrette épicée

6,70 € x = €

Petite tarte pommes andouille noisette, crème de cidre

6,90 € x = €

Desserts

Bûche chocolat, noisette, poire

6,10 € x = €

Bûche coco, ananas, passion

6,10 € x = €

Plats

Ballotine de volaille à la mangue, jus corsé, polenta parfumée à la vanille et légumes glacés

18,90 € x = €

Lotte braisée au chorizo, bisque crémée, riz Nérone aux fines herbes et petits légumes de saison

21,80 € x = €

Fregola forestière, copeaux de vieux parmesan, salade de jeunes pousses parfumées à l'huile de noix

13,80 € x = €

Mille-feuille de légumes de saison, champignons et condiments, fruits secs à la truffe

13,80 € x = €

TOTAL €

Repas de Noël ou Nouvel an

Cocher la bonne case

Croc'Épi
Restaurant bio

LES COMMANDES SONT À RETIRER les jeudis 24 & 31 décembre de 10h à 15h30

AU RESTAURANT CROC'ÉPI DE LORIENT KERYADO,
2 rue Antoine de St Exupéry
Tél/Fax : 02 97 88 31 38
pierre.lg@biocoop-les7epis.bzh

Nom

Prénom

Adresse

Téléphone