

# J'AI LE #BIO RÉFLEXE

pour nous, pour la planète,  
pour nos producteurs locaux



Découvrez les  
savoureuses recettes  
de Thibaut  
pour consommer  
bio et local



↑ *thibaut  
Spinack,  
chef cuisinier engagé  
pour le bio*

# Qu'est-ce que le BIO ?



L'agriculture biologique est une agriculture respectueuse de l'environnement.

Découvrez en 6 points comment elle nous permet de mieux prendre soin de nous et de la planète.

1

La biodiversité préservée

**+ 30%\*** d'espèces en plus et **50%\*** d'individus supplémentaires (insectes, oiseaux...)

\*Source : Hole et Bengtson



2

La qualité de l'eau

**+ de Bio - d'azote et de pesticides dans l'eau = moins de traitements nécessaires pour assainir l'eau**

3

La qualité de l'air et le climat

**- moins d'émissions de gaz à effet de serre grâce à la non utilisation de pesticides synthétiques**

**+ de carbone absorbé** grâce à des rotations de cultures plus longues, l'élevage en plein air sur des prairies permanentes et à la protection des haies, des arbres sur les parcelles...



4

Le bien-être animal

- ✓ Accès à l'extérieur pour les animaux
- ✓ Nourriture équilibrée en Bio
- ✓ Soins les plus naturels possible
- ✓ Bâtiments aérés, isolés, éclairés
- ✓ Comportements naturels favorisés



5

La vie de nos territoires

**215 000 emplois non délocalisables** soit 19% des emplois agricoles pour 13% des fermes.  
**Circuit court = 1 ferme bio sur 2 qui vend en direct !**

6

Les Êtres humains

**Et tout ça c'est bon pour nous les humains**, car la qualité de nos aliments et la préservation d'un environnement plus sain (qualité de l'air, de l'eau et biodiversité) sont **les meilleurs alliés pour notre santé, celle de nos enfants, de nos agriculteurs et de notre planète !**



## Le Label AB et Eurofeuille

Garantissent officiellement le respect des fondamentaux de l'Agriculture Biologique et le respect du cahier des charges de l'Union Européenne.

## La garantie confiance du BIO : Le label le plus contrôlé en France



Chaque jour, plus de 300 audits sont réalisés par les 10 organismes certificateurs agréés par l'État (INAO). Il y a 1 contrôle obligatoire chaque année à minima sur chaque exploitation Bio.

## L'agriculture biologique en chiffres

**10%** de la surface agricole en France est cultivée en Bio

**6%** de la consommation alimentaire des Français

**12 milliards d'Euros = le marché du Bio (données 2023)**

**1<sup>er</sup> pays européen en matière de surfaces agricoles Bio**

## Principes et interdictions du BIO

- Une production sans OGM et sans produits chimiques de synthèse.
- Un recours à des techniques agronomiques variées, mécaniques et physiques.
- Un lien au sol exigé : des légumes en pleine terre et des animaux au pré...
- Le respect des cycles naturels.
- Le respect du bien-être animal.
- Les animaux sont nourris avec une alimentation bio et locale.
- Les animaux et végétaux soignés avec des méthodes naturelles. Le préventif est privilégié.

RECETTE  
#BIO RÉFLEXE

# Dahl de lentilles vertes et crackers de sarrasin



## ingrédients



### Dahl de lentilles

- 400 g de lentilles vertes
- 1 patate douce
- 100 g de pousse d'épinard
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre en poudre
- 10 g de mélange d'épices
- 1,5 litre de lait de coco
- 1 citron
- 20 cl d'huile de tournesol
- Sel, poivre

### Crackers de sarrasin

- 30 g de sésame
- 60 g de sarrasin
- 65 g de farine de sarrasin
- 65 cl d'eau
- 25 cl d'huile de tournesol
- Graines de cumin
- Sel, poivre

## Préparation

### Pour le dahl de lentilles vertes bio

- Éplucher et tailler en cubes la patate douce. Réserver.
- Éplucher et émincer l'oignon et les 2 gousses d'ail. Dans une cocotte avec l'huile de tournesol, ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et le mélange d'épices. Laisser légèrement torrifier.
- Ajouter ensuite les lentilles vertes et les laisser nacrer 2 ou 3 minutes dans le mélange d'huile de tournesol/épices avant de mouiller avec le lait de coco.
- Laisser cuire à feu doux en remuant régulièrement et au besoin ajouter de l'eau. Au bout de 10 minutes de cuisson ajouter la moitié de la patate douce et poursuivre la cuisson encore 15 minutes.
- Faire rôtir l'autre moitié de la patate douce dans une poêle bien chaude avec de l'huile de tournesol pour obtenir une belle coloration.
- Au dernier moment, ajouter les pousses d'épinard et les morceaux de patate douce rôtis.

### Pour la préparation des crackers bio

- Préchauffer votre four à 160°C.
- Mélanger tous les ingrédients du cracker pour obtenir une belle pâte homogène.
- Étaler très finement la pâte sur un tapis de cuisson et cuire pendant 15 minutes.



RECETTE  
#BIO RÉFLEXE

# Rôti de bœuf farci aux champignons

## ingrédients



### Farce aux champignons

- 500 g de champignons de Paris
- 250 g de feuilles d'épinard
- 50 g de pain rassis
- 100 g de lait entier
- Ciboulette
- Persil
- Estragon
- Gros sel

### Rôti de bœuf

- 800 g de cœur de rumsteak
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de thym
- Sel, poivre

### Garniture

- 1 pied de blette
- 1 bouillon de légumes
- 50 g de beurre

## Préparation

### Pour la farce aux champignons bio

- Faire tremper le pain rassis dans le lait.
- Puis avec le pain mouillé au lait, mixer tous les éléments de la farce ensemble.
- Rouler en boudin à l'aide d'un film alimentaire.
- Plonger le boudin dans une eau frémissante pendant 5 minutes, puis le congeler.
- Effeuilier les épinards. Les blanchir dans de l'eau bouillante salée, puis les refroidir dans de l'eau glacée. Égoutter et sécher les épinards sur un torchon.
- Puis récupérer le boudin et le rouler dans les feuilles d'épinard.

### Pour la préparation du rôti de bœuf bio

- Assaisonner la viande au sel et au poivre. Farcir le rôti de bœuf avec le rouleau de farce. Ficeler le tout.
- Colorer la viande au beurre avec de l'ail et du thym dans une poêle bien chaude.
- Finir la cuisson au four à 160°C pendant 20 minutes.

### Pour la garniture bio

- Laver les blettes et le tailler. Réserver.
- Cuire la moitié dans un bouillon de légumes bouillant.
- Colorer l'autre moitié au beurre comme une viande.

RECETTE  
#BIO RÉFLEXE

# Blancs de poulet sauce barbecue maison



## ingrédients



### Sauce barbecue

- 45 g d'huile de tournesol (idéalement fumée)
- 2 oignons
- 200 g de tomate concentrée
- 60 g de vinaigre de vin blanc
- 20 g de moutarde de Dijon
- 15 g de miel
- Sel, poivre

### Filets de poulet

- 4 blancs de poulet

### Purée de carottes

- 400 g de carottes
- 1 oignon gros
- 10 g d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- 1 branche de romarin

## Préparation

### Pour la préparation de la sauce barbecue

- Éplucher et émincer les oignons. Dans une poêle, ajouter de l'huile de tournesol fumé et faire revenir les oignons quelques minutes.
- Ajouter le concentré de tomate puis déglacer au vinaigre de vin blanc. Ajouter la moutarde, le miel.
- Laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Laisser refroidir.

### Pour la préparation des blancs de poulet bio

- Préchauffer votre four à 200°C.
- Napper les blancs de poulet de la sauce barbecue préalablement réalisée.
- Faire cuire les blancs de poulet laqués au four pendant 20 minutes environ.
- Napper régulièrement le poulet de la sauce barbecue, toutes les 5 minutes environ.



### Pour la préparation de la purée de carottes bio

- Émincer l'oignon et les carottes.
- Faire revenir l'oignon dans une casserole avec de l'huile d'olive, puis ajouter les carottes.
- Ajouter la branche de romarin et ajouter de l'eau à hauteur.
- Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes (rajouter de l'eau si nécessaire).
- Un fois les carottes cuites (et l'eau suffisamment évaporée), retirer le romarin.
- Mixer la préparation avec le beurre.

## ingrédients



### Salade d'endives

- 6 endives
- 2 endives rouges
- 2 pommes
- 50 g de beurre
- 20 g d'huile de tournesol
- 4 oranges pour le jus (environ 1 litre)
- 1 orange en segment
- Sel

### Sauce au bleu

- 80 g de fromage persillé
- 200 g de crème
- 10 g de beurre

## Préparation

### Pour la préparation de la salade d'endives bio

- Tailler les endives en deux, dans la longueur puis saler.
- Faire fondre le beurre avec l'huile dans une poêle et y déposer les endives.
- Une fois que les endives sont bien colorées, ajouter le jus de 4 oranges et laisser réduire jusqu'à évaporation totale.
- Tailler les pommes en fines lamelles et les endives rouges en longueur. Découper l'orange en segment et les ajouter à la salade.
- Assaisonner avec la réduction de jus d'orange et ajouter du sel.

### Pour la préparation de la sauce persillée

- Faire fondre le fromage dans une casserole avec la crème.
- Cuire jusqu'à épaississement de la sauce.
- Retirer du feu et ajouter le beurre.



RECETTE  
#BIO RÉFLEXE

# Endives braisées à l'orange, pommes et sauce au bleu



RECETTE  
#BIO RÉFLEXE

# Galette de pommes de terre façon rösti



## ingrédients



### Galette de pomme de terre

- 750 g de pommes de terre bio pour cuisson vapeur ou rissolées
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 oeuf
- 100 g de beurre

### Pickles

- 1 oignon rouge
- 300 g vinaigre d'alcool blanc

### Garniture

- 250 g de yaourt grec
- 1 botte d'aneth
- 10 g de raifort râpé (facultatif)
- Zestes d'un citron
- 400 g de truite fumée
- 10 g d'oeufs de truite

## Préparation

### Pour la galette de pommes de terre bio

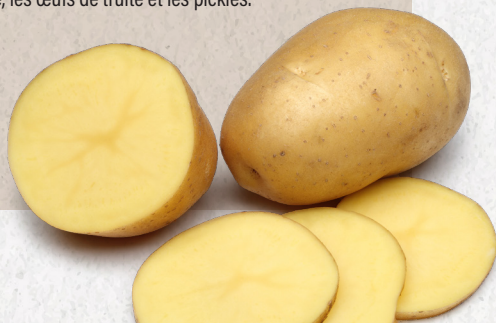
- Laver, éplucher et râper les pommes de terre.
- Ciseler l'échalote et hacher l'ail. Faire fondre le beurre. Puis battre l'oeuf en omelette. Et mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Faire cuire dans une poêle antiadhésive à feu doux jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.

### Pour la préparation des pickles d'oignon bio

- Faire bouillir le vinaigre et plonger les oignons émincés.
- Retirer directement du feu. Puis laisser refroidir.

### Pour la garniture bio

- Hâcher l'aneth puis la mélanger au yaourt grec, raifort et les zestes de citron.
- Disposer la préparation préalable sur le rösti encore tiède puis ajouter la truite fumée, les oeufs de truite et les pickles.



RECETTE  
#BIO RÉFLEXE

# Green scotch egg



## ingrédients



### Pâte de pois cassés

- 400 g de pois cassés
- 50 g de féta
- 30 g de farine
- 10 g de chapelure
- 20 g de miel
- ½ oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 branches de persil
- 3 branches de menthe
- 3 g de cumin en poudre
- 3 g de levure chimique
- Sel, poivre

### Oeufs

- 4 gros oeufs

### Panure

- 2 oeufs
- 100 g de farine
- 100 g de chapelure type Panko

## Préparation

### Pour la pâte de pois cassés bio

- La veille, faire tremper les pois cassés dans l'eau froide. Le lendemain, les égoutter et les rincer avant de les cuire, environ 8 minutes (garder une texture légèrement croquante).
- Hacher l'oignon, l'ail et les herbes.
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène. Saler et poivrer.

### Pour les oeufs

- Cuire les oeufs 6 minutes à l'eau bouillante.
- Refroidir les oeufs puis les écaler.

### Pour la préparation des oeufs bio enrobés

- En les gardant entier, enrober les oeufs avec la pâte de pois cassés.
- Les passer ensuite dans le mélange d'oeufs battus, puis dans la farine et enfin dans la chapelure.
- Plongez les oeufs dans la friteuse et laissez-les cuire 5 minutes environ ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



RECETTE  
#BIO RÉFLEXE

# Riz au lait à l'orange confite et confiture de lait



## ingrédients



### Zestes d'orange

- 4 g de sucre semoule
- 1 grosse orange

### Riz au lait

- 100 g de riz rond
- 400 g lait entier
- 240 g de crème liquide
- 40 g de sucre semoule
- 4 g d'extrait de vanille
- 50 g de jus d'orange

### Caramel de lait

- 250 g de lait entier
- 125 g de sucre semoule
- 1 gousse de vanille



## Préparation

### Pour les zeste d'orange confites bio

- Éplucher les oranges à l'aide d'un économe afin de récupérer le zeste. Emincer les zestes d'orange dans la longueur.
- Blanchir les zestes en les mettant dans une casserole d'eau froide et porter à ébullition. Une fois à ébullition, rincer dans les zestes à l'eau froide.
- Répéter l'opération 3 fois.
- Une fois blanchi 3 fois, mettre les zestes dans une casserole avec de l'eau juste à hauteur et y ajouter le sucre. Puis laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide.

### Pour le riz au lait bio

- Dans une casserole, mélanger le jus d'orange, le lait, la crème liquide, l'extrait de vanille et le sucre. Porter à ébullition.
- Ajouter le riz, bien mélanger et baisser le feu au minimum.
- Laisser cuire 15 min puis ajouter les zestes d'orange confits. Laisser cuire 15 min à nouveau.
- Une fois cuit, verser dans un pot à chaud.

### Pour la confiture de lait bio

- Mélanger le lait, le sucre et la vanille. Porter à ébullition puis cuire à feu très doux.
- Mélanger très régulièrement. Une fois la confiture de lait légèrement brune, la retirer du feu.

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

L'AGENCE  
BIO

Cléopatre  
Darleux  
Gardiennne de but  
internationale de  
handball. →

«Sportive de haut niveau et jeune maman, je choisis des produits bio, de saison, cultivés sans pesticide de synthèse et le plus près de chez moi. Concilier BIO et LOCAL, c'est aussi un acte d'engagement pour contribuer à préserver la biodiversité et l'eau.»

# J'AI LE #BIO RÉFLEXE

Pour nous, pour la planète,  
pour nos producteurs locaux



agencebio.org





Thibaut Spiwack,  
chef cuisinier engagé  
et ambassadeur du

## #BIO RÉFLEXE

Thibaut est un chef cuisinier français précurseur dans la cuisine engagée et durable. Il a ouvert son restaurant à Paris ANONA en 2018 et a été candidat à Top Chef en 2022, il s'est fait remarquer pour son engagement et sa cuisine anti-gaspi.

Sa démarche engagée se traduit par :

- le label Eco table : 3 macarons
- une double récompense au Guide Michelin : l'étoile verte pour sa démarche écologique et 1 étoile rouge pour l'excellence gastronomique.

# Découvrez mes 7 leviers pour cuisiner bio au quotidien tout en équilibrant son budget !



Éviter le gaspillage



Favoriser le circuit court



Respecter les saisons



Préférer le vrac



Varier les protéines  
(diversifier les légumineuses)



Cuisiner les produits bruts



Être flexitarien  
(Consommer mieux la viande)

.....

« Tout dans ma vie m'a amené à penser éthique et écologique... Chez mes parents, il y a des arbres fruitiers, un potager, ce qui m'a toujours rendu proche de la terre. J'ai énormément voyagé à travers le monde, et j'ai pu découvrir à quel point la Terre est magnifique et à quel point l'Homme en fait n'importe quoi. Tout cela m'a naturellement amené à prouver qu'on peut choisir une cuisine 100% éthique et écologique, sans mettre de côté la qualité et sans faire exploser son budget. »

agencebio.org