

20%

Rabatt auf alle Coop Naturaplan Bio Betty Bossi Kuchenteige.

de rabais sur toutes les pâtes à gâteau Coop Naturaplan Bio Betty Bossi.

Bon an der Kasse abgeben. Nur einmal einlösbar.
Nicht kumulierbar mit anderen Bons oder Aktionen.
Gültig bis 7.11.2015.

Bon à remettre en caisse. Valable une seule fois.
Non cumulable avec d'autres bons ou actions.
Valable jusqu'au 7.11.2015.

coop



Rassige Bio-Äpfel-Kürbis-Wähe

Zutaten

- 2 grosse Bio-Äpfel (z. B. Topaz)
- 1 kleiner Bio-Kürbis (z. B. Hokkaido)
- 4 Bio-Eier
- 2 dl Bio-Rahm oder Bio-Crème fraîche
- 100 g Bio-Gruyère, gerieben
- Frische Bio-Kräuter nach Belieben (Petersilie, Schnittlauch usw.), Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Naturaplan Bio Betty Bossi Kuchenteig von Coop (Ø: 32 cm) für rundes Blech

Zubereitung

1. Kuchenteig im Blech auslegen, mit Gabel einstechen.
2. Kürbis waschen, vierteln, Kerne entfernen und in Spalten schneiden und halbieren.
3. Äpfel schälen, Gehäuse entfernen, achteln.
4. Kräuter waschen und hacken.
5. Guss: Eier, Rahm, gehackte Kräuter und Gruyère verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Wähe abwechselungsweise im Kreis mit Kürbis und Äpfeln belegen.
7. Guss darübergeben.
8. Auf der untersten Rille im Backofen bei 180° 40–50 Minuten backen, zu Beginn Ober- und Unterhitze, nach 20 Minuten Umluft dazuschalten.

Dazu passt ein bunter Bio-Blattsalat.

Rezept: Barbara Erath (www.beseeltes-kochen.ch) für Bio Suisse.
Weitere leckere Bio-Rezepte: www.bio-suisse.ch/rezepte



Tarte salée pomme/courge bio

Ingrédients

- 2 grosses pommes bio (Topaz, p. ex.)
- 1 petite courge bio (potimarron, p. ex.)
- 4 œufs bio
- 2 dl de crème bio ou de crème fraîche bio
- 100 g de gruyère bio, râpé
- herbes fraîches bio selon les goûts (persil, ciboulette, etc.),
- sel, poivre, noix de muscade

Pâte à gâteau Naturaplan Bio Betty Bossi de Coop (Ø: 32 cm)

Préparation

1. Foncer le moule, piquer avec une fourchette.
2. Laver la courge, couper ces dernières en quatre, l'épépiner et la détailler en tranches.
3. Peler les pommes, les évider, les couper en huit.
4. Laver les herbes et les hacher.
5. Liaison: mélanger les œufs, la crème, les herbes hachées et le gruyère, saler, poivrer, ajouter la muscade.
6. Garnir la pâte en disposant alternativement les tranches de courge et de pommes en cercle.
7. Verser la liaison dessus.
8. Cuire 40–50 min. sur la grille inférieure du four préchauffé à 180°C en commençant par la chaleur supérieure et inférieure puis en allumant la chaleur tournante au bout de 20 min.

Servir avec une salade colorée bio.

Recette: Barbara Erath (www.beseeltes-kochen.ch) pour Bio Suisse.
D'autres succulentes recettes bio: www.bio-suisse.ch/recettes

Suisse. Naturellement.

Schweiz. Natürlich.



Feine Rezepte für Bio-Äpfel-Wähen

Délicieuses recettes de tartes aux pommes bio



Mit Wettbewerb und 20%-Bon.
Avec concours et rabais de 20%.

Bio-Wissen testen und gewinnen.

Wir verlosen 3x2 Nächte für 2 Personen im Whitepod Eco-Luxury Hotel in den Alpen. Jetzt auf bio-suisse.ch/wettbewerb
Teilnahmeschluss: 15.11.2015



Bio Knospe. Mensch, Tier und Natur im Gleichgewicht. **BIO SUISSE**



Testez vos connaissances bio et gagnez!

Nous offrons 3x2 nuitées pour 2 personnes au Whitepod Eco-Luxury Hotel dans les Alpes. Maintenant sur bio-suisse.ch/concours
Date limite de participation: 15 novembre 2015



Bourgeon Bio. L'équilibre entre l'homme, l'animal et la nature. **BIO SUISSE**

Saftige Bio-Apfelwähe

Zutaten

- 5–6 Bio-Äpfel (z.B. Topaz)
- 3–4 Bio-Eier (je nach Grösse)
- 2 dl Bio-Rahm
- 50g Bio-Vollrohrzucker (z.B. Jacutinga)
- Bio-Zimt- oder Bio-Vanillepulver nach Belieben

Naturaplan Bio Betty Bossi Dinkel-Kuchenteig von Coop (Ø: 32 cm) für rundes Blech

Zubereitung

1. Kuchenteig im Blech auslegen, mit Gabel einstechen. **2.** Äpfel waschen und mit der Röstiraffel raffeln (mit Schale). **3.** Eier, Rahm, Zucker, Vanillepulver verrühren und mit den Äpfeln in einer Schüssel vermischen. **4.** Masse in der Form verteilen. **5.** Auf der untersten Rille im Backofen bei 180° 40–50 Minuten backen, zu Beginn Ober- und Unterhitze nach 30 Minuten Umluft dazuschalten.

Nach Belieben mit Bio-Vanille- oder Bio-Zimt-Schlagrahm servieren. Dafür dem Rahm vor dem Schlagen etwas Puderzucker und Vanille- oder Zimtpulver zugeben und sehr steif schlagen. Mit einem warmen Löffel portionieren.

Rezept: Barbara Erath (www.beseeltes-kochen.ch) für Bio Suisse.
Weitere leckere Bio-Rezepte: www.bio-suisse.ch/rezepte



Tarte juteuse aux pommes bio

Ingrédients

- 5–6 pommes bio (Topaz, p. ex.)
- 3–4 œufs bio (en fonction du calibre)
- 2 dl de crème bio
- 50g de sucre de canne complet bio (Jacutinga, p. ex.)
- poudre de cannelle bio ou de vanille bio selon les goûts

Pâte à gâteau à l'épeautre Naturaplan Bio Betty Bossi de Coop (Ø: 32 cm)

Préparation

1. Foncer le moule, piquer avec une fourchette. **2.** Laver les pommes et les râper avec la râpe à röstis (sans les peler). **3.** Battre les œufs, la crème, le sucre et la poudre de vanille, mélanger avec les pommes dans une jatte. **4.** Répartir dans le moule. **5.** Cuire 40–50 min. sur la grille inférieure du four préchauffé à 180°C en commençant par la chaleur supérieure et inférieure puis en allumant la chaleur tournante au bout de 30 min.

Servir avec de la crème fouettée à la vanille ou à la cannelle bio, selon les goûts. Ajouter un peu de sucre glace et de poudre de vanille ou de cannelle à la crème et fouetter très fermement. Prélever des portions avec une cuiller chaude.

Recette: Barbara Erath (www.beseeltes-kochen.ch) pour Bio Suisse.
D'autres succulentes recettes bio: www.bio-suisse.ch/recettes

Die Knospe macht die feinsten Wähen.

Wer sich für Knospe-Produkte entscheidet, entscheidet sich für Nachhaltigkeit und bringt so die Interessen von Mensch, Tier und Natur ins Gleichgewicht.

Für die Wähenzutaten wie Bio-Äpfel und Teig aus Bio-Getreide bedeutet dies etwa den Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und Kunstdünger in Obstanlagen und auf den Feldern. Stattdessen setzen Knospe-Bauern auf widerstandsfähige Pflanzen wie die Apfelsorte Topaz und auf gesunde, fruchtbare Böden. Zudem wird auf eine schonende Verarbeitung der Rohprodukte geachtet. Und das schmeckt man auch. Am besten, wenn man es mit den folgenden Rezepten gleich ausprobiert.

Le Bourgeon fait les meilleures tartes.

Acheter les produits Bourgeon, c'est choisir la durabilité et rechercher l'équilibre entre les intérêts de l'homme, de l'animal et de la nature.

Dans le cas de la tarte aux pommes, utiliser des fruits bio et de la pâte contenant des céréales bio signifie notamment renoncer aux pesticides et aux engrais de synthèse dans les vergers et dans les champs. Les producteurs Bourgeon misent donc sur des plantes résistantes comme la variété de pomme Topaz, ainsi que sur des sols sains et fertiles. En outre, les matières premières sont transformées avec soin. Et la saveur est au rendez-vous! Le mieux est encore de tester les recettes suivantes...