



contenu des paquets

sous réserve de modifications éventuelles

Petit panier de légumes bio:

Paksoi: het zilverleen
Laitue feuille de chêne: de groene grond
Tomate coeur de boeuf: Belgique
Concombre: Belgique
courgette

Grand panier de légumes bio:

Carotte coloré: Les Pays Bas
Paksoi: het zilverleen
Laitue feuille de chêne: de groene grond
Tomate coeur de boeuf: Belgique
Concombre: Belgique
Courgette
Chou rave: de lochting

Petit panier mixte bio:

Paksoi: het zilverleen
Laitue pommée: de groene grond
Tomate coeur de boeuf: Belgique
Concombre: Belgique
Courgette
Banane
Pomme jonagold

Grand panier mixte bio:

Carotte coloré: les Pays Bas
Paksoi: het zilverleen
Laitue pommée: de groene grond
Tomate coeur de boeuf
Chou rave: de lochting
Banane
orange

Panier de fruits bio:

Kiwi
Orange
Pomme jonagold
fraise

**Tout est d'origine
biologique contrôlée**

Où trouve-t-on le consommateur bio ?

De temps à autre, on achète tous un produit bio. Voilà la conclusion d'une étude de marché effectuée cette année par GfK, pour ordre de VLAM. Mais le choix de bio, est-il vraiment conscient ? Et qu'est-ce qui nous motiverait pour acheter encore plus de bio ? A la quête de réponses, BioForum Vlaanderen a lancé une enquête. Grâce à la diffusion massive de la question par des organisations et des entreprises, plus de 9000 Belges ont formulé leur opinion sur la plus-value, l'offre, les canaux de vente et le prix des produits bio. Il s'avère qu'un consommateur opte consciemment pour le bio. Sept sur dix interrogés se considèrent comme un consommateur bio et six sur dix personnes se sont tournées vers le bio après s'être informées sur la production alimentaire en général. Malgré cet engagement, le consommateur bio aime avoir ses produits à portée de main et pour ce qui est du prix : on ne sait pas très bien.

Au passé, le public d'acheteurs bio se voyait parfois limité aux retraités fortunés et aux familles avec enfants. « Ce n'est pas le résultat de cette enquête ». On constate que le choix de bio fait partie de l'identité des gens – 68% se considèrent comme un consommateur bio et éco – mais les acheteurs n'ont pas de profil clairement déterminé (quant à la situation familiale, le revenu, la formation,...). Il est vrai que certains gens se surestiment dans des enquêtes, mais pour la plupart, le bio est un choix fréquent. La majorité (72%) affirme acheter des produits hebdomadairement et 21% achètent un produit bio au moins une fois par mois.

Presque six sur dix participants (58%) indiquent vouloir savoir ce qu'ils mangent. Autant de gens prétendent mettre le pas vers le bio, après s'être informés sur la production alimentaire en général. « le bio est un choix conscient » et cette conclusion résulte également des scores élevés pour « le bio, c'est bon pour l'environnement » (86%), « contrôlé avec garantie » (85%), « vraiment pur » (79%) et « libre d'OGM » (78%).

Le choix conscient pour la production durable et biologique se voit encore renforcé par l'attention pour les autres aspects de la nourriture durable. Ainsi, 9 sur 10 personnes optent pour des produits de saison. « On accorde peu d'importance à la disponibilité permanente d'un produit bio », nous raconte Marieke Van Ranste. Ce qu'on trouve bien important, c'est le caractère local (87%) et la quantité limitée d'emballages (79%). Avant tout, le consommateur bio est quelqu'un qui aime bien manger et qui cherche la qualité, car le goût et la qualité atteignent tous les deux un score de presque 100 pour cent.

Toutefois, dans chaque discussion sur le bio, il s'agit toujours du prix. En général, le bio coûte plus cher, même si – selon BioForum – on peut le relativiser si on tient compte des saisons et si on aime cuisiner soi-même. Les réponses démontrent l'engagement du consommateur bio, mais révèlent aussi qu'il n'est pas insensible au prix.

Pour ce qui est du prix et des produits de saison, vous avez donc fait le bon choix avec votre paquet hebdomadaire. Un tout grand merci !

Du poulet ou du quorn à la sauce soja et avec du paksoi

Ingrédients:

3 c. à soupe de miel de fleurs, 4 c. à soupe de sauce soja, 175g de morceaux de quorn ou de poulet, 300g de riz blanc, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 oignons (en quartiers)
500g de paksoi (la feuille et les tiges en bandes), 250g de champignons marron

Préparation:

Mélanger le miel avec la sauce soja et rouler les morceaux de quorn ou de poulet dans ce mélange. Faire bouillir le riz selon les instructions sur l'emballage. Recueillir 100ml du liquide de cuisson du riz. Laisser égoutter les morceaux de quorn/ de poulet et recueillir la marinade. Chauffer 1 c. à soupe d'huile dans le wok et y frire les oignons pendant trois minutes. Ajouter le quorn/le poulet et cuire en touillant pendant trois minutes. Ajouter les tiges de paksoi et encore une fois, cuire en touillant pendant 3 min. Chauffer dans une seconde poêle le reste de l'huile et y cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils lâchent leur liquide. Les ajouter avec le reste du paksoi au mélange de poulet/de quorn dans le wok. Verser la marinade recueillie dans le wok avec le liquide de cuisson du riz. Porter le tout à ébullition, tout en remuant tout le temps. Continuer à cuire pendant trois minutes. Servir le quorn/ le poulet dans une sauce soja et miel, avec le riz blanc.