



*Recettes  
équitables et bio*

LES RECETTES

A PROPOS DE CUISINEZ ETHIQUABLE

POSTEZ VOS RECETTES

## **Les meilleures recettes équitables et bio sont sur le gourmand [cuisinez.ethiquable.coop](http://cuisinez.ethiquable.coop), désormais en responsive !**

[cuisinez.ethiquable.coop](http://cuisinez.ethiquable.coop) est un site culinaire totalement contributif qui regroupe plus de 200 recettes équitables et bio. Une version responsive développée sous la technologie Open Source DRUPAL est désormais en ligne. L'objectif de la refonte, bien inspirée par 2 entreprises coopératives - l'agence web Insite et le spécialiste du commerce équitable bio ETHIQUABLE, est porté par une même volonté : faire rentrer l'équitable et le bio dans le monde de la gastronomie !

### ***Le point de vue défendu par [cuisinez.ethiquable.coop](http://cuisinez.ethiquable.coop)***

*Combien imaginent encore que l'équitable et le bio s'opposent à la gourmandise ?*

*Combien doutent encore que l'équitable et le bio puissent un jour faire rêver leurs papilles ?*

*Chez ETHIQUABLE, et avec beaucoup d'autres, nous sommes persuadés que la bonne cuisine passe par l'équitable et le bio. Et le site culinaire [cuisinez.ethiquable.coop](http://cuisinez.ethiquable.coop) est là pour le rappeler et surtout donner envie d'opter pour l'équitable et le bio dans sa cuisine !*

*Alors, oui, [cuisinez.ethiquable.coop](http://cuisinez.ethiquable.coop) est un site engagé de passionnés de cuisine, d'amateurs du dimanche, d'astucieux de la cuisine de placards semi-vides... qui partagent une même envie : une CUISINE AUTHENTIQUE ET PLEINE DE SAVEURS !*



Evidemment, nous ne parlons pas de n'importe quel commerce équitable, ni de n'importe quelle agriculture biologique.

#### **Nous parlons des produits qui sont issus de l'agriculture paysanne.**

Cette agriculture qui valorise des terroirs oubliés ou ignorés, des variétés anciennes ou locales, des savoir-faire.

Cette agriculture qui sans le soutien du commerce équitable (et des consommateurs !) aurait tendance à disparaître face aux rouleaux compresseurs de l'agro-industrie, de son uniformisation du goût et de ses dommages pour l'Homme et la planète.

***Des grands traditionnels de la cuisine version équitable et bio aux inventions culinaires les plus débridée ! 200 recettes à savourer !***



★★★★★

Gâteaux & biscuits

***Tartelette aux bananes poêlées sur fond de Muesli (sans cuisson & sans lactose)***

Posté par makanaibio le lun 04/06/2012

Nombre de personnes: 1

Temps de préparation: 10 min

Temps de cuisson: 2 min



★★★★★

Gâteaux & biscuits

***Cannelés traditionnels & irratables !***

Posté par Cissyopotte le dim 18/12/2011

Nombre de personnes: 10

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 60 min



★★★★★

Entremet

***Sorbet à la Mangue, Note de poivre & Fleur de sel***

Posté par cookparadise le dim 28/08/2011

Nombre de personnes: 8

Temps de préparation: 1h35

Temps de cuisson: 0



★★★★★

Viande & Poisson

***Quinoa safrané aux crevettes***

Posté par Marie-Josée le lun 30/03/2009

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 30 min

Temps de cuisson: 25 min



## Le plus : Informer les consommateurs

### LES PRODUCTEURS



COOPÉRATIVE  
KOMAM  
Madagascar

En bas de la recette un lien systématique vers la coopérative de producteurs à l'origine de l'ingrédient équitable & bio principal

### Des astuces culinaires ou des infos produit

#### LE SAVIEZ-VOUS ?



##### C'EST QUOI UN CACAO GRAND CRU ?

Saviez-vous que le chocolat avait autant de ... (+)

#### LE SAVIEZ-VOUS ?



##### FÉCONDATION MANUELLE, MASSAGE ? LA VANILLE !

La culture et la préparation de la vanille ... (+)

#### LE SAVIEZ-VOUS ?



##### UN QUINOA ? DES QUINOA !

Comme pour le riz, il existe plusieurs variétés ... (+)

#### LE SAVIEZ-VOUS ?



##### COMMENT FAIRE FONDRE LE CHOCOLAT

Les ennemis du chocolat fondu  
Erreur n°1 ... (+)

#### 4 RÈGLES D'OR POUR UNE CUISSON PARFAITE DU QUINOA



En théorie, la cuisson du quinoa est facile à réussir. En pratique, votre quinoa peut s'avérer très moyen ou tout simplement excellent en fonction de la cuisson. Voici 4 règles pour une cuisson parfaite !

1. **Achetez un quinoa de qualité** de préférence Ethiquable !) En tout cas, pas de quinoa pré-cuit à faire réchauffer au micro-onde... Au pire, teste-le et on ne vous y reprendra pas une deuxième fois.
2. **Rincez abondamment la graine avant la cuisson.** Les graines sont enrobées naturellement de saponine, qui donne un goût amer au quinoa. Pour l'enlever, il suffit de rincer abondamment le quinoa à l'eau tiède ou froide.
3. **Respectez le dosage.** Pour 2 personnes, il vous faut 1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau.
4. **Ne versez pas le quinoa dans de l'eau bouillante mais dans une eau froide salée.** Laissez cuire 15 minutes à feu moyen sans couvrir.

Le quinoa est cuit lorsque le germe blanc de graine est visible.



## Comment ça marche ?

### Pour les plus engagés

1. Les internautes postent leurs recettes équitables et bio fétiches. Seule condition : les recettes sont réalisées avec un moins 1 ingrédient équitable et bio d'ETHIQUABLE. Les autres ingrédients doivent en majorité exister en bio et de préférence du bio « paysan ». [L'espace pour poster sa recette est ici.](#)
2. Les blogs culinaires peuvent nouer un partenariat avec *cuisinez.ethiquable.coop* : ils reçoivent le(s) produits ETHIQUABLE qu'ils souhaitent travailler en cuisine, réalisent des recettes et les postent sur le site. [Le formulaire à remplir est ici.](#)

### Pour les simples visiteurs

Possibilité de noter les recettes et de les partager sur les réseaux sociaux.

**Toutes les recettes de l'ancienne version du site seront en ligne fin juin.**



### ETHIQUABLE

ETHIQUABLE est une entreprise coopérative, autrement dit une SCOP : ce sont les salariés qui détiennent le capital de notre entreprise.

Depuis 10 ans, ETHIQUABLE agit en faveur d'un commerce équitable engagé, exclusivement issu de l'agriculture paysanne bio. Chaque produit équitable et bio ETHIQUABLE provient d'une coopérative de petits producteurs avec laquelle un projet de développement et d'autonomisation a été identifié. ETHIQUABLE accompagne sur le

terrain les producteurs pour réaliser ces projets de commerce équitable. Sans oublier que nous sommes aussi des gourmands !



### Agence insite

Avec 15 ans d'expérience et plusieurs centaines de références en projets web et communication visuelle auprès d'acteurs publics, réseaux associatifs et professionnels, Insite est une agence web indépendante qui, au-delà de sa spécialisation Open Source, est une SCOP, une entreprise coopérative.