ETHIQUABLE

FOU DE CAJOU !

UNE NOIX ÉQUITABLE ET BIO, QUI SE MIJOTE À TOUTES LES SAUCES

*Des producteurs mieux rémunérés, **une cajou décortiquée sur place, bien moins voyageuse que ses camarades** africaines ou asiatiques, des emplois générés pour les familles de producteurs. Et toute une filière qui se développe au Burkina Faso ! Autant de raisons de fondre pour les saveurs douces et réconfortantes de ce fruit sec dont les vertus nutritionnelles ne sont plus à défendre.*
Un bulletin élogieux à récompenser en lui offrant une place de choix en cuisine :
cookie, cake, tartines, curry, vinaigrette. Place à la créativité !

4 BONNES RAISONS DE FONDRE (ET LAISSER FONDRE) CET OLÉAGINEUX DANS NOS RECETTES

1. UNE FILIÈRE COURTE : les noix sont cultivées et transformées au Burkina Faso

2. UNE FILIÈRE RÉMUNÉRATRICE :
- des prix équitables,
- une transformation par les producteurs, gérée par la coopérative, créant du travail en zone rurale

3. UNE FILIÈRE TRANSPARENTE : chaque lot est tracé, les conditions de travail sont présentées durant les visites terrain des agronomes Ethiquable

4. UNE FILIÈRE STABLE : des contrats de 3 ans renouvelables, pour permettre aux producteurs de s'investir dans leur filière et la développer (équipement, formation des producteurs, maintien de vergers bénéfiques pour le sol et le climat …)

Croquantes

Dans les dhal, nichées au cœur des pains d'épices, d'un banana bread, d'un brownie ou dans des cookies, cette gamme XL s'adresse aux passionnés. Crues, grillées à sec ou en morceaux, trois versions sont disponibles pour apporter croquants et saveurs dans nos recettes.

CRUES SANS SEL

La cajou dans sa plus simple expression. Non torréfiées, donc non chauffées, une poignée permet de faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux. A aromatiser avec des épices pour créer ses propres recettes apéritives.

GRILLÉES À SEC SANS SEL

A inviter à l'heure de l'apéro pour profiter de leur saveur, sans risque de dépasser la dose de sel quotidienne. Elles seront bien entendu ravies de passer à la casserole pour inspirer les esprits cuisiniers débridés.

GRILLÉES À SEC SANS SEL MORCEAUX

La version dédiée aux recettes de cuisine. A loger dans un cake salé comme sucré, à intégrer dans un dhal, ou à mixer et saupoudrer pour apporter une petite touche finale sur un plat asiatique.

Cajou, limiter les km au compteur ?

Une noix de cajou parcourt en moyenne 29 350* km avant d'atterrir dans nos placards.
Les noix Ethiquable sont décortiquées directement par l'organisation de producteur, dans leur atelier, limitant ainsi les km au compteur.
Elles sont acheminées en France par bateau.

-73% DE TRANSPORT

*Pour une noix de cajou cultivée en Afrique et transformée en Inde

Pays de culture
Côte d'Ivoire
≠
Pays de transformation
Asie

Pays de culture
Burkina Faso
=
Pays de transformation
Burkina Faso

Fondantes

La cajou s'invite sur nos tartines comme dans nos recettes. A étalier sur sa tranche de pain complet bio matinale, la purée amandes complètes et cajou pourra offrir un bon substitut au beurre. Elle agrémente également une vinaigrette comme une sauce aux épices pour accompagner légumineuses et céréales.

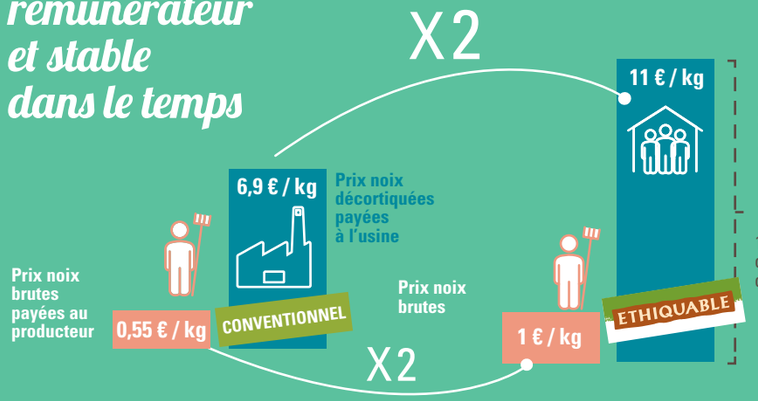
PÂTE À TARTINER CAJOU

30% de cajou contre 13% de noisettes en moyenne dans les pâtes à tartiner. Cette recette inédite, sans huile de palme, va faire sa petite révolution sur les tables des petits-déjeuners !

PURÉE AMANDES ET CAJOU

Un concentré de douceur ! Cajou ? Amandes ? Pourquoi choisir ! Une purée 100% fruits secs qui associe astucieusement les saveurs torréfiées de l'amande grillée et la douceur de la noix de cajou. Réconfort maximum assuré !

Un prix rémunérateur et stable dans le temps



150 emplois générés dans l'atelier de décortiquage

L'atelier de décortiquage de la coopérative COOPAKE au Burkina Faso, **génère de l'emploi** pour les familles des producteurs de cajou.150 salariés, habitants de la zone et femmes des producteurs, sont employés dans une région où le travail salarié est très rare !

Cet atelier offre de très bonnes conditions, à la fois de sécurité et d'hygiène pour ses ouvrières. **Elles protègent leurs mains avec de l'huile de coton,** fournie à volonté par la coopérative.
Elle neutralise l'acide contenu dans les coques de l'anacarde.

Un engagement durable et diversifié

En 2017, Ethiquable noue son 70e partenariat avec la coopérative COOPAKE au Burkina Faso.

En complément de l'achat de cajou à la coopérative, Ethiquable a choisi de diversifier ses achats auprès de la COOPAKE afin de valoriser les cultures associées des productrices et producteurs : mangues, hibiscus, sésame, karité. Chaque ingrédient, sourcé aux conditions du commerce équitable, permet à ces producteurs de bénéficier d'un prix rémunérateur garanti dans la durée.

La SCOP Ethiquable appuie le projet de transformation des producteurs : un atelier de décorticage des noix de cajou à énergie positive. Il utilise les coques de noix de cajou comme combustible et source d'énergie pour son propre fonctionnement.

Cette mécanique économique permet de nourrir les dynamiques paysannes et d'accroître ainsi l'autonomie des coopératives de petits producteurs.

Blanc de volaille sauce 4C

curry, coco, cajou, coriandre

250g de lait de coco • 20g huile de coco Ethiquable
10g curry Ethiquable • 60g purée amandes cajou Ethiquable
1 citron vert (jus) • 1 poignée de coriandre fraîche • 1 poignée de menthe fraîche • 1 poignée de noix de cajou Ethiquable

Pour préparer la sauce 4C

- Laver les herbes fraîches
- Rassembler tous les ingrédients dans un blender
- Mixer environ 30 secondes
- Rectifier l'assaisonement avec le jus de citron et un peu de sel
- Réserver au frais

Pour préparer la viande et les légumes

- Cuire les blancs de volaille dans une poêle avec un filet d'huile de coco, environ 5/6 min de chaque côté et les laisser reposer pour garder des blancs bien tendres
- Blanchir les haricots verts dans une eau bouillante salée environ 4/5 min
- Puis les refroidir dans une eau glacée pour fixer la chlorophylle des légumes

SCOP ETHIQUABLE : Allée du Commerce Équitable - 32500 Fleurance
Contact presse : Cécile Charrier • 01 53 27 19 75 • 06 81 09 06 17 • ccharrier@ethiquable.coop • **www.ethiquable.coop**