DE NOS CHAMPS À VOS CANTINES

Producteurs et fournisseurs de légumineuses et céréales biologiques depuis 30 ans, engagés pour une restauration collective responsable et de qualité, nous proposons **une gamme complète de graines certifiées et contrôlées sanitairement, afin de répondre aux exigences de la restauration collective, et de la loi EGAlim**.

Nos légumineuses et céréales bio

Lentilles

Pois chiches

Pois cassés

Pois carrés

Haricots rouges

haricots blancs

Flageolets

Sarrasin

Millet

Cultivées sur l'exploitation et chez nos producteurs partenaires en Occitanie

NOS ENGAGEMENTS

Nous pratiquons une agriculture biologique et de conservation, associant rotations culturales, limitation de l'usage de l'irrigation, couverts végétaux, agroforesterie et agropastoralisme.

- Tarifs compétitifs direct producteur
- Traçabilité et qualité des graines garanties
- Conditionnement de 3 à 25 kg et modes de livraison adaptés à vos besoins
- Accompagnement pour la mise en place de vos menus avec la fourniture de fiches recettes et l'organisation d'ateliers de formations pour vos équipes

Nicolas MELIET
06 86 27 11 02 | 05 62 29 18 87
mltn@biogascogne.com

Julie GARCIA
06 81 36 76 72
sales@biogascogne.com

BioGascogne
"Haubelon"
32330 Lagraulet du Gers

NOS GRAINES BIO ET SANS GLUTEN

Lentilles vertes
Lentilles corail

Trempage	Non requis
Temps de cuisson	10 à 25 min
Protéines pour 100 g	25 g et 26 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Riches en fer. Se marient avec les saveurs fumées, et se consomment aussi en salades froides.

Pois chiches
Pois chiches décortiqués

Trempage	12 h
Temps de cuisson	60 à 90 min
Protéines pour 100 g	20,5 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Source de fibres et de vitamine B9. Se consomment en salades, en accompagnement, et bien sûr en couscous, falafels ou houmous.

Pois cassés

Trempage	8 h
Temps de cuisson	35 à 45 min
Protéines pour 100 g	22,8 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Peuvent se déguster en purées, soupes, galettes, ou encore dans une potée de légumes.

Pois carrés

Trempage	12 h
Temps de cuisson	45 à 60 min
Protéines pour 100 g	25 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Leur goût se rapproche du pois chiche. Moins farineux, s'utilisent dans les mêmes recettes, houmous, veloutés, soupes, purées, ou encore en plats mijotés.

Haricots rouges

Trempage	12 h
Temps de cuisson	60 à 90 min
Protéines pour 100 g	22,5 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Saveurs douces et texture légère. Se dégustent en salades, soupes, chili, poêlés, accompagnés de riz, et même en brownies.

Haricots blancs

Trempage	8 à 12 h
Temps de cuisson	60 à 90 min
Protéines pour 100 g	19,1 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Saveurs douces idéales pour tous les plats mijotés. Se dégustent avec du lard, des saucisses et autres charcuteries, ou en salades composées.

Flageolets

Trempage	12 h
Temps de cuisson	60 à 90 min
Protéines pour 100 g	19,1 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Saveur douce et légèrement sucrée. Souvent consommés avec un gigot d'agneau ou une viande blanche, ils se mangent aussi avec une sauce tomate ou en salade.

Sarrasin décortiqué

Trempage	Non requis
Temps de cuisson	15 à 30 min
Protéines pour 100 g	12 g
DDM	1 an

Caractéristiques : S'utilise en accompagnement de viandes, poissons, de légumes. Sous forme de soupes, en gratins ou en salades.

Millet décortiqué

Trempage	Non requis
Temps de cuisson	20 min
Protéines pour 100 g	10 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Se déguste en accompagnement, en gratins, farces ou soupes, mais également froid en salades.

Nicolas MELIET
06 86 27 11 02 | 05 62 29 18 87
mltn@biogascogne.com

Julie GARCIA
06 81 36 76 72
sales@biogascogne.com

BioGascogne
"Haubelon"
32330 Lagraulet du Gers