

ALERTE



GOURMANDISE

ZOOM SUR LES PRODUITS TENDANCES DE LA GAMME CÉRÉALES BIO MARKAL

Blé, riz, maïs, avoine, orge... De l'entrée jusqu'au dessert, les céréales sont présentes partout dans les repas du quotidien. Il existe une multitude de produits créés à partir de céréales qui permettent aux cuisiniers débutants et aux cordons-bleus expérimentés de laisser libre cours à leur créativité en cuisine. C'est pour faire le bonheur de ces épicuriens que Markal veille au grain et perpétue depuis huit décennies un savoir-faire familial unique autour des céréales. La marque drômoise propose une large gamme de produits à base de céréales, qui évolue avec le temps pour suivre toutes les tendances.

En 1936, dans la Drôme, Georges Markarian a commencé à transformer du blé dur pour faire du boulgour, un produit alors peu connu et rare en France. Petit à petit, il a développé un réel savoir-faire et une expertise autour de la transformation du blé, puis plus largement des céréales, ce qui a permis par la suite à ses enfants de développer l'entreprise familiale Markal avec d'autres gammes de produits.

Si l'entreprise propose aujourd'hui plus de 800 références bio pour les rayons d'épicerie salée et sucrée, son cœur de métier reste le blé ! C'est d'ailleurs aujourd'hui l'un des derniers meuniers à cuire et moudre diverses céréales à grande échelle.



LE SOURCING

Grâce à une connaissance pointue des ingrédients bruts, Markal a développé une forte expertise de sourcing de matières premières et produits de haute qualité bio. Elle ouvre ainsi la voie au développement de nouveaux produits et de nouvelles gammes.

LE CONDITIONNEMENT

Markal maîtrise totalement les processus de conditionnement de ses produits : création de packagings, ensachage, impression des étiquettes... Une étape finale essentielle pour valoriser les produits !

LA PRODUCTION

À Saint-Marcel-lès-Valence, au cœur de la Drôme, un département clé de la production bio en France, les équipes de Markal transforment les matières premières, telles que les céréales, pour créer des produits bio authentiques et savoureux.

LA QUALITÉ

Tout au long de la chaîne de production, de la réception des produits à la finalisation des packagings, Markal effectue des contrôles systématiques pour s'assurer du respect des cahiers des charges, avec un soin particulier apporté au respect de la réglementation sur les produits bio.

BOULGOUR BIO MARKAL

Il existe une multitude de boulgour chez Markal : épeautre, orge... Mais le produit phare reste le Boulgour classique, fin ou gros, à partir de blé dur. Cuit dans l'eau, séché puis concassé, son procédé de fabrication unique garantit un haut niveau nutritionnel. Habituellement consommé salé, il peut aussi s'inviter dans une recette de pudding aux fruits !

PMC 2,77 € (500G)

POLENTA BIO MARKAL

La polenta est une semoule de maïs fine qui offre mille et une possibilités en cuisine. Longtemps consommée sous forme de simple purée, elle fait aujourd'hui sa révolution et se décline sous forme de frites, de galettes ou encore de gnocchis. Déjà précuite, la polenta Markal est idéale pour les cuisiniers pressés avec un temps de cuisson réduit à 2-3 minutes.

PMC 2,63 € (500G)

RIZ ROND BLANC BIO MARKAL

Avec sa forte teneur en amidon, le riz rond Markal est plus collant après cuisson qu'un riz classique. Une particularité qui en fait l'ingrédient idéal pour préparer des desserts régressifs au bon goût d'enfance, comme le riz au lait à la vanille ou le gâteau de riz... Il s'invite également dans des plats plus tendances, comme les *poke bowls* ou les *onigiris* !

..... **PMC 5,75 € (1 KG)**

CROZETS AU SARRASIN BIO MARKAL

Lorsque l'on parle des spécialités savoyardes, il est impossible de passer à côté des crozets, ces petites pâtes à la forme carrée et au bon goût de sarrasin. C'est l'ingrédient star de la croziflette, un plat d'hiver réconfortant et gourmand avec des lardons et du reblochon. Les crozets Markal se déclinent aussi en risotto, en gratin ou encore en salade.

..... **PMC 4,56 € (500 G)**

COUSCOUS MENTHE CITRON BIO MARKAL

Nouveauté dans la grande famille des couscous Markal : le couscous menthe & citron. Prêt en cinq minutes top chrono, ce couscous aromatisé avec des écorces de citron confites et de la menthe poivrée se marie à merveille avec des légumes grillés ou de l'agneau.

..... **PMC 3,23 € (250 G)**

COUSCOUS AUX LÉGUMES BIO MARKAL

Autre variante de couscous de la gamme Markal : le couscous aux légumes. Pour le préparer, il suffit de le laisser gonfler avec de l'eau bouillante puis de l'égrainer à la fourchette. Un jeu d'enfant ! En hiver, il s'associe facilement à des aromates et des condiments pour composer des farcis de légumes.

..... **PMC 3,33 € (250 G)**

FARINE DE MAÏS BIO MARKAL

Les personnes à la recherche d'une alternative à la farine de blé classique sont nombreuses à craquer pour la farine de maïs Markal ! Cette farine à la couleur jaune est très présente dans la cuisine d'Amérique du Sud : *tortillas*, *cachapas*... mais pas seulement. Elle peut aussi apporter une petite touche en plus à des muffins ou à un clafoutis.

..... **PMC 1,99 € (500 G)**

SON D'AVOINE BIO MARKAL

L'enveloppe extérieure des grains d'avoine à la côte ! Le son d'avoine Markal est devenu un must-have pour combiner plaisir, gourmandise et diététique. Saupoudré sur une salade ou un yaourt, ou intégré à un appareil à cake ou à gâteau avant cuisson, il amène un léger goût de céréale et contribue à l'apport quotidien nécessaire en fibres.

..... **PMC 1,79 € (500 G)**



RECETTE

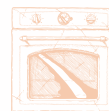
PURÉE DE POLENTA ET FRICASSÉE AUX MARRONS



PORTION
2 PERSONNES



TEMPS
30 MINUTES



CUISSON
25 MINUTES



INGRÉDIENTS

70g de polenta Markal
200g de marrons entiers cuits Markal
250g de boisson végétale de soja Markal
100g de pois chiches cuits
70g de crème de soja
2 oignons
1 cuillère à café de noix de muscade
Huile d'olive
Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Tailler les oignons en brunoise puis les déposer dans une poêle et couvrir d'eau. Faire cuire jusqu'à totale évaporation de l'eau. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis couvrir, et poursuivre la cuisson de 10 minutes en remuant régulièrement.
2. Hacher grossièrement au couteau les marrons et les pois chiches. Les déposer dans la poêle, ajouter 70 g d'eau, saler et poivrer puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Il doit rester un fond d'eau en fin de cuisson.
3. Préparer la purée de polenta : verser dans une casserole 150 g de boisson végétale et 150 g d'eau. Porter le tout à ébullition puis ôter du feu. Verser la polenta en pluie, mélanger à l'aide d'un fouet puis remettre 2 minutes sur un feu doux jusqu'à ce que la préparation épaississe. Ôter du feu.
4. Ajouter la boisson végétale restante et la crème puis fouetter à nouveau. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade et 1 cuillère à café d'huile d'olive. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
5. Répartir la préparation entre 2 ou 3 bols puis ajouter la fricassée de marrons.





RECETTE

GAUFRES AU SON D'AVOINE



PORTION
1 PERSONNE



TEMPS
15 MINUTES



CUISSON
30 MINUTES



INGRÉDIENTS

100g de son d'avoine Markal
150g de farine de grand épeautre blanche Markal
350mL de lait végétal Markal
(au choix : riz, avoine, soja...)
4 cuillère à soupe de sirop d'agave Markal
2 œufs
½ sachet de poudre à lever
50mL d'huile de tournesol désodorisée
Quelques gouttes d'extract de vanille
1 pincée de sel



PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients secs, puis ajouter le lait, les œufs, l'huile, le sirop d'agave et l'extract de vanille. Bien mélanger et réserver au moins 30 minutes pour que le son s'imbibe bien du lait.
2. Cuire les gaufres dans un gaufrier.
3. Déguster avec des confitures, du sucre glace, du coulis de chocolat... ou en version salée avec du fromage frais, de la purée d'avocat, des œufs brouillés...

À PROPOS



Installée dans la Drôme depuis 1936, Markal est une entreprise qui rend accessible à tous les meilleurs produits durables, pour une alimentation équilibrée et gourmande au quotidien. Historiquement spécialisée dans la transformation de céréales bio, elle vend aujourd'hui plus de 800 références d'épicerie bio dans les réseaux bio via deux marques clés : Markal et Luce.



ESPACE PRESSE

CONTACT PRESSE

Léa Valleix
07 88 85 41 10
lea.valleix@white-mirror.fr