

Dossier P. 9

LA CUISINE DES CHEFS S'OUVRE À L'ÉCOLOGIE

SUPPLÉMENT
MARQUE BIOCOOP
À L'INTÉRIEUR

cultures**bio**

n°114 / novembre-décembre / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

VOYAGE AU CŒUR
DES FATIGUES

TERROIRS & TERRITOIRES P. 36

GOLFE DU MORBIHAN
LES LÉGUMES BIO
ENTRENT DANS LA DANSE



L'INVITÉ P. 49

JACQUES TASSIN
REVENIR SUR TERRE

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

magazine offert

EN
EXCLUSIVITÉ

SUPERDIET

L'UNIQUE PUR JUS DE RADIS VIOLET DE GOURNAY **Bio**



Fabriqué dans les
Hauts-de-France
dans nos ateliers
/ Ingrédient France



 **MILLÉSIME 2019**
QUANTITÉS LIMITÉES !

 **UN LÉGUME D'ANTAN**
VARIÉTÉ DE 1885

 **MÉTHODE D'EXTRACTION
TRADITIONNELLE**
JUS PRESSÉ À FROID

 **GOÛT + DOUX**
QUE LE RADIS NOIR

DÉCOUVREZ NOTRE PRODUCTEUR HISTORIQUE DES HAUTS-DE-FRANCE !

SUPERDIET a remis en culture de façon exclusive, la culture du radis violet **BIO** avec un producteur historique, qui nous assure depuis plus de 30 ans des légumes de qualité dans le respect de l'environnement.





NOS CHOCOLATS DE NOËL SONT FAITS MAISON, POUR NOURRIR VOS TRADITIONS



TERRENEUVE.COM

Du chocolat équitable et gourmand
préparé avec le plus grand soin
dans notre atelier en Savoie,
pour célébrer l'esprit de Noël :
vous retrouver, partager, offrir
et vous régaler.



FILIÈRE CACAO,
SUCRE, VANILLE

VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous



WWW.BELLEDONNE.BIO

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE



CULINAT

Les aides aux desserts Bio

La pâtisserie Biogourmande et Biocréative!



Pâtisser, décorer, innover, régaler



Z.I. route de Nérac, 32100 Condom

www.culinat.com



Le bon sens

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Et si nous revenions sur terre... Notre invité, l'écologue Jacques Tassin, utilise pour imaginer le mot « reterrestre », parce que nous sommes devenus étrangers à la biosphère. Nous avons laissé corrompre ce fil sensible qui nous relie au vivant et nous accorde harmonieusement à ce qui n'est pas nous-même, sans doute à force de virtualisations, d'hyper-intellectualisations, et de visions uniquement mécanistes et cartésiennes de la vie, selon le scientifique. La biodiversité par exemple, et son déclin que l'on suit par données chiffrées, est pour beaucoup une abstraction, comme la nature. Quid d'un vol de papillons ou de la beauté d'une forêt dont on mesure aujourd'hui les effets sur notre bien-être ? Pour rétablir cette convivialité avec la nature dont nous faisons partie, il nous invite à ouvrir nos sens, à « nous réinsérer dans cette vaste et merveilleuse matrice sensible qui nous immerge dans la continuité du vivant ». Nos sens pour réveiller notre bon sens. Message reçu ! On a foncé direction la cuisine des chefs – si c'est pas soigner ses sens ! – et, oh joie, voici que l'écologie y fait son entrée. Certes, la progression est moins rapide que dans les cantines (voir les lauréats 2020 des cantines rebelles sur unplusbio.org), soutenues par les collectivités locales. En restauration commerciale, les situations comme les contraintes sont multiples et amplifiées par la crise sanitaire actuelle. Mais la sauce prend. C'est notre dossier. Et ce supplément au centre du magazine, avec ces produits, c'est quoi ? La présentation de la gamme signée Biocoop, de l'alimentaire à l'hygiène en passant par l'entretien de la maison : fabrication exigeante, origine tracée, commerce équitable, qualité 100 % bio..., toutes les valeurs de Biocoop concrétisées. Du bon et du sens.

Sommaire

06 EN BREF

Octobre rouge

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

La cuisine des chefs s'ouvre à l'écologie

17 PRATIQUE

La pâte à pizza

18 DÉCRYPTAGE

Ces vins qui bullent

20 BIEN-VIVRE

Voyage au cœur des fatigues

24 C'EST DE SAISON

L'oignon sec

27 BONNE QUESTION !

Les graines de chia, comment les consommer ?

I-XII SUPPLÉMENT

Pourquoi une marque Biocoop ?

32 NOS COULISSES

30 ans de vrac chez Biocoop
Une épopée

36 TERROIRS & TERRITOIRES

Golfe du Morbihan
Les légumes bio entrent dans la danse

45 COOPÉRACTIFS

Un film d'action qui met en action

49 INVITÉ

Jacques Tassin
Revenir sur Terre

54 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



TOXIQUES

OCTOBRE ROUGE

Sur le front des pesticides, fausses solutions, et reculs inacceptables pour la diversité et l'environnement malgré les appels citoyens...

Plus d'un million de signatures, c'est ce qu'a recueilli l'Appel des coquelicots lancé il y a deux ans pour l'arrêt des pesticides, et soutenu par Biocoop. Soit 33 cartons remis à la ministre de la Transition écologique, Barbara Pompili. Déposée le même jour, une « *plainte morale* » à son encontre au nom du droit « *supérieur à tout autre [...] des écosystèmes sans lesquels nous ne sommes rien* ». « *Vous le savez, mais vous faites semblant qu'il n'en est rien* », lui déclarait Fabrice Nicolino, président de l'association, avant qu'elle n'apporte sa signature, la dernière, à l'Appel. Et puis ? La dérogation pour la réutilisation des néonicotinoïdes (jusqu'en 2023) dans les cultures de betteraves sucrières a été adoptée par l'Assemblée nationale tandis que Générations Futures dénonçait dans un nouveau rapport la présence de ces insecticides dans nos aliments. Cette ONG annonce demander son annulation au plan juridique si la dérogation vient à être définitivement votée (après circuit parlementaire en cours). Le glyphosate, lui, ne sera pas interdit, comme la promesse présidentielle pouvait le laisser espérer, mais réservé à certaines situations. Et que deviennent les Coquelicots ? L'association évolue et devient « Nous voulons des paysans ».



Aller plus loin :

- Ce que les Coquelicots ont vraiment dit à Barbara Pompili : nousvoulonsdescoquelicots.org
- Des néonicotinoïdes dans nos assiettes : generations-futures.fr
- Glyphosate, évaluation comparative avec les alternatives non chimiques disponibles : anes.fr
- *L'affaire Roundup à la lumière des Monsanto Papers*, récit d'investigation. G.-É. Séralini, J. Douzelet, (Éd. Actes sud)



SOBRIÉTÉ

La méthode Bisou

Black Friday, promos, Noël et ses cadeaux... vont-ils encore enfoncer le monde dans la surconsommation d'objets quand l'Agence de la transition écologique (Ademe) explique dans une infographie que nous consommons 3 fois plus qu'il y a 60 ans ? 99 % d'équipements électriques, dont 6 % jamais utilisés, 60 % d'habits achetés en plus depuis 2002, gardés 2 fois moins longtemps et portés pour beaucoup 7 à 10 fois seulement... Et que dire des 10 minutes de temps moyen d'utilisation dans la vie d'une perceuse ? Pour acheter plus en conscience, connaissez-vous la méthode Bisou lancée par Marie Lefèvre et Herveline Verbeke ? 5 questions à se poser avant de dégainer le porte-monnaie :

- B** comme besoin
À quelle nécessité cet achat répond-il ?
- I** comme immédiat
Puis-je attendre un peu ?
- S** comme semblable
Ai-je déjà un objet similaire ?
- O** comme origine
Où, comment, par qui est-il fabriqué ?
- U** comme utile
Va-t-il apporter un confort primordial ?



ESS

C'est le moment !

Biocoop en est. De quoi ? De l'ESS, l'économie sociale et solidaire. Elle désigne un ensemble d'entreprises coopératives, mutuelles, associations ou fondations, dont le fonctionnement et les activités sont fondés sur un principe de solidarité et d'utilité sociale. Novembre est le mois de l'ESS : manifestations et événements divers dans tous les secteurs d'activité permettent de mieux la connaître.

→ lemois-ess.org/fr



INTENSIF

Les poules voient trop grand

Depuis plus d'un an, des agriculteurs, des associations et autres acteurs du Morbihan se battent contre la construction ou l'extension de trois poulaillers géants, soutenus par la Région et la Préfecture. À Langoëlan, à proximité d'un site Natura 2000, un seul poulailler pourrait produire jusqu'à 120 000 poulets par rotation et rejeter dans l'air 5,7 tonnes d'ammoniac par an ainsi que des poussières fines chargées d'insecticides, de vermifuges, d'antibiotiques et de pesticides présents dans l'alimentation des poulets. Le bien-être animal n'y serait visiblement pas une priorité : un poulet serait produit en 45 jours (poulet de 3,2 kg), voire 25 jours. En bio, il faut en moyenne 120 jours pour obtenir un poulet de 1,9 kg. « *Biocoop défend une agriculture paysanne, qui respecte les hommes et la terre* », rappelle Michel Dinard des magasins Biocoop Callune. Ils soutiennent, avec d'autres magasins du réseau, les collectifs qui engagent des recours juridiques : « *Il est temps de voir arriver de vraies mesures agro-environnementales pour la Bretagne !* »

1%

DES HUMAINS LES PLUS RICHES SONT RESPONSABLES DE DEUX FOIS PLUS D'ÉMISSIONS DE CO₂ QUE LA MOITIÉ LA PLUS PAUVRE DE L'HUMANITÉ (environ 3,1 milliards de personnes), révèle le rapport « *Combattre les inégalités des émissions de CO₂* » (Oxfam et Stockholm Environment Institute (SEI)). Et la France n'échappe pas à ce schéma.



ET PIF !

De bon goût

Savez-vous que le goût évolue avec l'âge ? Aujourd'hui, les scientifiques peuvent identifier nos récepteurs gustatifs – dont certains sont... dans le cerveau et les intestins – et même comparer ceux des animaux entre eux : votre matou par exemple ne perçoit pas le sucré, et le dauphin, sans jeu de mots, l'amer ! Les médicaments, comme l'avion (oui, l'avion !), modifient-ils le goût ? Pour le savoir : *Le goût, une affaire de nez ?* (Loïc Briand, directeur de recherche à l'Inrae, Éd. Quae), 80 questions, anecdotes et illustrations.



NEWS

Média vert

L'actualité de l'écologie, chaque jour dans sa boîte mail, c'est sur **vert.eco** et c'est neuf.



PIGÉ

Ne plus être un pigeon

Pour se « *poser des questions* » et « *ne plus être un pigeon* », relier santé, environnement et société : le *Petit manuel de l'alimentation saine et responsable* (Éd. Actes sud Junior). Fait par les jeunes militants Générations cobayes pour leurs congénères, ados et jeunes adultes devenus indépendants. Et pas que !



Vos questions ? Nos réponses !

Vous saisissez toutes les occasions pour échanger ! Dans nos magasins bien sûr, et aussi sur nos réseaux sociaux, au Service Clients par téléphone, par courriel et, toujours, par la poste. Ne changez rien !

Pour nous contacter :

-   Biocoop
- 0800 807 102
- culturesbio@biocoop.fr
- Biocoop Culturesbio
12, av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris

ça fait causer

Bravo le vrac

« Je trouve super d'éviter les déchets grâce aux sachets, bocaux réutilisables... Mais comment vos réserves de vrac sont-elles remplies ? Avec de petits sachets plastique (ce qui reviendrait exactement au même que si nous n'achetions pas en vrac) ou avec de gros contenants qui éviteront beaucoup de déchets ? »

@ Hanna

Le vrac arrive en magasin dans des emballages dont le volume dépend de différents facteurs.

Si farine, couscous et graines de courge peuvent être livrés dans des sacs papier de 25, 20 ou 10 kg, les quantités sont réduites pour les produits plus fragiles. Les biscuits, par exemple, ont une durée de vie limitée (ils rancissent) et craignent d'être écrasés. D'où des sacs plastique de 5 kg maxi, parfois protégés par un colis en carton.

Le poids des sacs et colis doit être acceptable pour les équipes des magasins : la manutention est une part importante de leur travail ! Certains fournisseurs, locaux particulièrement, reprennent leurs contenants.

Biocoop cherche constamment à limiter ses emballages et à sensibiliser, avec le « Geste gagnant » notamment. Il y a encore à faire mais le vrac – une épopée chez Biocoop (voir p. 32) – reste une réelle démarche de réduction des déchets.

Où sont les femmes ?

Notre dossier *Le monde d'après* existe déjà (CB n° 112) a fait couler de l'encre : « *Quand je vois la brochette d'hommes blancs présentés comme des experts, je suis choquée, nous écrit Hélène. La biodiversité comprend la biodiversité humaine, ce serait juste de représenter davantage la moitié féminine de l'humanité.* » Et Anne de Nantes « *en colère mais solidairement* » de rajouter : « *Il y a des femmes aussi dans ces domaines, Marie-Monique Robin, Isabelle Autissier... Si vous ne savez pas à qui vous adresser, consultez le site expertes.fr.* » « *Le monde d'après selon Biocoop sera-t-il 100 % masculin ?, s'interroge Angéla. Ces messieurs seront-ils les seuls à avoir le privilège de l'esquisser, le définir, l'aider à le faire naître ?* »

Bien sûr, ce n'est pas le message que Culturesbio souhaite délivrer.

Nous essayons dans chaque numéro et d'un numéro à l'autre d'être attentifs à la parité – les personnalités citées par Anne ont déjà été en Une – et vous nous encouragez à l'être encore plus. Mais quand nous recherchons des interlocuteurs ou interlocutrices, nous suivons plusieurs pistes jusqu'à trouver la personne immédiatement disponible, vu nos contraintes de délais notamment, ou qui soit si possible dans l'actualité, etc.

Même si le changement est amorcé et s'est accéléré, le séculaire patriarcat a encore de beaux restes. D'ailleurs, les réactions à notre dossier sont venues essentiellement de lectrices ! Les femmes sont-elles « *les moteurs de ce monde de demain* », comme nous l'écrit Isabelle ? Elles y ont en tout cas la même place que les hommes, et elles la prendront !

La cuisine des chefs s'ouvre à l'écologie

Il y a de la magie dans la cuisine des chefs ! Et des savoir-faire qui font rêver. La cuisine est pourtant un monde de contraintes et de difficultés, amplifiées encore par la pandémie et les restrictions imposées. Mais la crise sanitaire ne doit pas faire oublier l'urgence climatique. Alors dans cette période morose, on est allé voir comment chefs et futurs chefs appréhendent la question écologique dans leur métier. À lire en attendant de pouvoir retourner s'asseoir à leur table, quand bon nous semble sur tout le territoire !

Véronique Bourfe-Rivière



L

La majorité des chefs ne remet pas encore en question sa tradition, constate Jean-Luc Fessard, fondateur de l'association Bon pour le climat (voir p. 14). *Il y a vingt ans, lorsqu'Alain Passard a opéré sa révolution en cuisinant ses propres légumes, il n'a pas été suivi... Mais ça y est, de plus en plus y viennent !* »

« Dans les écoles hôtelières, on parle très peu d'écologie, explique Fanny Giansetto, présidente du label Ecotable (voir p. 14). *Ceux qui s'engagent sont très convaincus. Nombre de nos adhérents ne sont pas passés par l'école hôtelière.* » Comme Lisa Sanchez, 42 ans, qui a repris le Des côtés cafés (1 macaron Ecotable) à La Ciotat (13) après plusieurs années dans de grands groupes et des études de commerce. « *J'ai grandi dans une famille d'agriculteurs et de paysans, où on cuisinait les produits du jardin, tout fait maison, sans rien jeter. Dans mon restaurant, je fais comme je vis !* » Bruno Soares, 36 ans, cuisinier depuis 20 ans, chef de restaurant Arkose de Nice (06), parle de son désenchantement « *en découvrant la cuisine traditionnelle française. Dans ma région d'origine au Brésil, le naturel et local est facile à trouver, les produits industriels sont rares et chers. Ici la logique est inversée... J'ai retrouvé le vrai goût des produits quand je me suis intéressé à la bio !* » Lui aussi applique les méthodes de son enfance : « *Je profite de tout, je ne jette rien. Il y a toujours moyen de faire un bouillon, une épluchure frite pour une décoration d'assiette...* »

Laurent Petit est le chef triplement étoilé (Michelin et Ecotable !) du Clos des sens à Annecy (74), une des 170 grandes tables du monde. Ce cofondateur du Collège culinaire de France avec Alain Ducasse et Joël Robuchon a fait ce qu'il appelle son « *cooking out* » lorsqu'il a eu 50 ans. « *Une grosse prise de conscience après 30 ans de cuisine et deux étoiles au Michelin. J'ai ressenti une grande frustration de citoyen malgré la reconnaissance du public. J'étais l'enfant d'une société qui marche sur la tête. Alors j'ai osé dire que rien n'allait entrer dans ma cuisine dont je n'aurais pas compris l'histoire, ni rencontré le producteur. Et ça a*



tout changé. Je ne suis plus ce chef qui choisit dans son petit catalogue, désormais tout est une histoire d'hommes. »

Sur une carte routière, il a tracé au compas un rond de 100 km autour d'Annecy, l'a découpé, collé sur un cercle de bois, et le garde en permanence sur son bureau. « *Je n'ai aucune frustration : en zoomant sur une région, on découvre un univers incroyable. Le moindre chou est merveilleux !* » Lui non plus ne jette rien, il explore...

SE CASSER LA TÊTE

Mais en cuisine, on est rarement tout seul ! Il faut communiquer son état d'esprit à son équipe. « *Le plus dur, c'est de faire comprendre que la facilité n'est pas le bon chemin* », résume Bruno Soares. La cuisine durable « *pousse à être plus créatif tout en respectant les budgets qui sont imposés* ». Ou à développer des savoir-faire. « *Dans ma brasserie, je reçois des carcasses*



Après son « *cooking out* », Laurent Petit a installé son fumoir à fêra (un poisson) au cœur du jardin en permaculture qu'il a créé en 2018.



entières, j'ai besoin de cuisiniers qui sachent les découper complètement », explique Laurent Petit.

Et puis il faut apprendre à gérer les relations avec les fournisseurs, accepter leurs aléas. « *Au départ, les agriculteurs de mon secteur n'étaient pas très ouverts aux professionnels*, témoigne Lisa Sanchez. *On a quand même tenté... et ça a marché.* »

« *Trouver des produits de qualité, c'est un casse-tête, il faut aller sur le terrain* », confirme Bruno Soares, qui a établi une sorte de partenariat avec ses fournisseurs, sur des volumes et des prix. « *Ils cultivent ce dont j'ai besoin et m'apportent d'autres produits, j'adapte ma cuisine.* » Laurent Petit, lui, se sert dans son jardin de 1500 m² en permaculture autour de son restaurant.

Pour diminuer les émissions de gaz à effets de serre, outre des approvisionnements en proximité, le principal levier, c'est bien sûr l'augmentation la part de végétal dans l'assiette. Nos chefs utilisent une [Suite p. 12](#) ➔



« LA FACILITÉ
N'EST PAS LE BON
CHEMIN ! »

Bruno Soares
Chef du restaurant Arkose à Nice (06)

Suite de la p. 11 → large palette de légumes, de graines, avec éventuellement un peu de viande en accompagnement et en option. Ou pas. « *Même s'ils n'ont pas l'habitude, quand un plat est bien fait, les clients sont satisfaits !* », assure le chef niçois.

UNE LENTE TRANSITION

Le bio se développe plus vite en restauration collective, parce qu'elle est pilotée par des collectivités locales plus ou moins engagées. Un restaurant est avant tout une entreprise, soumise à des contraintes multiples. Auxquelles s'ajoutent celles liées à la Covid-19, particulièrement lourdes. « *Un restaurateur a déjà tellement de choses à prendre en compte !*, explique Jean-Luc Fessard. *Il faut qu'il soit motivé pour se compliquer encore plus la tâche.* »

Certains travaillent déjà des produits de saison, mais comme on l'a vu, il n'est pas si simple de trouver des produits locaux de qualité. « *Certifiés bio, c'est encore plus dur, regrette-t-il, sans compter leur surcoût qui fait peur ! Ce sont surtout les restaurants déjà installés, avec une stabilité économique, qui peuvent se permettre de changer leurs pratiques.* » [Suite p. 14 →](#)



« **DANS LES ÉCOLES HÔTELIÈRES, ON PARLE ENCORE TRÈS PEU D'ÉCOLOGIE.** »

Fanny Giansetto

Présidente du label Ecotable



Soumise à de nombreuses contraintes, la restauration commerciale a besoin de soutien et d'accompagnement pour que s'ancre la cuisine écolo. 43 % des restaurants proposent du bio, contre 86 % des cantines scolaires (Agence bio, 2019).



Les élèves du lycée Tirel plantent du safran sur le toit de l'établissement, rebaptisé les Jardins de Frank, dans le 14^e arrondissement de Paris.

FUTURS CHEFS DURABLES

La formation hôtelière ne prend pas en compte les critères du développement durable. Mais certains établissements s'engagent dans la voie.

Le lycée hôtelier Guillaume Tirel à Paris est en démarche globale de développement durable (E3D). « Cette dimension est dans tous nos actes quotidiens, témoigne le proviseur Roberto Ghin, c'est une culture d'établissement, nos enseignants y sont engagés. » Le lycée a signé la charte de saisonnalité du Collège culinaire de France, « un engagement très fort sur les produits utilisés » et 20 % des élèves sont formés à la Très haute qualité sanitaire, sociale et environnementale (THQSSE). Il dispose aussi de potagers en bacs, d'une safranière, de ruches, d'un compost, d'un mur végétal... « Nous essayons de nous approcher du km 0, et de privilégier la bio même à la cantine, poursuit le proviseur. Nous proposons un laboratoire sur

le slow food* et faisons travailler les élèves sur le design culinaire et le développement durable. » Ils sont formés à la conservation des produits, la surgélation, le séchage, la lutte contre le gaspillage. Chaque jour, tous les restes sont vendus à emporter dans des bocaux en verre ou des barquettes en bois. L'École de Paris des métiers de la table intervient pour l'Agence bio depuis 6 ans. « Nous nous intéressons de plus en plus au bio, témoigne Ismaël Menault, le directeur. Notre boulangerie est 100 % bio, nous organisons des masterclass avec des chefs engagés comme François Pasteau, l'auteur de Manger et cuisiner écoresponsable. » En plus d'un délégué, chaque classe a un élève écocitoyen chargé de

la question écologique. Au resto, surtout des produits de saison, souvent bio, avec toujours un menu végétarien. « Nous leur montrons le curseur quantité-qualité, ajoute le directeur de l'EPMT. Notre rôle, c'est de les amener à l'examen, mais aussi de les éduquer, leur montrer qu'ils ont la possibilité de choisir, leur donner conscience de leur responsabilité. » Les deux directeurs s'accordent pour dire que lorsqu'ils sont en stage en entreprise, non seulement leurs élèves apprennent le métier, mais ils apportent aussi à la brigade ce qu'ils ont appris à l'école, notamment en matière de cuisine durable.

* Voir slowfood.fr



Suite de la p. 12 → « Ils ne savent pas trop par où commencer, explique Fanny Giansetto. Pour certains, cuisiner des produits de saison, en circuit court, avec un peu de fait maison, leur semble déjà difficile ! Ils sont souvent frileux à cause de l'hygiène et de la sécurité des aliments, dont les normes sont très exigeantes. Ils craignent que les produits d'entretien écologiques ne soient pas efficaces, ne voient pas comment se passer du film plastique. La question des déchets est vraiment le parent pauvre, d'après ce que nous observons. » Lisa Sanchez aimerait être formée sur les produits d'entretien, les déchets... Mais n'en trouve pas le temps ! Ces restaurateurs ont besoin d'être accompagnés, ce que font Ecotable et Bon pour le climat, chacun à sa manière.

Mais à n'en pas douter, le gros du travail est à faire plus souvent au sein des écoles, de sorte que les futurs cuisiniers aient acquis tous les bons réflexes quand ils démarreront dans le métier. ●

RECONNAÎTRE UN RESTO ÉCOLO

Bon pour le climat, association créée en 2015 pour sensibiliser les chefs. Ses orientations : du local, de saison, avec beaucoup de végétal. L'association propose à ses adhérents (restaurateurs, food-trucks, traiteurs) un éco-calculateur de GES (gaz à effet de serre).

• bonpourleclimat.org : pour en savoir plus et pour localiser les adhérents

Label Ecotable créé en 2019. Après un audit, le restaurant reçoit un, deux ou trois macarons selon son niveau d'engagement. Chaque année, les factures et le fonctionnement sont réaudités, pour déterminer les points forts et les axes d'amélioration. Un accompagnement est proposé, ainsi que des rencontres régulières entre chefs labellisés.

• ecotable.fr : pour des infos sur chaque établissement labellisé

Logo AB, décliné en trois catégories selon le pourcentage de produits bio (en valeur) achetés par le restaurant : de 50 % à 75 %, de 75 % à 95 %, au moins 95 %.

Le guide Michelin 2020 a décerné des « étoiles vertes » à une cinquantaine de restaurants.

DES RENCONTRES AUSSI ENVOÛTANTES QU'INATTENDUES

Cacao
piment d'Espelette

Verveine
huile essentielle
d'orange



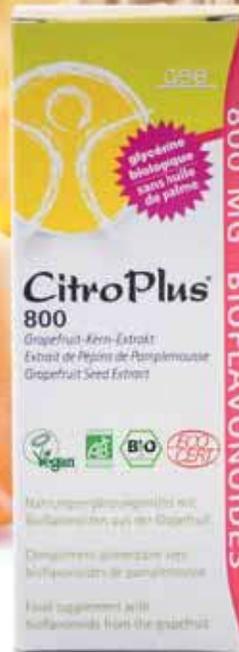
Retrouvez tous nos produits en exclusivité
au rayon sans gluten de votre magasin bio.



FR-002



Plus d'informations sur www.valpiform.com



pour toute la famille!

CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

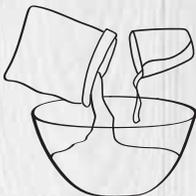
CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse est un complément alimentaire avec des bioflavonoïdes de pamplemousse. CitroPlus® est produit à partir de fruits issus de l'agriculture biologique. Les ingrédients principaux sont les flavonoïdes tels que la naringine, l'isonaringine, la néohespéridine et d'autres, dissous dans de la glycérine végétale biologique.



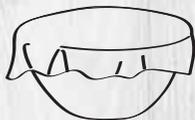
GSE Vertrieb GmbH | Bühler Straße 32 | 66130 Saarbrücken
tel: 0681 / 95 45 70 | fax: 0681 / 95 45 729 | info@gse-vertrieb.de | www.gse-vertrieb.de

1

Mettre 9 g de levure de boulanger sèche dans un verre d'eau tiède. Laisser gonfler 15/20 min.

2

Dans un grand saladier, **mélanger** ce levain avec 500 g de farine, 1 verre d'eau tiède, 1 c. à c. de sel et, si on veut, 3 c. à s. d'huile d'olive. Pétrir la pâte à la main 5 à 10 min. Ou moins longtemps avec un robot.

3

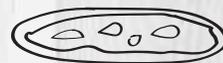
Couvrir le saladier avec un linge humide et laisser lever plusieurs heures. Une ambiance chaude accélérera la levée.

4

Quand elle a gonflé, **pétrir** encore un peu la pâte. En prélever une moitié pour une pizza pour 6. Conserver l'autre au congélateur.

Pizza express

Pas le temps de faire lever la pâte ? Supprimer la levure de la recette. La pâte, prête en 10 min, sera différente mais restera excellente !

5

Garnir la pizza selon ses goûts, en commençant par une sauce tomate (coulis ou chair), à marque Biocoop par exemple : les tomates sont françaises ! Enfourner 10 min à 220 °C.

La pâte à pizza

Marie-Pierre Chavel



pratique

« C'est toi qui fais ta pâte à pizza ! », s'ébahit votre beau-frère, en admiration devant votre margherita maison. Vous lui laissez croire que vous avez un master de pizzaiolo ou vous lui offrez cette recette avec des ingrédients bio pour qu'à son tour il fasse des heureux ?

Et pour varier

Tout sans gluten, Clea, Éd. La Plage. Une encyclopédie pour toute la famille avec des recettes de pizza express, biscuits, petits pains, brioches ou tartines...

CES VINS QUI BULLENT

Sarah Portnoï

Il existe de nombreux crus qui ne demandent qu'à se faire mousser : champagne, crémant, clairette de Die, pétillant naturel ou pét'nat, blanquette de Limoux, lambrusco, prosecco... Découvrez les vins effervescents ou l'art de coincer la bulle !

décryptage

ÇA GAZE ?

Le vin effervescent contient beaucoup plus de gaz carbonique qu'un vin classique, lui appelé vin « tranquille ». Les bulles naturelles sont créées par la double fermentation du vin. Il est aussi possible de rajouter directement du gaz carbonique dans un vin tranquille, on parlera alors de gazéification artificielle.

C'EST D'OÙ ?

Champagne, clairette de Die et blanquette de Limoux sont des appellations françaises. Lambrusco et prosecco sont des spécialités italiennes. On trouve des crémants dans plusieurs pays d'Europe, comme la France, le Luxembourg ou l'Allemagne qui les appelle sekt, et des pét'nat jusqu'au Québec.

TECHNIQUE GLOBALE

La méthode la plus utilisée, dite « traditionnelle », suit trois étapes : la vinification d'un vin classique en cuve, avec une fermentation alcoolique ; une seconde fermentation en bouteille, qui crée les bulles par transformation des sucres en alcool sous l'effet de levures ; et enfin le vieillissement du vin qui permet de développer les arômes.

FERMENTATION EN BOUTEILLE OU EN CUVE

La méthode « cuve close » permet de produire des vins meilleur marché. Très axés sur le fruit, ils sont moins complexes dans leur structure et leurs arômes que les vins dont les bulles se développent en bouteille.





SPÉCIFICITÉS RÉGIONALES

On appelle « crémant » tous les vins résultant de la méthode traditionnelle qui, en Champagne, porte le nom de méthode champenoise. La méthode dioïse ancestrale est réservée à la clairette de Die : le vin est mis en bouteille en cours de fermentation. Cette dernière s'y poursuit, sans sucres ni levures ajoutées. Les levures indigènes sont retirées pour obtenir un vin clair. Enfin, les prosecco italiens sont élaborés avec deux fermentations successives en « cuves closes ».

BULLEZ BIO

Comme tous les vins, les effervescents bio se distinguent de leurs homologues conventionnels : à la vigne, tous les produits issus de la chimie de synthèse sont interdits. Et à la cave, le cahier des charges bio européen réduit drastiquement le nombre d'intrants et de techniques autorisés en vinification.

À LA MAISON

Les bouteilles se gardent couchées, à température constante entre 10 et 13 °C, sans vibration ni produit odorant dans la même pièce. Le must : une cave ventilée et obscure avec un taux d'humidité de 75 %. Les vins effervescents se servent entre 6 et 9 °C. Plus le vin est froid, moins les arômes s'expriment. On évitera donc le champagne glacé !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

AU COMPTEUR

Le gaz carbonique dissous dans le vin se dégage lors du débouchage, c'est pourquoi la bouteille est sous pression. Le prosecco frizzante italien affiche entre 1 et 2,5 bars, et le prosecco spumante peut monter jusqu'à 5 bars ! En France, un vin mousseux a une pression minimale de 3 bars, et la bouteille doit afficher la teneur en sucre du vin : de 0 à 3 g/L pour un brut nature, jusqu'à plus de 50 g pour un doux.



Pas de gazéification artificielle

Seuls les effervescents dont les bulles sont créées au cours de la fermentation sont autorisés.

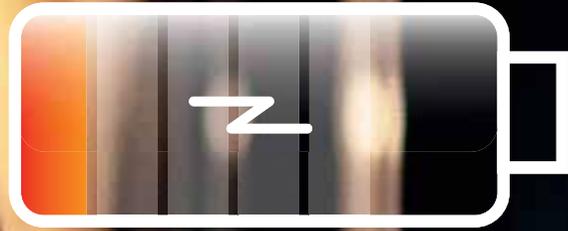
Levures naturelles

Priorité aux vins de producteurs travaillant avec les levures naturellement présentes sur le raisin ou dans les chais (levures indigènes).

Sulfites

Pour les vins effervescents : taux inférieur ou égal à 155 mg/L, en accord avec le cahier des charges bio européen.

Voyage au cœur des fatigues



bien-vivre

Magali Gloire-Savalle

« JE SUIS FATIGUÉ. » LA REMARQUE EST SI FRÉQUENTE QUE LORSQU'UN PROCHE OU UN COLLÈGUE LA PROFÈRE, ON Y PRÊTE SOUVENT À PEINE ATTENTION. MAIS C'EST QUOI EN RÉALITÉ LA FATIGUE ? NE DEVRAIT-ON PAS PLUTÔT PARLER DES FATIGUES, TANT CE MOT RECOUVRE DES RÉALITÉS DIFFÉRENTES ?

E

tre lassé, épuisé, vidé, affaibli, cuit, sans forces, sans punch ni jus... C'est quoi la fatigue ? Interrogez votre entourage et vous verrez qu'il y a presque autant de réponses que d'individus... et autant de manifestations. Luc Bodin, ancien médecin, diplômé en cancérologie clinique et spécialiste des méde-

cines naturelles, identifie quatre types de fatigue. « La première est une fatigue "banale", qu'on peut ressentir après une période de travail intense. On a envie de faire des choses, mais on manque de vitalité pour les faire. La deuxième, morale, peut cacher un état dépressif. On a la force, mais pas l'envie ! Entre ces deux types de fatigue, les plus courants, la limite est souvent floue. On retrouve aussi la fatigue dans presque toutes les maladies. Elle est alors généralement accompagnée d'autres symptômes. Quand toutes ces causes sont éliminées, il faut aussi penser au syndrome de fatigue chronique, une affection neurologique. »

SUBJECTIVE ET PERSONNELLE

Physique, psychologique, pathologique, il y aurait donc plusieurs sortes de fatigue, qui pourraient s'imbriquer. De plus, pour Luc Bodin, nous ne serions pas tous égaux face à la fatigue. Chacun aurait son propre ressenti et son propre seuil d'acceptabilité, selon sa culture familiale, son environnement, son expérience de vie. « On parlait autrefois de petite nature et de force de la nature, rappelle-t-il. Aujourd'hui, on subit plutôt une véritable pression sociale : face au rythme effréné qui nous est imposé, il est de bon ton d'être toujours en forme, plein d'énergie. Stress et fatigue sont

DES SIGNAUX INATTENDUS

Tête dans du coton ou jambes de plomb, la fatigue est facile à reconnaître après une nuit d'insomnie. Les indices sont parfois plus subtils. Vous avez la vue qui baisse ou devez tendre l'oreille ? Vous transpirez plus que d'habitude ou, au contraire, vous devez fréquemment enfiler une petite laine ? Tout vous agace ? Vous renversez sans cesse votre verre à table ou vous cassez beaucoup de vaisselle ? Votre côlon fait le fainéant ? Votre libido est en berne ? Vos règles sont plus douloureuses ? Vous faites une poussée d'eczéma ? Il est peut-être temps de prendre soin de vous...

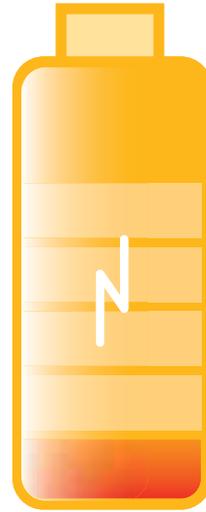
d'ailleurs des causes de consultation de plus en plus fréquentes. C'est une bonne chose : il faut savoir s'écouter et respecter sa fatigue. On doit s'en préoccuper surtout quand elle persiste malgré du repos et une bonne hygiène de vie. »

DU RÔLE DU SOMMEIL ET DE L'ALIMENTATION

Première cause à laquelle on pense : le manque de sommeil. « On dort de moins en moins, souvent moins de 7 heures par nuit, et c'est insuffisant », confirme le praticien. Si certaines marmottes sont fatiguées dès le lever, il faut chercher selon lui du côté de la qualité du sommeil et de la digestion.

S'écouter

« Un foie engorgé, des intestins qui fonctionnent mal, et le sommeil ne permet pas de récupérer. La solution ? Manger →



→ *léger le soir et, d'une manière générale, revenir à une alimentation plus simple, avec moins de viande rouge, de laitages de vache, sources de toxiques, et plus de crudités. Et tant qu'à manger plus de fruits et légumes, autant qu'ils soient de saison, bio et locaux ! Dans la journée, penser à boire suffisamment d'eau, car de nombreux coups de pompe sont liés à la déshydratation. Et bien sûr, éviter excitants et tabac. »*

BOUGER POUR ÊTRE BIEN FATIGUÉ

Et ceux qui sont fatigués après avoir passé tout le week-end à se reposer ? Pour Luc Bodin, l'inactivité fatigue parfois plus que l'activité. « Rester dans son canapé devant un écran n'est pas forcément réparateur, souligne-t-il. Bouger est indispensable : cela permet de se changer les idées, d'oxygéner et surtout de décrasser son organisme, d'augmenter ses capacités musculaires et cardiaques, et ainsi de jouer sur différentes sources potentielles de fatigue. On est gagnant dans sa tête et dans son corps ! L'idéal est de faire au minimum une demi-heure de marche par jour, même l'hiver, et pas sous forme de shopping ! L'idée est aussi de vraiment lâcher prise, de vivre pleinement l'instant présent avec des activités simples : jardiner, dessiner, faire un bouquet, écouter une musique relaxante. » Toujours selon lui, être déconnecté des saisons serait aussi une des raisons pour lesquelles on se sentirait fatigué à longueur d'année. « Autrefois les fatigues arrivaient plutôt au début du printemps : on avait été moins actif pendant l'hiver, on avait mangé plus de plats riches et réconfortants. Un décrassage était nécessaire ! Aujourd'hui, on a tendance à vivre



Acérola, gomme propolis-miel-eucalyptus, kimchi gingembre... faisons le plein d'énergie au cœur de l'hiver. Demandez le dépliant dans votre magasin Biocoop.

toujours au même rythme, sans profiter des bienfaits du soleil et des saisons. Rétablir le lien avec la nature est important. »

ANALYSER SA FATIGUE

Contre la fatigue, il n'existe pas de pilule magique. Pour essayer de remonter la pente, Luc Bodin préconise les solutions naturelles : « La vitamine C sous forme d'acérola, le magnésium, la gelée royale, et pour décrasser l'organisme, la spiruline, très riche en nutriments, l'artichaut, le pissenlit, le radis noir. » Votre fatigue s'installe ? Consultez ! La fatigue est un signe qui vous veut du bien, mais aussi une souffrance qui ne doit pas être prise à la légère. Toute fatigue qui dure doit être explorée. Pour la traiter efficacement, il faut pouvoir en identifier les causes individuelles. Une astuce ? Décrire ses « coups de barre » dans un carnet : quand ils surviennent, comment ils se manifestent, qui on a rencontré, ce qu'on a mangé, comment on a mangé. « Les fatigues sélectives, ça existe ! Certains aliments ne nous conviennent pas, et certaines personnes peuvent nous pomper de l'énergie. Repérer ces signes, c'est mieux les comprendre pour permettre au médecin de proposer une prise en charge adaptée », conclut Luc Bodin. ●

Energy bowl spiruline et fruits de saison



1 pers.

10 min

Ingédients : 1 c. à s. de Spiruline Paillettes Gourmet Spiruline, 1 banane, 1 kiwi, quelques fruits rouges surgelés ou frais en saison, 8 amandes concassées (ou autres fruits secs), 3 c. à s. de jus de citron



- Écraser la banane dans un bol à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter le jus de citron et mélanger.
- Couper les fruits rouges en morceaux. Les ajouter dans le bol avec les amandes concassées.
- Saupoudrer le tout avec la spiruline en paillettes. Et déguster au petit-déjeuner ou en collation.



Recette proposée par Gourmet Spiruline
gourmet-spiruline.fr

« Laissez-vous guider par votre palais : la spiruline qui vous fera le plus de bien est celle que vous consommerez avec le plus grand plaisir ! Gourmet Spiruline agrmente vos recettes de tous les jours grâce à la spiruline, ce superaliment 100 % naturel. »

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

publi-recettes

Curry express coco - pois chiches



4 pers.

15 min

12 min

Ingédients : 220 g de mélange Veggies Mix 2, 400 ml de Lait de coco, 1 c. à s. de Pâte de curry jaune Autour du Riz ; 400 g de pois chiches cuits, 1 poignée d'épinard, 1 oignon, 1 carotte, 1 c. à c. d'ail, huile d'olive, amandes

- Mettre à cuire le mélange protéiné Veggies dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 12 min.
- Pendant ce temps, découper l'oignon et la carotte en dés. Les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail, puis, 2 min plus tard, les pois chiches et enfin les épinards frais ou surgelés, selon la saison.
- Verser le lait de coco, la pâte de curry et une tasse d'eau. Remuer en portant à ébullition. Laisser frémir pendant 5-6 min.
- Servir ce curry bien chaud, saupoudré d'amandes effilées, accompagné du mélange Veggies.



Recette proposée par Autour du Riz
autourduriz.com

« Indépendante des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend une approche respectueuse de la Terre et de ceux qui en prennent soin. C'est le sens de notre travail au quotidien, main dans la main avec les producteurs. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables. »

achetons responsable

L'oignon sec

Marie-Pierre Chavel

Allium cepa serait l'un des plus vieux légumes connus ! Pas étonnant qu'on retrouve ses saveurs piquantes ou sucrées dans presque toutes les cuisines du monde.

CULTURE

Bretagne, Centre et Nord-Est sont les principaux bassins de production français. Semé ou planté généralement au printemps, récolté de juin à septembre, l'allium est ensuite ventilé par un air chaud (thermothérapie) pour neutraliser les éventuelles maladies et assurer une bonne conservation. Elle peut durer plusieurs mois, en silo ou en frigo, à 0 °C environ.

COULEURS

Précoces, les oignons blancs se consomment jeunes et frais. En cuisine, ils se conservent quelques jours au frigo. Les rouges et roses sont légèrement sucrés. Les jaunes, plus forts, sont ceux qui se conservent le mieux, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

PAS PLEURER

À l'épluchage, l'oignon libère une molécule soufrée (1-propényl-L-cystéine sulfoxyde) qui se transforme en un gaz irritant pour les yeux. Pour le neutraliser, placer le bulbe quelques heures au frigo avant de le déshabiller ou l'éplucher sous un filet d'eau.

c'est de saison



EN BIO

Les rotations longues et multi-espèces remplacent les pesticides de synthèse. Les voiles anti-insectes ou la proximité de carottes permettraient de repousser *Delia antiqua*, ou mouche de l'oignon. Ses larves s'attaquent au semis et font d'autant plus de dégâts que *Delia* se reproduit très vite (trois générations en une année) et hiberne dans le sol.

EN CUISINE

Cru, fondu, confit, en beignets..., l'oignon est de toutes les recettes. Les fanes fraîches se consomment aussi : cuites à l'eau avec une vinaigrette, hachées comme la ciboulette, mixées en soupes, purées, pesto...



Paysans associés

S'ils ne sont pas issus de producteurs locaux de proximité, les oignons vendus en magasins proviennent très majoritairement de groupements de producteurs sociétaires de Biocoop et sont labellisés Bio équitable en France.

Local

Chaque groupement de producteurs fournit la plateforme d'approvisionnement de sa région : Biobreizh pour Grand-Ouest, Cabso pour Sud-Ouest, Norabio pour Centre-Nord-Est, Solebio pour Sud-Est. Bio Centre Loire complète tous les bassins de production et termine la campagne.

Relocalisation

Biocoop travaille à relocaliser la culture de l'oignon pour éviter toute importation en fin de saison (Hollande et Espagne, entre mars et mai) lorsque les volumes français sont insuffisants.

Verrines de confit d'oignon, marrons et céleri-rave

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 40 min 🍲 50 min

400 g d'oignons	1 petite boule de céleri-rave (500 g)
2 c. à s. d'huile d'olive	1 échalote
40 g de sucre	300 g de marrons sous vide (bocal)
2 c. à s. de raisins secs	3 c. à s. de crème fraîche
15 cl de vin blanc sec	Sel, poivre
5 cl de vinaigre balsamique	3 brins de persil
½ c. à c. d'épices douces (cannelle, girofle, cardamome...)	

- 1 Éplucher les oignons, les couper en deux et les émincer finement. Puis en hacher la moitié au couteau afin de permettre un jeu de texture. Dans une casserole à fond épais, faire revenir tous les oignons avec 1 c. à s. d'huile d'olive 10 à 15 min à feu doux pour qu'ils perdent leur eau.
- 2 Ajouter le sucre, les raisins secs, le vin, le vinaigre, les épices, du sel et du poivre. Cuire à feu doux pendant environ 45 min en mélangeant régulièrement. Quand le liquide s'est évaporé et que la confiture commence à caraméliser légèrement, enlever la casserole du feu, couvrir et réserver à température ambiante.
- 3 Éplucher le céleri-rave et le couper en dés. Les faire cuire à la vapeur pendant 10 à 15 min. Réserver à température ambiante. Éplucher et émincer l'échalote. Faire revenir les marrons à la poêle avec l'huile d'olive restante pendant 6 min à feu moyen, en ajoutant l'échalote hachée au bout de 3 min.
- 4 Mélanger le céleri cuit avec la crème, du sel et du poivre et réchauffer le tout rapidement. Répartir les marrons dans le fond des verrines, couvrir de dés de céleri à la crème et terminer par 1 belle cuillerée de confiture d'oignons. Décorer de persil ciselé et servir.

Astuce 0 déchet

Les peaux d'oignon (et d'échalote) sont riches en nutriments, anti-oxydants et vitamines, ce serait dommage de les jeter ! Les ajouter dans les bouillons et soupes ou les préparer en tisane. Les peaux d'oignon permettent aussi de colorer joliment la laine, les œufs de Pâques... Dans l'eau de rinçage après un shampooing, elles stimuleraient la pousse des cheveux et donneraient des reflets cuivrés.



Mijoté de blettes aux fleurs des champs

€€€ 2 PERS. ⌚ 10 min 🍴 15 min



- 1 botte de blettes
- 1 c. à s. d'huile olive
- ¼ de c. à c. de curcuma
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de poudre d'ail des ours
- 1 poignée de pétales de fleurs séchées (ou fraîches) comestibles
- 1 c. à c. de tamaris (facultatif)
- 1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)

- 1 Après les avoir lavées, détailler les côtes des blettes en petits morceaux aux ciseaux (réserver le vert pour un autre plat). Cuire 15 minutes à la vapeur douce. Égoutter.
- 2 Transvaser les côtes dans une poêle avec l'huile d'olive, la gousse d'ail pressée, le curcuma et le tamaris. Les faire revenir à petit feu quelques minutes. Rajouter l'ail des ours. Couvrir, laisser reposer quelques minutes sur le feu éteint.
- 3 Servir et décorer avec les pétales de fleurs.

→ Extrait de *Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries*, Martine Cotinat, Éd. Thierry Souccar

Le Dr Cotinat explique dans cet ouvrage comment le microbiote perturbé par le stress ou de mauvaises habitudes alimentaires peut engendrer des kilos superflus. Parmi ses conseils (sur les modes de cuisson, ustensiles de cuisine, compléments alimentaires), des recettes gourmandes salées et sucrées.



Crème de butternut et coco, gigot d'agneau bio confit et graines de courge

€€€ 5 PERS. ⌚ 10 min 🍴 2 h



- ½ pièce de gigot d'agneau bio raccourci
- 500 g de butternut
- 2 échalotes
- 1 tête d'ail
- 7 cl d'huile d'olive
- 5 g de sel fin
- 20 cl de crème liquide entière
- 40 cl de lait de coco non sucré
- 20 g de graines de courge
- 1 feuille de laurier
- thym
- poivre du moulin

- 1 Saler le gigot et le frotter avec une gousse d'ail coupée en 2. Le colorer sur toutes les faces dans une poêle avec un trait d'huile d'olive. Décortiquer la tête d'ail et mettre toutes les gousses en chemise dans un plat, poser le gigot dessus avec du thym et le laurier. Enfourner pour 2 h à 180°C, arroser régulièrement avec le jus produit par le gigot.
- 2 Vider la courge butternut, l'éplucher et la tailler en dés. Éplucher et émincer en fines lamelles les échalotes. Dans une cocotte chaude, verser un filet d'huile d'olive et les faire suer avec une pincée de sel. Ajouter la courge et l'ail, laisser cuire quelques minutes. Ajouter la crème et le lait de coco à hauteur et poursuivre la cuisson durant 20 min environ. Puis mixer le tout avec une partie du jus de cuisson. Si besoin, en ajouter peu à peu pour obtenir une texture onctueuse. Remettre dans la casserole et rectifier l'assaisonnement. Maintenir au chaud.
- 3 Mettre un fond de crème butternut dans chaque assiette. Ajouter des morceaux d'agneau confit. Saupoudrer de graines de courge et arroser de jus du gigot.

→ Recette proposée par la commission bio d'Interbev

Gâteau fondant choco-châtaigne

€€€ 6 PERS. ⌚ 15 min 🍴 10 à 12 min



La recette de Mariam El Moudni

Du service traiteur de Biocoop Le Pois
Tout Vert Porte Sud à Poitiers (86)

« J'ai commencé à cuisiner quand je suis devenue maman. J'aime bien manger et j'aime faire plaisir, avec des choses simples, ce que l'on trouve dans le jardin... J'ai une préférence pour les fruits et légumes, parce qu'on peut les voir pousser. Je travaille en direct avec les maraîchers, je vais les voir, pour connaître la provenance de ce que je cuisine. Le gâteau que je vous propose est très simple. Et c'est le péché mignon de ma fille ! »

- 500 g de crème de châtaigne
- 100 g de chocolat noir en palets
- 100 g de beurre doux
- 3 œufs
- Sel



- 1 Beurrer et fariner un moule à gâteau ou des petits moules individuels. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
- 2 Monter les blancs d'œuf en neige avec une pincée de sel.
- 3 Mélanger le chocolat et le beurre fondus, la crème de châtaigne et les jaunes d'œuf.
- 4 Ajouter délicatement les blancs à l'aide d'une spatule souple.
- 5 Faire cuire 10 à 12 min à 180 °C. Servir tiède quand le gâteau est encore fondant à l'intérieur. Miam !



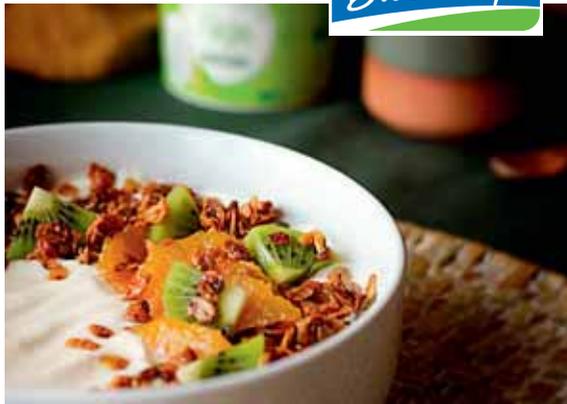
Les graines de chia, comment les consommer ?

Originaires du Mexique (le chia aurait donné son nom au Chiapas, à moins que ce ne soit l'inverse), la plante herbacée du genre *Salvia* (sauge) était utilisée pour ses graines par les peuples de l'ère précolombienne. Riches en fibres et en protéines, elles représentaient leur aliment de base. Ils en offraient aussi aux dieux ou les utilisaient à des fins médicinales. Leur réputation de « superaliment » a traversé les âges... Les graines de chia peuvent être trempées – le temps qu'elles gonflent – dans de l'eau, une boisson végétale, etc. Elles se transforment alors en une espèce de gel très rassasiant, le mucilage, que l'on peut consommer tel quel si on ne craint pas la texture ou dans des puddings aux fruits, verrines salées, etc. Le mucilage peut aussi remplacer les œufs ou le beurre, dans les pâtisseries par exemple. On peut consommer les graines sèches, entières sur une salade, dans un pain... ou moulues dans un yaourt, un smoothie... Mieux vaut boire ensuite car elles vont capter l'humidité.

bonne question !

Granola au miel, flocons d'avoine et maïs

Biochamps



2 bols | 5 min | 30 à 40 min

Ingrédients : 2 Desserts brassés au bifidus soja nature Biochamps, fruits de saison, 200 g de flocons d'avoine, 50 g de pétales de maïs, 60 g d'amandes, 60 g de noisettes, 30 g de sarrasin, 30 g de millet, 30 g de lin blond ou brun, 30 g de graines de tournesol, 120 g de miel, 100 g d'huile de tournesol, 1 pointe de cannelle, 40 g de sucre roux.

- Mettre dans un récipient les flocons, les graines, les oléagineux, le sucre et l'épice. Ajouter l'huile de tournesol et le miel. Bien mélanger pour enrober tous les ingrédients.

- Déposer sur une plaque ou plusieurs afin que la couche de granola ne soit pas trop épaisse. Enfourner à 170 °C et remuer toutes les 10 min jusqu'à obtention d'une couleur ambrée.

- À froid, casser grossièrement le granola.

- Verser le Dessert brassé soja nature dans des bols, ajouter les fruits frais en morceaux et une généreuse poignée de granola.



Recette proposée par Biochamps
biochamps.fr

« Adaptez les ingrédients selon vos envies, en respectant les proportions. Le granola se conserve plusieurs semaines dans un bocal hermétique. »

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

Ananas gratiné au sucre de coco, poivre et cannelle



6 pers. | 30 min | 15 min

Ingrédients : 1 petit ananas pas trop mûr, 2 c. à s. de sucre de coco, 3 c. à s. d'huile d'olive, ½ citron, 2 clémentines, 1 généreuse pincée de cannelle moulue Cook, quelques tours de moulin de poivre noir Cook.



COOK

- Éplucher l'ananas, ôter le cœur. Couper en tranches puis en quart de tranches.

- Les placer dans un plat à gratin. Arroser avec le jus du citron et des clémentines, poivrer et finir par un filet d'huile d'olive.

- Saupoudrer de sucre de coco et cannelle. Pour décorer, on peut ajouter une branche de menthe ou de verveine, ou des quartiers de citron.

- Placer dans le four préchauffé à 200 °C pour 15 min.

Recette proposée par Arcadie
arcadie.fr

« Ajoutez encore de la gourmandise à ce gratin en l'accompagnant d'une crème fouettée à la vanille et/ou de glace coco, vanille ou ananas ! »



Cultures **bio**

SUPPLÉMENT

POURQUOI
UNE MARQUE BIOCOOP ?

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



Il était une fois... Des produits signés Biocoop

Du champ aux magasins, paysans, chefs de produits, commerçants... vous présentent les produits à marque Biocoop. Suivez le guide !

EN VÉRITÉ, ÇA NE DATE PAS D'HIER !

L'histoire de la marque, c'est celle de Biocoop et des producteurs. Tout commence en 1988 lorsque les magasins se fédèrent autour d'une charte précisant des objectifs, dont celui de créer « des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux écologiques exigeants en

partenariat avec les producteurs ». Plus tard, le logo « Ensemble pour plus de sens » vient concrétiser la démarche sur les produits des filières lait (2000), céréales et légumineuses (2002), fruits et légumes (2003) puis viande (2006). À partir de cette même année, les producteurs

sont représentés au conseil d'administration de la coopérative Biocoop. Inédit dans le commerce ! Après quelques évolutions, le logo « Ensemble » laisse la place, en 2020, à « Avec nos paysan.ne.s associé.e.s », mais cette démarche fondatrice reste au cœur de la marque Biocoop.



BLEU, C'EST BLEU !

MARINE BALMENS

Cheffe de groupe marque,
Biocoop

« Le bleu, c'est la couleur de Biocoop et c'est la couleur du nouveau design de sa marque ! Notre logo y est bien visible car Biocoop est fière de cette gamme qui répond à son cahier des charges, plus strict que le règlement bio européen. Il est basé sur la coopération,

la transparence, l'équité, l'exigence, la proximité. Jusqu'à présent on agissait. Maintenant on veut aussi que ça se voit ! Les produits sont repérables en un clin d'œil dans tous les magasins du réseau. Pour un acte d'achat qui a du sens, il n'y a qu'à suivre le bleu ! »

Signé Biocoop



Interview

HÉLÈNE PERSON

Responsable marques et innovation de l'offre, Biocoop

Pourquoi Biocoop a choisi de créer sa marque ?

Le bio se banalise sur le marché et la consommation devient plus responsable. Tant mieux ! Mais Biocoop défend un modèle spécifique de LA bio, avec des valeurs et une cohérence. Cette conception qui implique une bio exigeante et complète, nous l'avons incarnée dans une gamme signée Biocoop. C'est la marque de nos valeurs ! Nos engagements se traduisent concrètement dans le cahier des charges de fabrication de ces produits : origine des matières premières, composition de la recette, choix des partenaires de transformation, réflexion sur l'emballage...

En quoi cette gamme 100 % bio est-elle différente de celles des autres enseignes ?

Nous gardons la maîtrise de fabrication des produits en imposant nos critères aux transformateurs – là où d'autres se contentent d'apposer le mot « bio » sur l'étiquette. Par exemple, la farine de nos biscuits n'est pas une farine bio lambda : c'est celle de nos paysans associés, sociétaires de la coopérative à travers leurs groupements 100 % bio. Une contrainte acceptée par les fabricants partenaires, mais une garantie non seulement de traçabilité mais aussi de pérennisation de nos filières agricoles de proximité et, au-delà, d'un développement cohérent

de la bio sur le territoire, dans les régions. Ainsi, 70 % de notre gamme Biocoop contient des ingrédients de nos paysans associés. Même exigence pour les ingrédients à la fois bio et équitables : ils sont présents dans 72 % de notre gamme actuelle. Côté recette, un travail sur la composition permet de limiter l'ultratransformation du produit, dont on commence à découvrir l'impact d'une surconsommation. Par exemple, certains ingrédients classiques du process industriel sont éliminés en faveur d'ingrédients simples. Côté emballage, une réflexion commune avec les fabricants est engagée pour favoriser le réemploi de nos emballages et augmenter toujours plus leur recyclabilité quand ils ne peuvent pas être supprimés. Dans le même temps bien sûr, nous continuons d'élargir l'offre vrac.

Et pour le consommateur, quels bénéfices ?

C'est une gamme 100 % bio, exigeante, transparente qui porte nos engagements. Ses produits cochent toutes les cases pour un achat en toute confiance : origines sélectionnées, produits peu transformés, respectueux de la rémunération du producteur. Et de qualité gustative, naturellement ! Pour le consommateur, c'est facile, car la gamme se repère aisément et concentre l'essentiel des produits pour vivre bio au quotidien.

côté magasin |

« Grâce à cette nouvelle démarche, les produits phares qui plaisent aux clients se repèrent très facilement dans les rayons. Authenticité, origines, filières : les engagements du réseau sont visibles en un clin d'œil. »

AURÉLIE CAPRARO

Cogérante Biocoop
Les Erlen, Colmar (68)

Nos valeurs sont à l'intérieur

Les cinq principes de la marque Biocoop à travers des exemples choisis et commentés par les cheffes de produits. **Une démarche qualité unique et des produits 100 % bio exclusivement dans les magasins du réseau.**

Transparence

L'origine des produits doit être lisible !

« **Sur les emballages, les lieux de production et de transformation des farines sont précisés par une carte.** Toutes les farines sont issues de céréales cultivées en France par nos Paysans associés et transformées au plus près par des minoteries françaises. »

PAULINE BOULANGER



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé mangerbouger.fr



Coopération

Autour du yaourt de chèvre, trois partenaires : le groupement d'éleveurs Chèvres bio France, la laiterie La Lémance et la coopérative Biocoop. Au début, en 2014, 6 fermes, aujourd'hui 57 : le groupement est devenu le principal acteur de lait de chèvre bio français. C'est cela co-construire une filière et développer une bio cohérente !

« **Ce travail coopératif de relocalisation** offre une alternative aux yaourts de chèvre souvent fabriqués avec du lait néerlandais ou allemand. »

TIFFANY ROCABOY

Exigence

Aller encore plus loin... Pour sa gamme de jambons, Biocoop a réduit ou supprimé la teneur en sel nitraté, un conservateur.

« Nos jambons cuits en contiennent six fois moins que ce qui est autorisé par le règlement bio européen, et dix fois moins que la moyenne des jambons en conventionnel. Depuis 2017, une gamme sans sel nitraté est aussi disponible. **La conservation est assurée par le sel et un bouillon aromatique.** »

MARGAUX LAGARDE



Proximité

Originaire d'Amérique du Sud, le quinoa a aussi trouvé sa place... en Anjou ! En 2012, Biocoop a accompagné la naissance d'une filière 100 % française de la précieuse graine bio.

« Cette initiative correspondait exactement à notre volonté de rapprocher lieux de production et de consommation, **afin de minimiser l'impact environnemental des importations.** »

MARION DORÉ

Équité

Priorité au commerce équitable ! Avec les producteurs du Sud...

« **Toutes nos tablettes de chocolat sont 100 % bio et équitables.** Sucre de canne, pâte et beurre de cacao sont cultivés en Amérique latine ou Amérique du Sud, et commercialisés selon les standards Fairtrade Max Havelaar. »

PAULINE BOULANGER



... Et avec les producteurs de France

« Le label Bio Équitable en France, sur les lentilles vertes par exemple, garantit que les produits sont issus d'une **agriculture sociale, vertueuse et cohérente sur notre territoire.** »

MARION DORÉ

côté magasin |

« C'est en quelque sorte l'ADN de Biocoop que l'on retrouve sur la table et dans nos assiettes ! Cette marque incarne tous nos engagements : **origine des ingrédients, lieu de fabrication, responsabilité sociétale et écologique... Sans oublier le goût et une composition irréprochable évitant l'ultratransformation.** »

BENOÎT HOURNON

Gérant Biocoop L'Oustal, Fenouillet (31), et Minimes, Toulouse

Biocoop

La marque qui rassemble

Désormais, on trouve des produits Biocoop signés... Biocoop ! Des produits bons, sains et responsables, parce que nos Paysan.ne.s associé.e.s y apportent leur savoir-faire, et nous, nos convictions.

Cela fait quelques mois désormais qu'ils sont dans nos rayons : des produits siglés Biocoop, au bel habit bleu et blanc, bien repérable. Ils remplacent progressivement deux gammes jusqu'ici distinctes, qui avaient de nombreux points communs : les produits Biocoop et les produits « Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur ». Deux démarches que Biocoop a choisi de faire fusionner en une seule et même

marque pour porter les valeurs emblématiques de notre réseau. Premier critère : des produits bons – être bio n'en dispense pas ! – qui s'engagent pour la relocalisation et l'agriculture de proximité. Ainsi, le quinoa vient de France, et non de Bolivie. La chair de tomates est issue de tomates cultivées en plein champ dans nos campagnes...

PROPOSER LE MEILLEUR DE LA BIO

Côté éthique, ces produits-là cochent toutes les (bonnes) cases : composition sûre, approvisionnements tracés, réduction des emballages (exemple : les bouchons en plastique des briques de lait supprimés pour réduire les déchets de 20 tonnes par an). Et bien sûr, soutien à nos Paysan.ne.s associé.e.s pour qu'ils se structurent entre eux et organisent eux-mêmes la diversification de leur production sur la base du commerce équitable origine France. Un fonds de développement abondé par les marques qui utilisent le label Bio Equitable en France (1% de la valeur du chiffre d'affaires) est reversé aux groupements de producteurs. Associés à la vie politique du réseau, ils bénéficient notamment de contrats de trois ans minimum qui cadrent les prix afin de protéger les fermes des aléas du marché. « *Le commerce équitable engage les acheteurs pour les filières françaises et aussi dans les pays du Sud* », précise Serge Le Heurte, l'animateur de la section agricole Biocoop.

À l'heure où tout le monde s'empare du bio, avec des démarches plus ou moins sincères et vertueuses, il est important que les produits Biocoop se distinguent en prenant leur juste place. Biocoop, c'est un état d'esprit et notre marque, son écrin. ●



QU'Y A-T-IL DERRIÈRE CE LABEL ?

- 4 000 producteurs réunis dans 27 groupements agricoles
- 26 entreprises de transformation (meunier, laitier...)
- la Scop Ethiquable qui vend des produits bio issus du commerce équitable
- le réseau Biocoop et ses plus de 660 magasins, à l'origine avec la Scop Ethiquable de ce label



PAYSAN.NE.S ASSOCIÉ.E.S, KÉSACO ?

Chez Biocoop, les paysans sont associés au capital de la coopérative, distribuent leurs produits dans des conditions équitables coconstruites et prennent part aux décisions au même titre que les magasins. Un modèle unique auquel participent 3 200 fermes 100 % bio. La présence de ce logo sur les produits Biocoop indique qui est à l'origine du produit.



« Biocoop nous permet de nous structurer afin de fournir nos consommateurs en viandes de qualité et tout en transparence, et d'assurer, à nos paysans, une sécurisation de nos productions. Nous croyons à la force de notre beau système coopératif car c'est tous ensemble que nous aurons la capacité d'affronter les défis d'aujourd'hui et de demain. »

Paul TOTY, éleveur de bovins charolais, coopérative Copebio (03)



« Inciter les groupements de producteurs issus d'une même filière ou de filières différentes à se rencontrer, c'est l'un des atouts de la section agricole de Biocoop. C'est aussi une fierté de savoir que nos produits vont être valorisés en produits de qualité. »

Magali VERDALLE, productrice de lait de brebis, coopérative Aveyron brebis bio (12)



« Le commerce équitable origine France assure un juste revenu aux paysans et permet l'installation de jeunes agriculteurs dans des fermes à taille humaine. C'est très satisfaisant, pour nous producteurs, de savoir que nos valeurs sont défendues dans un réseau et auprès des clients. »

Bertrand FÉRAUT, maraîcher et arboriculteur, président de la coopérative Uni-Vert (30)

Aveyron

La brebis rebelle

Pour les produits Biocoop au lait de brebis, destination l'Aveyron. C'est dans le fief des industriels du roquefort que la coopérative a choisi de s'investir pour faire avancer la bio. **Dans une démarche cohérente et gourmande.**



L

ongtemps la sauce à la tomate provençale, le lait de chèvre ou le quinoa français, en bio comme en conventionnel, étaient introuvables, sauf confidentiellement. « J'ai mangé mon premier yaourt de brebis en 1993 », se souvient Franck Bardet, responsable filière laits chez Biocoop. Aujourd'hui, on les trouve sous la marque Biocoop qui

côté magasin |

« Cette nouvelle marque était très attendue par les magasins. Elle valorise notre démarche différenciante : une cohésion totale du producteur au commerçant. L'objectif est vraiment que le consommateur ait conscience, en adhérant à nos produits, qu'il encourage un processus vertueux à toutes les échelles. »

GUILLAUME TAHO

Cogérant Biocoop Au gré des saisons, Châtillon et Issy-les-Moulineaux (92)





vous propose aussi d'autres produits issus de relocalisation ou de création de filières et de partenariats. C'est le fruit d'un travail au long court. Le lait et les yaourts de brebis en sont un bon exemple. On vous raconte. Tout commence en Aveyron, au pays de la lacaune, une brebis dépourvue de cornes et au pelage tenu couvrant juste son dos. « Dans les années 1990, Biocoop part en quête de matière première pour faire de nouveaux produits. Je découvre alors une poignée d'irréductibles éleveurs qui s'étaient fait massacrer dans des coopératives vidées de leurs sens et avaient choisi de se convertir en bio », rapporte Franck Bardet. En 2001, ils créent un groupement d'intérêt économique (GIE) qui deviendra sociétaire de Biocoop. De 5 membres, il est passé à 60 aujourd'hui ! En avril dernier, il s'est transformé en coopérative Aveyron brebis bio, « pour offrir davantage de solidarité et de transparence », souligne Franck Bardet.

LE BON SENS, TOUT SIMPLEMENT

Chaque éleveur produit ce qu'il peut, pas n'importe comment ! La lacaune est élevée essentiellement en pâturage sur des fermes 100 % bio, sans ensilage, procédé de conservation des végétaux par acidification toléré en bio, et nourrie en hiver avec des fourrages qui

fleurent bon l'herbe tranquillement ventilée. Deux traites par jour : de 0,5 à 2,5 L par bête. C'est en moyenne deux fois moins qu'une chèvre et 10 fois moins qu'une vache. « Certains éleveurs ont réussi à désaisonner naturellement la période de reproduction des brebis, sans recours à des hormones de synthèse, pour obtenir du lait en toute période – une autre particularité de la lacaune ! Grâce à cette organisation, nous faisons travailler une quinzaine de transformateurs », précise Franck Bardet. À condition de bien choyer la petite bête, très fragile, et craintive avec ça ! Au niveau national, la coopérative est aujourd'hui le 4^e producteur de lait de brebis bio. Biocoop en utilise la moitié pour confectionner ses produits à marque. Recyclables, les pots en carton des yaourts ont été conçus pour être empilés et gagner de la place lors du transport. Le bon sens paysan, ça change tout ! ●

Ce sont eux qui en parlent le mieux !

Après la théorie, les travaux pratiques ! Deux produits à marque **Biocoop** vous livrent leurs petits secrets, en toute transparence.

Galettes avoine chocolat, pour les gourmands

Recette

Cette galette file le parfait amour avec son cœur crémeux. ¼ de chocolat noir, ¼ de flocons d'avoine, de la farine de blé, du sucre de canne, du beurre, des œufs, de la poudre à lever, de l'extrait de vanille. Voilà pour la recette inédite en bio, réalisée par la biscuiterie familiale Bouvard à Ceyzériat (01).

Origine France

100 % des céréales proviennent de Fermes Bio, l'union de trois groupements de producteurs sociétaires de Biocoop (Biocer, Cocebi, Probiolor). Ce sont nos Paysan.ne.s associé.e.s !

Équitable

Le chocolat, le sucre ainsi que l'extrait de vanille d'origine Madagascar sont issus du commerce équitable avec les pays du Sud.



Indice Siga

Siga est un score scientifique qui évalue le degré de transformation des aliments sur une échelle de 1 (produit non transformé) à 7 (produit ultratransformé à limiter). Avec leur recette simple, nos galettes avoine chocolat sont notés 5 (produit ultratransformé gourmand). Ce type de galettes obtient généralement un 7.

L'avoine

Elle apporte du croquant et du goût. De quoi séduire tous les becs sucrés du goûter.

Variations

On fait la collec' ? Si la galette épouse parfaitement le chocolat, elle se décline aussi en version chocolat-orange et chocolat-framboise. De petites infidélités vite pardonnées.

Pois chiches : prenez-en de la graine !

Recette

Des pois chiches, de l'eau, du sel de Guérande, c'est tout ! Avant d'être cuites, les graines sont mises à tremper pour être plus digestes. Elles sont mélangées avec la saumure : 0,28 g de sel pour 100 g de pois chiches égouttés, contre en moyenne 0,58 g/100 g dans les produits similaires sur le marché.

Zéro déchet

Utiliser l'eau de la conserve ou de cuisson pour remplacer les œufs, dans une mousse au chocolat par exemple.

Indice Siga

La recette au naturel, sans additifs ni exhausteurs de goût, lui rapporte un B1. C'est un produit transformé équilibré.

Origine France

Le logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s atteste que les pois chiches sont cultivés par les agriculteurs bio de groupements sociétaires de Biocoop : Corab, Fermes Bio, Ferme de Chassagne. Ils sont ensuite transformés par la Réserve de Champlat, partenaire depuis 2007, à Tresques (30).

Vrac

Le pois chiche Biocoop se trouve aussi en version sec au rayon vrac. Le laisser tremper 12 h minimum avant cuisson.

Équitable

Le nouveau label Bio Équitable en France, avec un contrôle indépendant, garantit une agriculture sociale, vertueuse et cohérente (labellisation fin 2020).

En cuisine

Légume sec le plus riche en protéines, le pois chiche se consomme en salade, en accompagnement d'un plat de légumes, avec de la semoule ou du boulghour, dans un menu végétarien notamment. Ou encore en houmous, soupe, tartinade... Fermenté ou en farine, on en fait aussi des galettes (socca de Nice), des falafels, etc.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr



côté magasin |

« Les produits à marque Biocoop nous garantissent de correspondre à 100 % à nos valeurs et à nos exigences. Mention spéciale pour les petites notes d'humour sur l'emballage comme le "Vachement équitable" pour les laits de vache ou "Prenez-en de la graine !" pour les pois chiches. »

CATHERINE MOREL

Cogérante Biocoop du Crès, Millau, et des Cascades, Creissels (12)

NOUVELLE GAMME

biocoop

Nos valeurs
sont à l'intérieur.



PROXIMITÉ

Ingrédients sélectionnés
au plus proche



EXIGENCE

Cahier des charges
plus contraignant que
le règlement bio européen



ÉQUITABLE

Priorité aux produits
issus du commerce équitable



TRANSPARENCE

Origine et lieu de transformation
clairement identifiables



COOPÉRATION

Avec nos paysan.ne.s
associé.e.s de la coopérative

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

Depuis 1974



Artisans
du Monde

Pour un commerce équitable



DES CHOCOLATS DESSERT POUR TOUS LES GOÛTS !



LAIT DES ALPES

**INNOVATION
PRODUIT**

**TOP VENTE
DEPUIS 2017**

**FORT EN
CACAO**



Photos non contractuelles. ©Valeria Aksakova.

SOLIDARMONDE - 14 rue de la Beaune - 93181 Montreuil Cedex

Tél : 01 43 60 11 63 - mail : commercial@solidarmonde.fr - www.pro.boutique-artisans-du-monde.fr



**REJOIGNEZ LE MOUVEMENT
DEVENEZ ARTISANS DU MONDE**



Solidar Monde est certifiée
entreprise solidaire d'utilité sociale



Depuis 25 ans résolument engagé

Résolument durable

Résolument naturel

25% plastique recyclé

Recharges et Vrac disponibles

Fabriqué en France

Non testé sur animaux

Parfums 100% naturels

Des formules biodégradables

Certifié

Bases lavantes 100% d'origine végétale



Une large gamme disponible en magasins bio

www.etamedulys.fr



Redécouvrez le végétal

Sarah Taylor

Avec ses recettes de céréales et de légumineuses gourmandes et faciles à préparer, Priméal propose une foule de nouvelles idées pour mettre chaque jour davantage de végétal au menu.

Il y a 30 ans, Didier Perréol fondait l'entreprise Ekibio à Peaugres en Ardèche, et rencontrait des producteurs de quinoa boliviens en quête d'un partenaire pour les aider à faire découvrir aux consommateurs français leur graine, alors méconnue. C'est ainsi que la marque Priméal a vu le jour. « *Très vite la gamme s'est élargie, proposant de la farine, des flocons et même des spaghettis au quinoa bio*, raconte Claudine Demay, directrice Innovation et développement. *Nous avons aussi cherché à valoriser la diversité du végétal et les richesses locales, en développant des gammes à base de petit épeautre bio de Haute-Provence, de blé dur, de riz de Camargue, de chanvre, de pois chiches Dési ou de lentilles vertes.* » Aujourd'hui, Priméal regroupe de très nombreux produits prêts à l'emploi, notamment des mélanges de céréales et de légumineuses cuisinés qui peuvent se consommer en plat principal, et demandent au maximum 10 à 20 minutes de cuisson.

Simplicité, diversité, équilibre et plaisir

Pour produire ces recettes, Ekibio s'est doté de ses propres sites de fabrication, à Peaugres et à Chasse-sur-Rhône (38). Des mélangeurs spécifiques y préparent des mariages d'ingrédients délicats, comme le couscous aux fleurs. C'est aussi là que la marque élabore ses nouveautés. « *Nous voulons accompagner les consommateurs désireux de manger*



Siège d'Ekibio à Peaugres (07), un bâtiment construit selon les principes de base du *feng shui* pour améliorer la qualité de vie au travail des équipes.

moins de viande, souligne Claudine Demay. *Pour les aider à sauter le pas, nous cherchons à leur proposer des alternatives végétales pratiques et qui font envie !* » Parmi les dernières créations, des protéines texturées qui peuvent s'utiliser comme de la viande hachée. Élaborées en France à partir de soja et de tournesol bio, elles amènent de la variété dans les sources de protéines végétales. Idéales pour s'initier à cet univers de saveurs, elles offrent aussi une solution prête à déguster à celles et ceux déjà adeptes des protéines végétales nature.



primeal.bio



CURRY VEGGIE.
HACHÉ VÉGÉTAL AUX
ÉPICES À BASE DE
TOURNESOL BIO. 150 G



BOLOGNAISE VEGGIE.
ÉMINCÉ DE SOJA,
AROMATÉS ET LÉGUMES,
À BASE DE SOJA BIO. 125 G



MÉLANGE VEGGIE.
CHANVRE,
POIS CASSÉS ET RIZ.
300 G

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

achetons responsable

30 ans de vrac chez Biocoop

Une épopée

Anne Boineau

NOS COULISSES



Très tendance depuis quelques années, le vrac, c'est une longue histoire chez Biocoop. Aujourd'hui, du shoyu au gel douche, il représente 450 produits. Retour sur cette aventure encore loin d'être terminée...

E

n 1975, les premières familles de coopérateurs plongent leurs pelles à vrac dans de grands sacs de 50 kg de sucre, farine, riz et autres céréales. Ils préparent les commandes qu'ils livreront aux membres de leur groupement d'achat. La coop permet d'acheter en grande quantité directement aux producteurs pour faire baisser les coûts. « *C'était un beau moment d'échange* », raconte

l'une de ces coopératrices du début, aujourd'hui cliente des magasins Aquarius Biocoop du bassin annécien (74). « *Nous nous retrouvions autour de valeurs alternatives de mieux vivre : agriculture biologique, végétarisme, médecines douces...* »

En quelques années, ce système d'achat fait des émules : les coops ouvrent leurs premiers magasins, puis se fédèrent et... Biocoop devient Biocoop ! Dans les rayons, l'offre s'étoffe. Les fruits et légumes côtoient d'énormes meules de fromage, de grands bidons de produits d'épicerie sèche et quelques produits préemballés. Chacun apporte ses contenants et se sert la juste quantité. Le vrac sort de l'ombre et séduit petit à petit un plus large public.

O EMBALLAGE, O GASPILLAGE

Début 90, la notion de développement durable commence à faire son chemin dans l'esprit des consommateurs. En allégeant nos poubelles de leurs emballages superflus, le vrac répond à une nécessité écologique : Biocoop continue d'élargir son offre.

Régulièrement contrôlés par la DGCCRF*, les magasins font preuve d'imagination pour garantir l'intégrité des produits. Ils inventent de nouveaux

distributeurs par gravité pour améliorer la fluidité d'écoulement des denrées et installent les premiers rayons de service à la coupe. « *Le vrac a pris son envol il y a 20 ans, porté par de plus en plus de consommateurs soucieux de l'environnement. Les stocks s'écoulant plus vite, nous avons pu proposer des produits plus sensibles, qui doivent être consommés rapidement* », explique Patrick Colin, directeur Amont en charge de la construction des filières agricoles chez Biocoop. Après les

Fin du gaspillage

produits alimentaires solides, la coopérative s'attaque aux liquides, ça coule de source ! « *Nous avons été parmi les premiers à en proposer : des produits d'entretien dès 2012, puis de l'huile et du vin en 2016. Cette année, c'est au tour des shampoings, gel douche et savon liquide en vrac* », ➔





Céréales, riz et autres basiques, mais aussi thé, café, liquides alimentaires, non alimentaires... l'offre vrac de Biocoop, variable selon les magasins, est large et diversifiée.

→ précise Hélène Person, responsable Innovation et marques. « Aujourd'hui, Biocoop propose 450 références en vrac, et à l'horizon 2025, 50 % des produits seront proposés sans emballage. »

MILITONS POUR LE VRAC !

Trois décennies plus tard, la France a réussi à devenir l'un des pays européens où le rayonnage de vrac est le plus large, sous la pression d'acteurs engagés et de consommateurs de plus en plus responsables. Déballer les produits emballés, ça paraît simple... et pourtant c'est un vrai combat ! Entre les denrées qui peuvent s'oxyder comme les oléagineux, ou se figer comme le miel, et les règles sanitaires qui varient d'un produit à l'autre, le défi consiste à inventer des équipements particuliers qui garantissent la qualité de chaque gamme. Et si possible *low tech*, les équipements ! Pour réduire l'impact environnemental global du vrac, Biocoop a fait le choix de systèmes manuels, en bois et sans électricité, chaque fois que cela était possible. Aujourd'hui, du riz au tamarind en passant par le gel douche et bientôt la confiture, on trouve presque tout en vrac chez Biocoop. « J'ai même découvert des produits que je ne connaissais pas, comme le kasha ou les protéines de soja », raconte Bruno, qui vient faire ses courses au magasin Biocoop du Gros Caillou à Lyon (69) avec sacs et contenants réutilisables.

Les petits sacs dans le grand

Acheter en vrac demande un peu d'organisation. Pour vous simplifier la vie, Biocoop propose un cabas compartimenté ultra-pratique : vos sacs en coton réutilisables, bouteilles et bocaux en verre y ont leur place attirée ! L'astuce en plus pour gagner du temps en caisse ? Utilisez des contenants dédiés sur lesquels vous notez le nom et le code de chaque produit.

AUX RAYONS HYGIÈNE ET ENTRETIEN

Comme l'exige la réglementation, le contenu des produits d'hygiène et d'entretien doit être compatible avec le contenant dans lequel il est distribué, afin d'éviter tout risque de contamination par migration. Vous ne pouvez donc pas remplir n'importe quel contenant de votre gel douche préféré... Plutôt que de vendre des contenants compatibles vides, Biocoop a choisi de les proposer préremplis lors d'un premier achat, pour réduire l'empreinte carbone due au transport. Une fois vide, vous pouvez le recharger du même produit autant de fois que vous le souhaitez. Le combat pour le zéro déchet continue ! ●

* Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes

BEAUTÉ NATURE

UN TEINT
LUMINEUX

Des soins hydratants naturels, plus légers que jamais. Pour un teint lumineux, la gamme Hydro Sensation de lavera à base d'algue bio et d'acide hyaluronique naturel hydrate la peau intensément et lui confère une sensation de fraîcheur. Vegan. Certifiée Natrue. Emballage cartonné : 100 % de fibres recyclées. Pot de la crème-gel : 73 % de matière recyclée. Bouteille du sérum : 100 % de matière recyclée.

Hydro Sensation, Crème-Gel et Sérum, 50 ml et 30 ml
lavera Naturkosmetik : lavera.com

GINGEMBRE ACÉROLA

LA BOISSON DE L'HIVER



Sûr qu'ils sont bons les deux Shot de Voelkel avec leur saveur intense et épicée ! Jus d'orange ou jus de pomme, ils ont l'agréable goût piquant du gingembre. La petite cerise acérola leur apporte sa vitamine C naturelle. Deux doses délicieusement fruitées de ces boissons couvrent les besoins quotidiens en vitamine C. Bouteilles en verre écologiques et pratiques grâce à leur graduation pour six doses.

Shot Gingembre curcuma et Shot Gingembre, 28 cl
Voelkel : voelkeljuice.de/fr

BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante depuis cinq générations. Son roquefort, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et par de belles ouvertures réparties jusqu'au talon afin de permettre au *Penicillium roqueforti* de se développer.

L'action du *Penicillium roqueforti* sur la pâte donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au roquefort Gabriel Coulet.

Roquefort bio AOP, à la coupe
Gabriel Coulet : gabriel-coulet.fr



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

CORPS ET CHEVEUX

LA TOILETTE 2 EN 1

Aux fleurs d'oranger et à l'huile essentielle d'orange, le Shampoing douche des familles Fleurs d'oranger de Douce Nature lave en douceur. Son délicat parfum fruité tient tout au long de la journée. Sans tensioactifs sulfatés ni palme, il associe respect de la peau et de l'environnement. Lauréat 2020 du Meilleur Produit bio*. Douce Nature, engagée par amour de la nature.

Shampoing douche des familles,
Fleurs d'oranger de Méditerranée, 1 L
Douce Nature : ekibio.fr



* Catégorie Hygiène du corps-Gel douche

PURÉE DE NOISETTE TOASTÉE

UNE NOUVELLE RECETTE



Pour une purée de noisette toastée plus douce mais toujours irrésistible, Perl'Amande a sélectionné une nouvelle variété de noisettes, la giresun. Toastées plus légèrement et sans la peau, elles donnent une purée de couleur plus claire, facile à utiliser avec sa texture plus épaisse. Riche en lipides et en protéines, la noisette est source d'énergie,

avec une quantité importante de minéraux, de vitamines et d'oligoéléments.

Purée Noisette toastée, 280 g
Perl'Amande : perlamande.com

BOUTEILLE DURABLE

ELLE A TOUT COMPRIS

La nouvelle bouteille en inox « One » de Qwetch, l'alternative parfaite à la bouteille plastique ! Compacte, légère et design, elle est le partenaire idéal pour s'hydrater tout au long de la journée. Sa simple paroi, non isotherme, lui offre une contenance appréciable et une légèreté incomparable. Totalement étanche, elle accompagne votre quotidien en toute tranquillité. Différents modèles disponibles.

Bouteille inox « One », 500 ml
Qwetch : qwetch.com



achetons responsable

Golfe du Morbihan

Les légumes bio entrent dans la danse

Marie-Pierre Chavel

À Berric, Héroïse Oillic cultive sur quatre hectares une cinquantaine de variétés de légumes dont une partie est distribuée aux magasins bio du département via la filière Légumes bio 56.



D'Auray à Muzillac en passant par Vannes, dans le Parc naturel régional du golfe du Morbihan, la bio apporte de la diversité à une agriculture conventionnelle tournée vers l'élevage. Les productions végétales se développent.

Maraîchers et magasins Biocoop réinventent leurs relations en lançant un projet qui mobilise tout le département et qui devrait plaire aux amateurs de produits bio et locaux...



M

aintenant, il faut y aller ! »

Adrien Vandermersch, maraîcher bio à Elven, au nord-est du parc naturel régional du golfe du Morbihan, ne semble pas du genre à hésiter. S'il trouve l'idée bonne, il fonce. Comme fin 2019, quand après deux ans de réunions au sein

du groupement des agriculteurs bio local (GAB56), il décide de prendre les choses en main avec un autre maraîcher du nord du département, Tudual Auffret, et de mettre en mouvement LA filière « Légumes bio 56 », dont tout le monde parle dans le milieu. L'idée : fédérer les maraîchers bio du département pour répondre à la demande des magasins qui ont parfois du mal à trouver des produits locaux. Les paysans les vendent surtout en direct (magasins de producteurs, marchés...) ou ne veulent pas faire des kilomètres pour venir, parfois péniblement, livrer en ville. Les deux maraîchers démarrent au rythme d'une livraison par semaine. Un an plus tard, ils sont cinq producteurs, plus d'autres qui interviennent ponctuellement, tous du secteur de Vannes. Ils font deux livraisons par semaine, dans une dizaine de magasins, Biocoop principalement. Adrien Vandermersch s'en réjouit, qui voit dans ce système la possibilité « *d'apporter une autre dimension économique sur le territoire* », avec une bio « plus durable ».

CHOISIS TA VOIE CAMARADE !

Si Morbihan signifie « petite mer » en breton, le département est très rural. La bio, bien implantée, a encore un beau potentiel, selon la directrice du [Suite p. 40](#) →



« Plus que jamais, nos magasins
sont **des lieux d'échanges** »

JEAN-RENÉ DORÉ

Directeur de la coopérative Bio Golfe

Sensibiliser à la bio sans juger

Ces deux-là se sont bien trouvés : ils ont la même énergie débordante. Lui est peut-être plus bavard... (il est très bavard !). Adrien et Aurélie Vandermersch ont bouluqué avant de reprendre une ancienne ferme d'élevage en 2013 à Elven. Ils la rebaptisent La petite ferme. Clin d'œil à La grande ferme, celle du père, et non à la taille de l'exploitation : 30 ha au début, 150 aujourd'hui ! « *Ce n'était pas prévu..., on a eu des propositions* », explique Adrien. Maraîchage et céréales sont leur quotidien, une partie vendue en gros, une autre (légumes) en direct ou dans des magasins Biocoop. « *En bio, 30 hectares de maraîchage, ce n'est pas toujours bien perçu, mais il faut bien nourrir les gens* », reprend-il. La petite ferme est plus que bio, 100 ha sont en biodynamie qui « *considère la terre comme un être vivant* ». Réduction, voire suppression, du plastique dans les cultures, conditions de travail des saisonniers (salaires au-dessus du Smic, heures supp payées, parité...), le respect du vivant ne semble pas ici un vain mot...



10%

DES FERMES MORBIHANNaises
sont engagées en bio.
C'est la moyenne nationale.

Tous les légumes prennent racines dans le Morbihan, la pomme de terre bien sûr, un grand classique de la région, mais aussi le fenouil (en bas) ou encore la betterave (en semis ci-dessous).



Magasins

Sept magasins Biocoop dans le Parc naturel régional du golfe du Morbihan, à Ambon, Auray, Ploeren, Saint-Avé, Theix, Treffléan et Vannes. Une vingtaine au total dans le département.

Paysans associés

Les groupements de producteurs sociétaires de Biocoop Biolait et Bretagne Viande Bio (BVB) comptent de nombreux adhérents dans le Morbihan. On retrouve une partie de leurs produits dans les magasins Biocoop, avec le logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s, voire le label Bio équitable en France.



XAVIER LE LOUËR

Dirigeant de L'Atelier V, à Vannes*

Il n'y a pas que les légumes dans la vie, il y a aussi les légumineuses ! Très utiles dans l'agriculture bio car elles enrichissent naturellement les sols en azote, elles le sont aussi pour notre alimentation. Deux bonnes raisons qui ont incité Xavier Le Louër à créer sa fabrique de houmous et falafels en 2015. « Réduire notre consommation de viande est devenu une nécessité, explique-t-il. Avec les légumineuses, riches en protéines végétales, c'est facile de rééquilibrer son alimentation. Pour encourager leur retour dans les assiettes, nous avons modernisé leur image avec des gammes de houmous et de falafels, mettant en valeur leur diversité : pois chiches, lentilles corail, haricots rouges, haricots blancs...

Biocoop nous a soutenus dès le début de l'aventure en nous inscrivant dans son programme Jeunes entreprises de la bio et en nous référant en national. Nous nous sommes engagés à n'utiliser que des légumineuses françaises, sans savoir où en était réellement la structuration de la filière... et ça n'a pas toujours été évident. Depuis peu, nous testons la culture des légumineuses avec des producteurs bretons. Nous avons obtenu de premiers bons résultats dans des parcelles qui donnent sur le golfe du Morbihan. L'impact sur l'environnement, la santé et les territoires, c'est ce qui guide nos décisions au quotidien. »

Suite de la p. 37 → GAB56 Sophie Milhem, qui néanmoins tempère : « Certaines entreprises, en élevage notamment, sont si grandes, si intensives qu'elles sont presque inconvertissables en bio. » D'un autre côté, il faut reconnaître que c'est en partie l'agriculture intensive qui, en montrant la voie à ne pas suivre, a encouragé producteurs et consommateurs bio à s'unir pour développer l'agriculture biologique dès les années 80. À Vannes, par exemple, où il n'y avait pas encore de magasins spécialisés, des consommateurs ont monté la coopérative Bio Golfe afin d'acheter des produits bio en gros directement auprès des paysans. Plus tard à Muzillac, des citoyens ont créé une foire bio pour faire connaître « une autre agriculture, respectueuse de l'homme et de son environnement ». « L'objectif, c'était de maintenir des fermes à taille humaine, se souvient Nadège Le Roux, ancienne bénévole désormais gérante du magasin Biocoop Le Panier bio. *Quand on propose des alternatives, les gens suivent.* »

Aujourd'hui, alors que la bio, dépassée par son succès, pourrait devenir plus productiviste, moins militante, la filière légumes peut-elle être une nouvelle alternative ? « On ne veut pas d'une bio industrialisée, avec des paysans qui n'auraient pas leur indépendance », explique Fañch Oger, gérant des magasins Biocoop de Belz et Nostang, qui a amené l'idée de la filière au GAB56. Il fait allusion au système de « filière intégrée » où les agriculteurs sous contrat obéissent à un donneur d'ordres... « Nous sommes des maraîchers tous différents, avec des attentes différentes, reprend Adrien Vandermersch. *On se dit les choses sincèrement pour*

que chacun trouve sa place. » L'échange et l'ouverture font partie du projet, qui ne tient pas à être réservé au réseau Biocoop. Pour qu'il fonctionne sur la durée, il doit passer par la planification : les magasins font part des volumes dont ils ont besoin et les maraîchers produisent en fonction de leurs possibilités, se répartissant les différents légumes, carottes, poireaux, pommes de terre, oignons... Rien ne devrait les empêcher de conserver d'autres canaux de vente.

LE RETOUR DE LA COOPÉRATION

Pied de nez aux coopératives agricoles qui ont laissé un souvenir cuisant dans la région depuis les années 70, la filière, qui doit encore se structurer, pourrait devenir une Scic. Autrement dit une société coopérative d'intérêt collectif, avec une gouvernance réellement partagée entre tous les acteurs, certains restant peut-être à venir (une collectivité territoriale ?). Car le projet est pensé comme un bien commun, qui profiterait à tous. Aux consommateurs, aux producteurs, aux magasins. « La filière nous permet d'avoir la qualité, la fraîcheur, et de tenir la promesse engagée », se félicite Jean-René Doré, directeur de la coopérative Bio Golfe (voir ci-contre). À terme, elle pourrait aussi créer de l'emploi, en permettant l'installation de nouveaux maraîchers, en employant un chauffeur, en faisant travailler un transporteur local... « Ça ne coûte rien d'avoir des idées, lance Adrien Vandermersch qui n'en manque pas. *Mais il ne faut pas faire n'importe quoi, ne pas penser qu'aux rendements. Il faut réhumaniser nos choix. Le collectif, c'est l'avenir !* » ●



L'élevage bovin, viande et lait, est la principale production du Morbihan, en bio comme en conventionnel. Anne et Henry de Lantivy, à Vannes, sont en bio depuis 1996. Leur devise : « Ne pas attendre de la nature qu'elle apporte plus que ce qu'elle peut. »





côté productrice |

Fille de la terre

HÉLOÏSE OILLIC

La ferme du verger à Berric (56)

« Je préfère être au champ plutôt qu'à la vente. Alors, je délègue la vente aux magasins Biocoop ! » Après des études dans un autre domaine, Héloïse Oillic a repris la ferme familiale, convertie en bio pour l'occasion, en 2018. « C'était la condition », dit-elle. Autre changement : fini l'élevage, elle fait 4 ha de maraîchage diversifié. Elle avait commencé avec six légumes, elle en fait maintenant une cinquantaine. Elle teste, les variétés, les semences paysannes... « J'apprends avec plaisir. Me poser des questions, chercher à améliorer les techniques, ça m'amuse. » Dans sa famille, on aime les machines, la bineuse, la herse-étrille, considérés un peu comme des jouets. « Pendant ma formation, je regrette de ne pas avoir conduit le tracteur plus souvent », dit-elle. C'est vrai qu'on voit plutôt les hommes derrière le volant... Elle a démarré en fournissant les magasins Biocoop de Muzillac et de Vannes. Maintenant, ses légumes vont plus loin, par le biais de la filière. Et elle, elle peut rester au champ où « tout est urgent et important » !



côté magasin |

Des choix militants

JEAN-RENÉ DORÉ

Directeur de la coopérative de consommateurs Bio Golfe qui compte cinq magasins Biocoop

« La coopérative, c'est très intéressant. Car avec les consommateurs pour patron, on est toujours en prise avec la réalité ! Et c'est plus facile de mobiliser des adhérents que des clients, surtout que nous sommes sur un territoire très sensibilisé à la bio, l'environnement. Nous avons aujourd'hui 20 000 adhérents, avec une très forte demande de transparence. Les membres du conseil d'administration sont bénévoles mais très pro. Comme toujours dans une coop, il faut du temps pour prendre des décisions. Mais lorsqu'elles sont prises, ce sont les bonnes ! Nous sommes très à cheval sur la provenance des fruits et légumes. Par exemple, nous ne vendons que des tomates françaises, et bretonnes tant que possible. Elles sont plus chères ; on ne négocie pas les prix. Ce sont des choix militants assumés. La filière Légumes bio 56 commence à bien fonctionner. Pour les producteurs, c'est moins de dépenses carbone parce qu'ils mutualisent les livraisons, pour nous, c'est plus de produits hyper locaux, qualitatifs et, naturellement, de saison. »



NOTRE RAISON D'ÊTRE

Contribuer au développement d'une alimentation Bio, saine et vertueuse pour les Hommes et la Planète tout en ayant des impacts environnementaux et sociétaux positifs.



*Fabriqué
en Bretagne*

Topas, une autre vision du bon

Sarah Taylor

Fondée en 1993 à Mössingen, au sud de Stuttgart, l'entreprise allemande propose une vaste gamme d'alternatives vegan à la viande. Des produits bio, sans lactose, ni œufs, ni huile de palme, sous la marque Wheaty.

Topas est une PME familiale mue par la conviction de deux générations. Son fondateur, Klaus Gaiser, voulait offrir une solution à la fois saine et savoureuse aux personnes désireuses de réduire leur consommation de viande. Il a découvert le tofu lors de voyages en Asie dès les années 70 et a fait partie des pionniers de son utilisation en Europe. Il a aussi été l'un des premiers à s'intéresser au seitan : élaboré à base de blé et très riche en protéines, c'est aujourd'hui l'ingrédient de base de la gamme Wheaty.

« *Nous pensons qu'il est possible de manger autrement, en se faisant plaisir et en se faisant du bien, souligne Rui Melao, directeur Europe. Nos produits sont bio, sans colorants ni additifs chimiques, et nous utilisons depuis toujours de l'huile de tournesol, pas d'huile de palme. Nous sommes aussi très attentifs à l'origine de nos ingrédients. Nous nous fournissons au maximum localement. Seuls quelques produits, notamment des épices comme le poivre, ne viennent pas d'Europe.* »

Une histoire de convictions

Tout en poursuivant sa recherche de recettes innovantes, Klaus Gaiser a laissé les rênes de la société à son gendre, Charles-Henry Debal, en avril 2020. « *C'est avec beaucoup d'envie et de passion que je continuerai à porter les valeurs et les qualités de cette belle entreprise !* », confie celui-ci. À une époque où de plus en plus de gens s'interrogent sur leur consommation de viande, Topas poursuit

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr



Klaus Gaiser et Charles-Henry Debal, la transmission du goût de génération en génération.

son chemin en restant fidèle à ses principes de toujours : savoir-être, bienveillance, honnêteté et intégrité. Des valeurs qui se retrouvent aussi bien dans la qualité de ses produits que dans son attention au bien-être de ses salariés : télétravail et heures flexibles, cours de langues, espace de détente... leur sont proposés. L'entreprise a également un fort engagement sociétal. Elle est très présente dans l'univers associatif, où elle soutient plusieurs initiatives en faveur de la cause animale et du végétarisme. Militante, elle a aussi initié une démarche ambitieuse de réduction des déchets, visant à diminuer de 40 % l'utilisation du plastique dans tous ses emballages d'ici aux deux prochaines années. À la fois pionnière et dans l'air du temps, Topas œuvre pour le monde de demain en commençant par le bonheur des papilles.



wheaty.fr

 biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



LES VÉGÉ KNAXXIES



LES VÉGÉ ORIENTALES

achetons responsable

Autour du

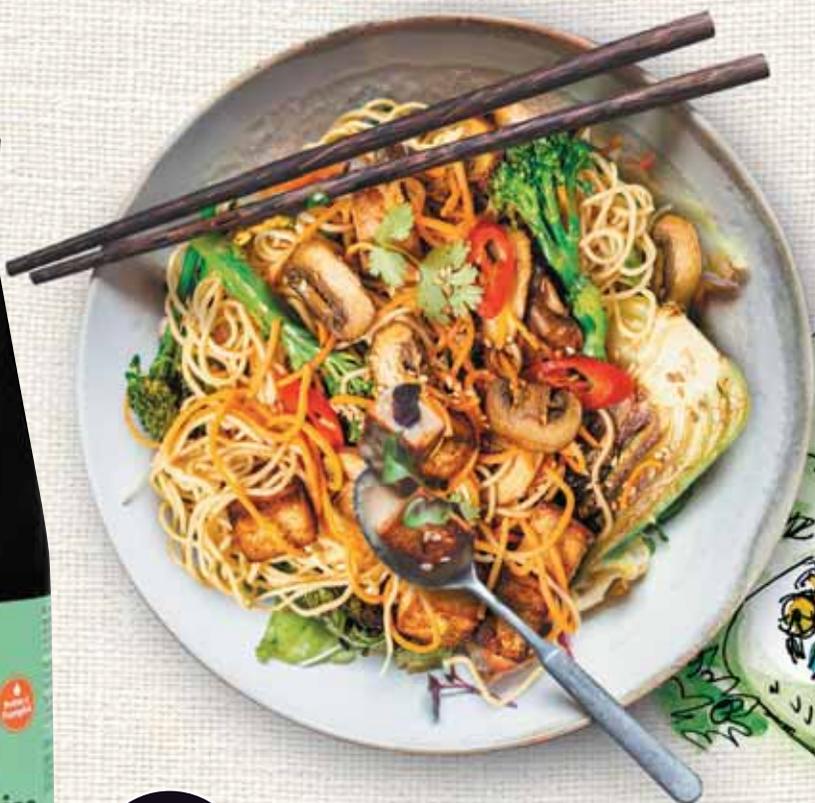
Riz



L'ASIE CUISINÉE MAISON

GRÂCE À NOS ENGAGEMENTS AVEC
1 814 FAMILLES DE PETITS PRODUCTEURS
QUI PRÉSERVENT
LA BIODIVERSITÉ

Prête à
l'emploi



généraliste 09/20. Credits photos : Shutterstock - 123RF

**IDÉES
RECETTES
SUR**

Autour du Riz. Biologique depuis toujours.
Priorité au commerce équitable.
Exclusivement en magasins bio.

www.autourduriz.com  



Un film d'action qui met en action

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

Trois lycéens de Seine-Saint-Denis enquêtent sur un projet de construction d'un méga parc de loisirs sur des terres agricoles. Ils découvrent leur capacité à faire leurs propres choix. Rencontre avec Geoffrey Couanon, réalisateur de ce joyeux documentaire qui ouvre de nouveaux imaginaires.



GEOFFREY COUANON
Réalisateur de *Douce France*,
en salles à partir du 9 décembre

Douce France, qu'est-ce que ça raconte ?

On y suit des élèves de première ES qui étudient un projet d'aménagement du territoire, en l'occurrence Europacity*. Ils s'interrogent sur les terres agricoles qui pourraient être bétonisées et dont ils n'avaient pas connaissance. Ces jeunes des quartiers populaires représentent une grande partie de la population. Au départ ils sont séduits par le parc. Puis ils doutent et se posent des questions sur leur futur métier, sur les activités sur le territoire, sur l'alimentation, la consommation... C'est une sorte de voyage drôle et surprenant qui nous touche tous.

Qu'est-ce qui les amène à penser que le parc n'est pas le mieux pour leur territoire ?

Lorsqu'ils quittent le lycée pour aller sur les terres agricoles, ils ne traversent pas leur territoire, ils le vivent ! Pendant leur enquête, ils rencontrent des élus, des promoteurs immobiliers, des pro et des anti-Europacity, vont à l'Assemblée nationale proposer des solutions... Le gros déclat, c'est la rencontre avec Florent, le maraîcher bio local, jeune, dynamique, qui gagne sa vie avec son métier... Ce n'est pas l'image qu'ils avaient du paysan. Ni un modèle de réussite et de bonheur proposé dans les séries, dans la pub... L'enquête les transforme et leur offre un nouvel imaginaire.



Parmi les nouveaux agriculteurs, peu viennent des quartiers populaires. Pourquoi n'ont-ils pas accès à ce métier ? Alors qu'il y a un besoin criant de paysans !

Il semble que le film suscite un certain élan en dehors du cadre cinématographique...

Il propose une écologie populaire, qui sort des milieux convaincus, et crée un engouement. Dans les 22 plus grandes agglomérations qui concentrent les enjeux d'étalement urbain, des ONG, des collectivités, des entreprises mais surtout des étudiants qui feront les territoires de demain convergent autour d'événements ciné-débats. Une importante tournée d'avant-premières participatives est déjà en cours. Chacun peut rejoindre la dynamique en organisant une projection pour faire bouger sa région. ●

* Parc d'attractions de 230 000 m² avec piste de ski, boutiques, hôtels de luxe, etc. prévu sur 80 ha de terres agricoles fertiles aux portes de Paris. D'importantes mobilisations ont permis de stopper le projet. Pour l'instant.



Aller plus loin :
Kit pour organiser une avant-première :
doucefrance-lefilm.fr
Le film est soutenu par Biocoop.

Tidoo[®]

NATUROPERA

Nature



La couche engagée pour la santé des bébés et la planète



0% Chlore
Parfum
Lotion
Petrolatum



LE SAVIEZ-VOUS ?



Depuis sa création
Tidoo[®] soutient :
Le Rire Médecin

Existe en tailles
1, 2, 3, 4, 4+, 5 et 6

[tidoo.com](https://www.tidoo.com)





BIEN-ÊTRE

DES INFUSIONS NATURELLES

Les infusions aux Fleurs de Bach s'adaptent à vos envies au gré des saisons ! Les plantes bio sont sélectionnées pour leurs bienfaits ciblés. L'infusion Nuit paisible favorisera calme et relaxation avant le coucher. L'infusion Défenses naturelles vous accompagnera avant les périodes hivernales. À découvrir également les six autres infusions dont l'incontournable recette de l'Élixir du Suédois de Maria Treben.

Infusions Nuit paisible et Défenses naturelles, 20 sachets
Biofloral : biofloral.fr

PRODUIT DE LA RUCHE

SAVEURS
MÉDITERRANÉENNES

Le miel de thym Oroney est obtenu à partir de fleurs de thym provenant des récoltes près du parc naturel de la Sierra Nevada, déclaré « réserve naturelle » par l'Unesco, à Grenade, au sud de l'Espagne. Liquide, le miel de thym Oroney est de couleur claire, à l'arôme floral avec des notes phénoliques. Le miel de thym est présenté comme l'une des variétés aux propriétés les plus médicinales.

Miel de thym, 500 g ou 1 kg
Oroney : feysonnature.com/fr/productos/oroney



SPÉCIAL CHEVEUX BLANCS

L'ANTIREFLETS JAUNES

Pour son shampoing dédié aux cheveux gris, blancs et blonds, souvent appauvris en mélanine et acides aminés, et par conséquent plus sensibles aux agressions, Coslys a associé des extraits de centaurée bio et de baobab. Ils apportent de la brillance et neutralisent les reflets jaunes. Avec sa base lavante végétale et sans colorant bleu, le shampoing est intégralement biodégradable (test OCDE 302B). Flacon 100 % plastique recyclé.

Shampoing anti-jaunissement Centaurée bio, 500 ml
Coslys : coslys.fr



PEAUX SÈCHES ET SENSIBLES

HYDRATATION LONGUE DURÉE



Formulée avec 15 % d'eau thermale de Jonzac, de la glycérine d'origine naturelle et enrichie en beurre de karité nourrissant, la Crème hydratante onctueuse corps Rehydrate protège la peau du dessèchement. Ultraréconfortante, elle hydrate intensément les couches supérieures de l'épiderme jusqu'à 24 h. Certifiée bio et haute tolérance. Convient à toute la famille. Tube végétal.

Crème hydratante onctueuse corps Rehydrate, 200 ml
Eau Thermale de Jonzac : eauthermalejonzac.com

AU RAYON SURGÉLÉ

QUEUES DE CREVETTES BIO

Pas de fêtes sans Queues de crevettes bio Food4Good ! Pour protéger les fonds marins des dégâts liés à certaines pêches, elles sont issues d'un élevage bio en Équateur, en eau de mer puis en bassin dans un estuaire. La carapace protège la chair des crevettes pendant la surgélation et sublime les saveurs à la cuisson. Au wok, sautées, à la plancha, les queues

de crevettes Food4Good régaleront vos papilles. Sans sulfites ni sel ajoutés. Emballage 100 % carton.

Queues de crevettes bio, 200 g
Food4Good : food4good.fr



SPÉCIAL CHEVEUX BLANCS

L'ANTIREFLETS JAUNES

Pour son shampoing dédié aux cheveux gris, blancs et blonds, souvent appauvris en mélanine et acides aminés, et par conséquent plus sensibles aux agressions, Coslys a associé des extraits de centaurée bio et de baobab. Ils apportent de la brillance et neutralisent les reflets jaunes. Avec sa base lavante végétale et sans colorant bleu, le shampoing est intégralement biodégradable (test OCDE 302B). Flacon 100 % plastique recyclé.

Shampoing anti-jaunissement Centaurée bio, 500 ml
Coslys : coslys.fr

CAPSULE D'HUILES
ESSENTIELLES

LES ALLIÉES DE L'HIVER

Les huiles essentielles d'*eucalyptus globulus*, d'origan vulgaire et de thym thymol mélangées dans une capsule en gélatine marine à de l'huile d'olive sauront apaiser votre gorge tout en facilitant votre respiration. Pot en verre.

Olé'Aroma Respiration, 30 capsules
De Saint Hilaire : de-sainthilaire.com



achetons responsable

NON À L'INTOX.

ON ENTEND TOUT ET SON CONTRAIRE
SUR LA DÉTOX.

Il n'y a pas de recette miracle pour retrouver de la légèreté et purifier son organisme. Il existe par contre une méthode efficace et pleine de bon sens : écouter son corps, renouer avec des habitudes saines et soutenir régulièrement son système digestif avec une boisson drainante efficace.

Credit photo : Getty Images.

OUI À LA DÉTOX.

Pour vous accompagner, les Thés de la Pagode® créent Yinpur® Détox, un thé vert alliant gourmandise et efficacité.



Sélection de 6 ingrédients bio
reconnus pour leurs bienfaits détox



Formule brevetée
ultra-concentrée en actifs bio



Cueillette fine ou impériale
pour plus d'antioxydants et de saveur

TRIPLE ACTION DÉTOX Foie / Reins / Intestins



ANIS VERT BIO

THÉS
DE LA
PAGODE

BADIANE BIO

THÉ VERT BIO

POIVRE NOIR BIO

HONEYBUSH BIO

CURCUMA BIO

En vente dans vos magasins Biocoop.



Jacques Tassin

Revenir sur Terre

Propos recueillis par Pascale Solana

La nature est le théâtre d'interactions complexes, le prolongement de nous-même, selon Jacques Tassin. Notre vision rationaliste du monde héritée des Lumières ne saurait révéler ces processus de vie ni résoudre seule les défis écologiques actuels. C'est pourquoi ce scientifique appelle à une écologie différente. Il nous invite aussi à penser le vivant comme un continuum. À revenir sur terre et à retrouver le plaisir simple du contact direct avec la plante et l'animal. Cette proximité, ultime alliance, est peut-être la clé de notre survie.

« L'agroécologie offre un portail, une opportunité pour nos sociétés de recombinaison la raison et le sensible, la convivialité avec le vivant. »

Nous savons désormais que les plantes communiquent entre elles. Comment ça se passe ?

Il faut être prudent avec le terme « communication », large et ambivalent. On cite souvent l'acacia d'Afrique du Sud qui communiquerait vers ses congénères pour les avertir d'une attaque d'un animal. Il ne s'agit pas d'une communication intentionnelle. Un arbre peut être envisagé comme un être pluriel, une communauté comme certaines éponges ou récifs coralliens. C'est une entité complexe qui recouvre un ensemble d'individus. Ainsi, une feuille grignotée transmet l'information d'une présence vers les autres feuilles. L'alerte se fait par voie aérienne. Il suffit d'un peu de vent pour que les voisins capables d'interpréter ce message chimique réagissent à leur tour. Il s'agit à l'origine d'une communication interne au sein d'une fédération de feuilles qui interagissent.

Un arbre serait donc une coopérative ! ?

En quelque sorte !

Quand vous nous encouragez à penser comme un arbre, que voulez-vous dire ?

Nous pourrions repenser notre mode de vie en nous inspirant de la manière dont les arbres et les végétaux sont au monde. Extrêmement ouverts, tout en surface et en interfaces, ils tirent directement profit de l'énergie lumineuse, du gaz carbonique et de l'eau pour produire de la matière organique. L'animal est obligé d'aller la dérober au végétal ou à un autre animal. Les végétaux savent fonctionner ensemble et en très grande densité. Observez une prairie ou une forêt : la densité d'individus y est bien supérieure à

celle d'une rame de métro à une heure de pointe. Les végétaux se contentent de peu, ils sont en circuits directs et ils recyclent ! Leur part prise au sol est infime et ils la restituent. Quand le végétal a besoin d'une fonction chez un autre être vivant, il en tire parti par réciprocité ou symbiose, sans le détruire. Les plantes ont une capacité de coexistence.

Votre dernier livre invite à fonder une écologie différente, pouvez-vous préciser ?

Aujourd'hui, nous tentons d'étudier le vivant tout en nous en distanciant le plus possible pour mettre au point nos modèles de représentations. La science ne peut pas faire autrement que de se mettre à distance de son objet d'étude sinon elle n'est pas objective comme elle se propose de l'être. Mais cette approche convient pour la mécanique, pour une sonde qui se pose sur Mars par exemple, moins pour les interactions du vivant, objet de l'écologie. De même, les messages médiatiques sur la biodiversité, le climat... entretiennent des murs de données entre nous et le vivant. Ce sont des chiffres, des concepts, des simulations complexes qui restent dans notre intellect. Il ne s'agit pas de dénigrer la raison mais d'essayer de contrer l'idée selon laquelle seule la raison vaudrait, quand tout nous montre que nous explorons le monde avec notre corps !

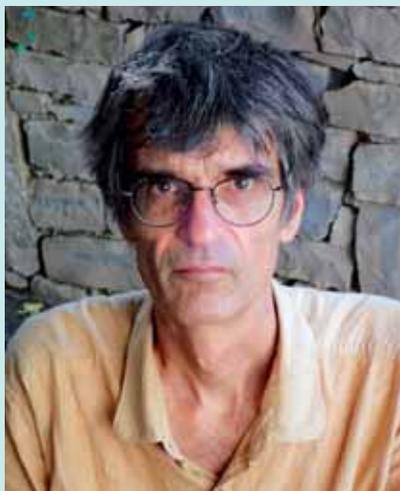
C'est pourquoi vous prônez une écologie du sensible ?

Pour renouer avec le vivant, il est nécessaire de retrouver l'expérience sensible. J'entends par sensible non pas les émotions mais l'engagement du corps. Ce lien direct que l'on a perdu avec ce vivant constitutif de nous et dont le propre est de ne pouvoir exister seul. La vie est un continuum d'entités. En fait, nous avons quitté Terre depuis trop longtemps !

« Aujourd'hui, il faut réapprendre à faire cohabiter la raison avec le sensible. »

Voyez-vous les signes d'un changement, d'un retour de l'homme sur Terre, bref des raisons d'espérer ?

Oui, dans l'agroécologie, cet ensemble de postures – j'y inclus l'agriculture biologique, la permaculture... – qui consistent à tirer parti de tous les processus du vivant pour produire ce dont nous avons besoin, à la différence de l'agriculture conventionnelle qui les court-circuite : elle utilise des insecticides pour remplacer les insectes auxiliaires, des engrais de synthèse pour remplacer la fonction de cette « flore des sols »... L'agroécologie invite à l'écoute, à l'observation, à être présent au monde. Elle rappelle que nous ne pouvons être pleinement nous-mêmes qu'en convivialité avec les autres êtres vivants. Comme l'arbre dans la forêt, elle se donne les moyens de fonctionner dans le temps sans détruire. Pratiquer l'agroécologie, c'est utiliser autant sa raison que sa sensibilité. Je vois plein de propositions qui vont dans ce sens.



Si vous étiez...

Un végétal ?

Une ronce en fleurs, qui concilie les contraires dans notre monde si manichéen.

Un paysage ?

La forêt de Gastines dans le Vendômois, dont il ne reste hélas plus grand-chose aujourd'hui.

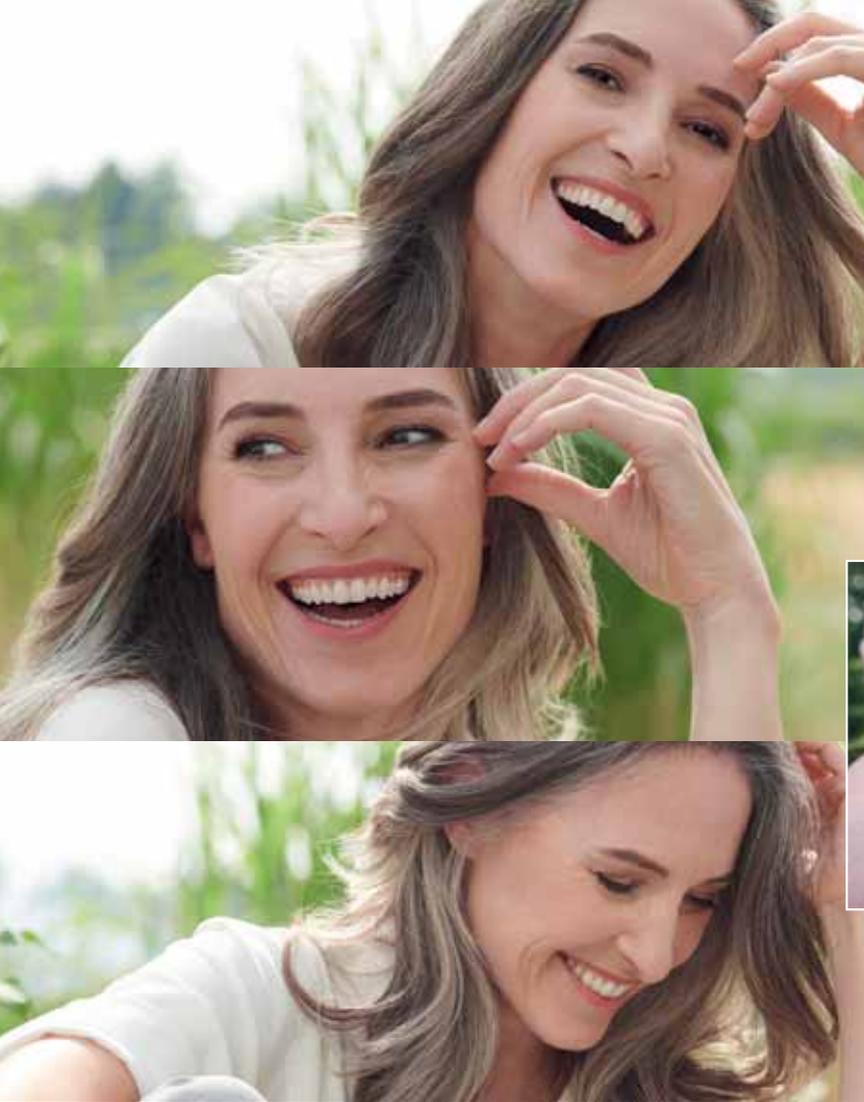
Un artiste ?

Ronsard, parce qu'au-delà des apparences, c'est bien la nature qu'il nous proposait d'aimer et de vivre.

BIO EXPRESS

- Chercheur en écologie végétale au **Cirad** (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement), Jacques Tassin a **publié plusieurs livres** chez Odile Jacob sur les liens entre l'homme et les plantes dont *Penser comme un arbre* (2018). **Écologue passionné**, il y apporte des réponses empreintes de science, de sagesse et de poésie pour nous encourager à renouer avec la nature, comme dans *Pour une écologie du sensible* (2020).
- Il est également **spécialiste de l'écologie des invasions biologiques**, une discipline née au cours des années 1980 qui s'intéresse à la manière dont des organismes jusqu'alors confinés à des espaces restreints se propagent d'un bout à l'autre de la planète, avec des effets très variables sur l'environnement ou la santé humaine (*Grande Invasion : qui a peur des espèces invasives ?*, 2014).

lavera
NATURKOSMETIK



” Les forces de la nature sont de mon côté pour lutter contre les signes du temps.

La formule hautement efficace avec de l'hibiscus bio

- confère un teint uniforme
- atténue visiblement les taches pigmentaires
- est sans silicone



100%
cosmétiques
naturels certifiés

lavera. Active la beauté naturelle.

NOUVEAU



KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

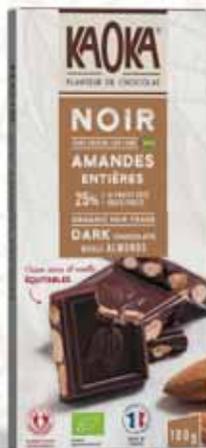
UN PARTENARIAT
À TOUTE ÉPREUVE
AVEC LES PRODUCTEURS

” Nous ne pouvons
plus nous serrer la main
mais nous continuons de
travailler ensemble et de
nous soutenir mutuellement.



FILIERES CACAO
SUCRE RAISIN

CHOCOLAT EXTRA GOURMAND & GÉNÉREUX



FABRIQUÉ EN FRANCE

Jardin Veda

Filoform

l'ayurveda

ADAPTÉ À VOS MODES DE VIE
ET D'ENVIES !

Les rituels Jardin Veda :
un voyage de saveurs,
de bienfaits et de bien-être



SANS
ADDITIF
COLORANT
CONSERVATEUR
AROME
NANO-PARTICULE

FAITES LE TEST SUR
JARDIN-VEDA.FR
Et composez votre programme
bien-être personnalisé !

Suivez-nous sur :



@JardinVeda

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr



1



2



3



4

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Croix Daurade à Toulouse (31), Biocoop Pays de Châteaubourg (35), Biocoop Le Cormoran à La Richardais (35), Biocoop Sève Plélan à Plélan-le-Grand (35), Les Hameaux Bio à Guérande (44) **1**, Biocoop Terre Rouge à Cahors (46), Biocoop Le Grand Pic Brauhauban à Tarbes (65), Biocoop Neudorf à Strasbourg (67) **2**, Biocoop Bioplaisir à Craponne (69), Biocoop des Gratte-ciel et Biocoop Totem à Villeurbanne (69) **3**, Biocoop Étienne Marcel à Paris 2^e, Biocoop Choron à Paris 9^e **4**, Biocoop Fontainebleau (77), Biocoop Polangis à Joinville-le-Pont (94).



Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr rubrique Magasins.

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Anne Boineau, Véronique Bourre-Rivière, Magali Gloire-Savalle, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **MAKHEIA** • Crédits photos : couverture, p. 11b, 12a, 49 : Bénédicte Govaert ; couverture, p. 9, 14 : Getty Images ; p. 6 : Nous voulons des coquelicots ; p. 7a, 17, 18-19, 20-22, 24, 26a, 27b, 32-33 : iStock ; p. 10-11, 11a : Clos des Sens - Matthieu Cellard ; p. 13 : Lycée Guillaume Tirel ; p. 7b, 17, 18-19, 23, 26b, 27a, 28, 35, 54 : DR ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 28 : @ Photo & recette : The Luncheonette Studio pour iMagimel ; p. 31 : Priméal ; p. 32-33 : Matthieu Chanel / Biocoop ; p. 34 : Nicolas Leser / Biocoop ; p. 36-41 : Hélène-Marie Backès / Biocoop ; p. 39 : Atelier V ; p. 43 : Topas ; p. 45 : Elzévir Films - De Deux Choses Lune - Jour2Fête ; crédits photos supplémentaires : p. 1 : Getty, Biocoop ; p. 11 - Xia : Biocoop ; p. 11b : iStock ; p. 12 : Altavia Cosmic / Shutterstock / Biocoop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 458 800 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source Culturesbio/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans Culturesbio.

Chaque n° de Culturesbio est téléchargeable sur biocoop.fr rubrique Culturesbio.

Service Clients : **0 800 807 102** Service à votre écoute

Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité & de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur **le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.**

Nous nous engageons sur **la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.**

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la **qualité de l'agriculture biologique.**

Nos magasins Biocoop sont **des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez
votre magasin
BIO

VOUS SOUHAITEZ VOUS ENGAGER DANS LA PRATIQUE D'UN COMMERCE RESPONSABLE ? VOUS DÉFENDEZ UNE AGRICULTURE BIOLOGIQUE PAYSANNE ET DE PROXIMITÉ ? REJOIGNEZ-NOUS.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr

Changez pour.....
nos huiles



**VOS BESOINS ÉVOLUENT, NOS
HUILES VOUS APPORTENT TOUS
LES NUTRIMENTS ESSENTIELS
À CHAQUE MOMENT DE VOTRE VIE**
(OMÉGA-3, DHA & VITAMINE E)



QUINTESENS

La révolution commence dans l'assiette.

PAS DE BEURRE, PAS D'ŒUFS, PAS DE FARINE,

CUISINEZ PLUS LÉGER

AVEC 3 FOIS RIEN!



BROWNIE
VEGAN

-60% DE GRAISSES SATURÉES*

-51% DE SUCRES*

RICHE EN FIBRES



AIDE CULINAIRE
À RETROUVER
EXCLUSIVEMENT
EN MAGASINS BIO



PLUS DE 30 RECETTES À L'OKARA SUR WWW.SOY.FR

RETROUVEZ-NOUS SUR  

*par rapport à un brownie classique.



SOJA ÉQUITABLE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR