

CULTURES **BIO**



N° 96 / NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

DOSSIER P.14

C'EST QUOI POUR VOUS UN REPAS DE FÊTE ?

SANTÉ P.19

REGARDE MON CORPS DORMIR

PRATIQUE P.35

ALTER FOIE GRAS

L'INVITÉ P.8

FRANÇOIS TRINH-DUC RUGBYMAN AU CŒUR BIO



DIGESTION*

SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961



*8 plantes et fruits bio
dont 2 épices*

Pour les fêtes, ayez le réflexe après repas !

Complexe **bio** de 8 plantes et fruits dont 2 épices

- La Gentiane qui aide à la DIGESTION, est un excellent TONIQUE DIGESTIF
- Fabriqué dans nos ateliers selon notre propre méthode d'extraction : Décoction-Infusion
- Sans alcool, sans colorant**, sans conservateur.

Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur www.superdiet.fr

C Bo nor esc 17 - RCS 490 716 022 - Mét. Clive - Cédit photo : Fabio - Photos non contractuelles -
*Conformément à la réglementation en vigueur sur le mode de production biologique.



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



ÉDITO



Le sens du festin



Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Festoierez-vous à la fin de l'année ? Grande bouffe, poulardes, cygnes blancs et autres amuse-bouches pour se mettre en appétit façon Jacquouille et Messire Godefroy dans *Les visiteurs* ? Ou bien auriez-vous plutôt *Le sens de la fête* de Jean-Pierre Bacri *alias* Max, le traiteur dans le film éponyme ? Pour *CULTURE(S)BIO*, l'approche de décembre est l'occasion de se demander ce qu'est un repas de fête. Rupture avec le quotidien, moment de plaisir et de partage, il a une particularité : porter une intention. Célébrer, aimer, rendre heureux, réunir, impressionner ou remercier, etc., ou tout ça à la fois. La fête sera-t-elle portée par une attention à Nénette la planète ? On ne veut pas jouer les rabat-joie avec les « *argh-ces-gobelets-en-plastoc-très-trrrrèèèè-mal-comme-ton-sapin-artificiel-made-in-China-horreur-tous-ces-emballages-gloups-et...* » parce qu'il est possible de banqueter écolo, gai, raffiné, sans trop d'efforts. Par exemple, trouvé dans *Faire la fête sans détruire la planète* chez Actes Sud/Kaizen, au hasard : prenez votre magazine préféré déjà lu 😊, coups de ciseau dans la longueur en bandelettes, coups de ciseau dans la largeur en carrés, et hop des confettis *DIY* pour le passage en 2018 ! Amusant à plusieurs autour d'un apéro ou relaxant en méditation solitaire.

Bien sûr, notre préconisation festive de base, vous le savez et on ne changera pas, reste la suivante : ingrédients bio, de saison, le plus local possible, bref, la hotte du Héros ordinaire* selon Biocoop.

Après les ripailles, le roupillon n'est jamais loin. Lorsque vous dormez en rêvant au Père Noël vert et à un monde plus bio, que font vos organes, et tout votre petit corps ? Y avez-vous songé ? Ils bossent. On en parle, sérieusement. Allez, bonnes fêtes et joyeux confettis !

* Voir www.biocoop.fr/actualites-bio/Les-heros-ordinaires



AGITATEURS

04 **ACTUBIO**
Brèves

06 **ÇA FAIT CAUSER**
Nos questions ? Nos réponses !

08 **L'INVITÉ**
François Trinh-Duc
Rugbyman au cœur bio



11 **DÉCRYPTAGE**
Les céréales du p'tit déj

13 **VU, LU, ENTENDU**
Actu-culture bio

14 **LE DOSSIER**
Buffet, réveillon ou festin
Bien plus qu'un grand repas !



RESPONSABLES

19 **SANTÉ**
Regarde mon corps dormir



22 **C'EST DE SAISON**
La clémentine

23 **BON ET BIO**
Recettes et astuces

28 **BIEN-ÊTRE**
Power parfum

32 **MAISON**
Pâtisseries pâmantes

35 **PRATIQUE**
Alter foie gras



ENGAGÉS

36 **RENCONTRE**
Biocoop Gourdon
Une aventure humaine avant tout

39 **TERRITOIRE**
J'irai revoir
ma Normandiiiiie... en bio



43 **COOPÉRATIFS**
Les jardins de la solidarité

44 **EN COULISSES**
Le nez dans les farines
&
Journal de bord d'un chocolat

50 **RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



Nutrition

Quoi de neuf docteur ?

LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DU HAUT CONSEIL DE LA SANTÉ PUBLIQUE CONSIDÈRENT ENFIN LES CÉRÉALES COMPLÈTES, LES FRUITS SECS ET LES LÉGUMINEUSES.

Le PNNS évolue. Le P quoi ? Le Programme national nutrition santé qui, sous l'impulsion du Haut Conseil de la santé publique (HCSP), vise à améliorer l'état de santé des Français avec des messages comme « Cinq fruits et légumes par jour » et des « repères » sur ce qu'il pense être une bonne alimentation. Parmi eux, les fruits et légumes, laitages, féculents, viandes-poissons-cœufs, matières grasses. Bientôt rejoints par les repères légumineuses, fruits à coque sans sel ajouté et produits céréaliers complets ou peu raffinés.

« *C'est ce que l'on espérait, se réjouit Charles-Antoine Winter, diététicien nutritionniste, responsable formation à l'Institut de l'alimentation bio. Les gens ne mangeaient plus d'amandes, assimilées aux matières grasses. Pensant bien faire, ils consommaient trop de pâtes et de pains raffinés. Erreur fatale pour la prévention obésité et santé en général ! Distinguer les céréales complètes et les légumineuses des féculents raffinés est vital.* »

Le HCSP recommande aussi « *des aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides* ». Une avancée ! « *Les résidus phytosanitaires se concentrent dans le son des céréales conventionnelles. À ce jour, le mode de production bio est le plus sûr pour l'absence de pesticides chimiques ou à des taux très faibles de contamination* », reprend le diététicien, plutôt critique envers le PNNS. « *Personne ne comprend ce que représentent les cinq fruits et légumes par jour. Et les portions recommandées sont insuffisantes pour un adulte à la vue des besoins préventifs. Enfin, consommer trois à quatre produits laitiers par jour n'a aucun fondement scientifique et génère un déséquilibre nutritionnel.* »

Souvent accusée par divers collectifs de citoyens, médecins, etc. de proximité avec l'industrie agroalimentaire, la santé publique doit aussi clarifier sa position. Le PNNS pourrait s'en trouver bouleversé.

M.-P. C.

ÉCOLO JUSQU'AU BOUT

C'est encore un tabou en France : l'écologie à l'heure de la mort. Les pompes funèbres y auraient-elles à perdre ? Ne soyons pas pleins de morgue, le secteur n'est pas totalement déconnecté des préoccupations environnementales, comme en témoigne l'enquête de Brigitte Lapouge-Déjean et Laetitia Royant (*Funérailles écologiques*, Éd. Terre vivante). Si le match crémation/inhumation n'a pas encore statué sur la pratique la moins polluante, il est possible de trouver des urnes

en carton, sel, terre..., des cercueils en carton également ou en bois de forêts écoresponsables et des professionnels à l'écoute. Enfin, des villes ont opté pour des cimetières 0 phyto, qui deviennent des espaces vivants pour reposer au vert éternellement.



TABLE D'ARTISTES

Que dit de nous notre assiette ? 15 artistes s'emparent de la question et posent leur regard sur notre alimentation, abordant six thèmes (manger, acheter, modifier, cultiver, élever et préserver) pour ausculter la société. *Quand les artistes passent à table*, exposition itinérante, jusqu'au 30 novembre au ministère de la Culture à Paris 1^{er}.

OH, LE BIO CADEAU !

Pour sensibiliser les enfants à une alimentation saine et durable, Ludobio. Éveil sensoriel, famille d'aliments, diversité, saisons..., le seul jeu en France sur l'agriculture bio a été créé par l'association Bio Consom'acteurs pour les 6 et 12 ans. 9€ chaque jeu de cartes disponible auprès de l'association ou 49 € la boîte complète à acheter sur comprendrepouragir.org. Et en prime, un nouveau site avec des contenus gratuits : ludobio.fr



G comme...

GRRR, GRINCEMENTS, GRONDEMENTS ET GLYPHOSATE.

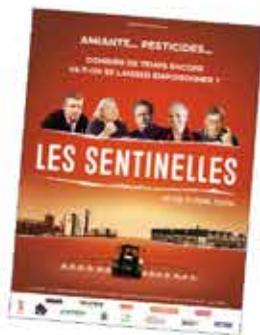
G comme... glyphosate, le célèbre herbicide, parmi les plus utilisés dans le monde, que dénonce l'association de lutte contre les pesticides Générations Futures après avoir révélé sa présence dans l'urine d'une trentaine de personnalités et dans notre alimentation quotidienne. D'ici la fin de l'année, l'homologation du dés herbant expirant, l'UE devrait décider de son renouvellement, ou pas. En attendant, ça n'en finit plus de... gloser, gronder, grincer. Les uns demandant l'interdiction totale de la molécule et, comme l'association des victimes de pesticides Phyto-Victimes, l'indépendance des évaluations. Les autres, des syndicats ou professionnels du monde agricole, présentant le glyphosate comme indispensable, arguant de plus que l'interdiction mettrait l'agriculture française en péril.



19 C'est le nombre de nouveaux producteurs bio chaque jour au 1^{er} semestre 2017. Les surfaces cultivées bio représentent 6,5% et 8% des fermes françaises. (Source : Agence bio)

LES SENTINELLES : LE FILM

En salle le 8 novembre, *Les Sentinelles* est un documentaire de Pierre Pézerat sur les victimes de l'amiante et des pesticides, « sentinelles » malgré elles, et sur leur combat, aidées de Henri Pézerat, qui était chercheur au CNRS, pour que les crimes industriels ne restent pas impunis. Pas de pathos, de l'humain, de l'info.



SOLUTIONS D'AVENIR

Mais que font-ils allongés? Ils testent des « lits à désherber » qui soulagent le dos, admirent des robots travailleurs ou encore des pulvérisateurs à traction animale et autres drones largueurs du prédateur de la pyrale du maïs. C'était en septembre à Tech et Bio : 18 000 visiteurs du monde entier, entre machines agricoles écolos et innovantes, et club d'affaires où se croisent banquiers et paysans, preuve du dynamisme bio.



RECHERCHE

L'Institut national de recherches agronomiques (Inra) lancera en 2018 un vaste programme de recherches pluridisciplinaires sur l'agriculture biologique, afin de « participer à la transformation agro-écologique de l'agriculture », selon son PDG Philippe Mauguin. Ces recherches serviront à tous, même à ceux qui ne sont pas au zéro pesticides ». Et de rappeler qu'aujourd'hui, en nombre de publications bio, « l'Inra est le 1^{er} organisme au monde ».

ALLÉLUIA

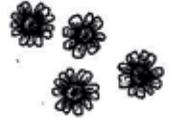
Il est né le divin label Eglise verte. Paroisses, églises, œuvres, mouvements, monastères et autres établissements chrétiens peuvent faire leur « éco-diagnostic » puis mener des actions d'amélioration. www.egliseverte.org



VOS QUESTIONS? NOS RÉPONSES! ENVIE D'ÉCHANGER OU D'EN SAVOIR PLUS SUR LA BIO OU UN PRODUIT ? CONTACTEZ-NOUS VIA CULTURES(B)IO@BIOCOOP.FR, FACEBOOK ET TWITTER BIOCOOP, AU 0800 807 102 OU PAR COURRIER À CULTURE(S)BIO BIOCOOP, 12, AVENUE RAYMOND-POINCARÉ, 75116 PARIS.



Le miel d'ici et d'ailleurs



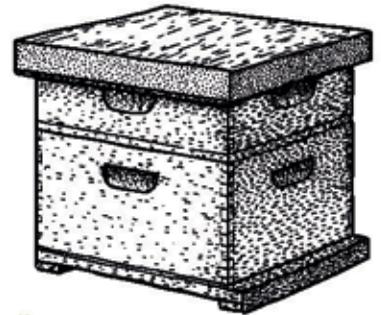
Mécontents. Plusieurs de nos lecteurs le sont suite à l'article du n° 93 de CULTURE(S)BIO sur le vrac chez Biocoop. Sylvain, apiculteur drômois, se dit même « déçu d'apprendre que le miel proposé provient d'Espagne et d'Italie ». Il demande pourquoi ne sont pas privilégiées « les productions locales, artisanales et fermières », comme Lucie pour qui les miels de sa région, la Bretagne, « reflètent la diversité de l'environnement, valorisent les châtaigniers, fleurs, faux acacias, forêts, landes, le sarrasin... ».

Du miel local, les magasins du réseau aimeraient en disposer systématiquement. Mais cette production est fragile, sensible à la météo, au frelon asiatique, aux néonicotinoïdes, des pesticides interdits en France à partir de septembre 2018, mais avec dérogations possibles jusqu'en 2020. Ajoutez à cela, les contraintes propres à l'apiculture bio : des ruches entourées de cultures bio ou sauvages sur un rayon de 3 km, des abeilles nourries de leur miel essentiellement, des traitements naturels exclusivement, etc. Au printemps dernier, l'Unaf (Union nationale de l'apiculture française) alertait les candidats à la présidentielle sur le « manque de miel historique ». 300 000 colonies d'abeilles disparaissent chaque année dans l'Hexagone... Beaucoup de magasins vendent du miel bio produit à 150 km maximum (définition du « local » chez

Biocoop). Comme cet automne Biocoop Royan (17), qui proposait le miel de Michel Cazavant en pots, ou Biocoop du Gros Caillou à Lyon (69), qui vendait ceux de Lionel Collomb et de Frédéric Jaquet en vrac. Mais ils ne sont jamais assurés d'avoir les volumes suffisants pour satisfaire la demande grandissante des consommateurs... dont certains ne manqueraient pas de se plaindre si le miel n'était plus en rayon. Par ailleurs, des apiculteurs ne souhaitent pas être référencés ou ne le peuvent pas, car ils ne répondent pas aux critères de sélection de Biocoop qui, soit dit en passant, en recherche permanente d'apiculteurs français, est ouvert aux propositions. Bzzz, faites passer le message !

Dans ce contexte, des miels bio d'Italie et d'Espagne (jamais plus loin), non chauffés pour conserver leurs qualités nutritionnelles, sont de bon secours.

Comme l'explique le dossier du n° 95 du magazine (voir biocoop.fr, rubrique CULTURE(S)BIO), l'approvisionnement en produits bio dépend de nombreux facteurs, parfois indépendants des volontés les meilleures !



Bon gras, mauvais gras



« Je trouve votre revue très bien faite avec des articles de qualité et, à mes yeux de professionnelle de la santé, elle fait référence dans l'information juste du grand public. Alors, je suis un peu triste de voir une erreur se glisser dans votre article du n° 95, L'huile de coco peut-elle remplacer le beurre ?

Oui, l'huile de coco contient encore plus d'acides gras saturés que le beurre mais les acides gras saturés ne sont pas de « bons gras » : ils nuisent au système cardiovasculaire, et il est vraiment important de les réduire dans notre alimentation. »

@ Anne-Marie, Caen (14)

L'huile de coco fait assurément débat, comme la plupart des acides gras saturés (AGS), réputés pour favoriser le cholestérol sanguin et les problèmes coronariens. Mais selon certains professionnels, dont la diététicienne Brigitte Mercier-Fichaux, les AGS qui composent à 90 % l'huile de coco sont à chaîne moyenne, non athérogènes, c'est-à-dire qu'ils ne bouchent pas les artères. À l'inverse des AGS à chaîne longue que sont les graisses végétales hydrogénées (procédé pour stabiliser les huiles, interdit en bio). Par ailleurs, les AGS de l'huile de coco contiennent de l'acide laurique (comme le lait maternel) aux effets physiologiques intéressants. L'huile de coco peut alors trouver une place raisonnable dans une alimentation variée, multipliant les sources de matières grasses qui sont indispensables entre autres pour fournir de l'énergie à l'organisme.

CHAMPAGNE

FLEURY

L'Art d'être naturel



PROPRIÉTAIRE
DE VIGNOBLE
DEPUIS 1895
EN BIODYNAMIE
DEPUIS 1989

*D*epuis 1895, l'histoire de la famille Fleury est ancrée au cœur de la Champagne méridionale, dans la Côte des Bar où le Pinot Noir est dominant.

*S*ur les coteaux argilo-calcaires formés au kimméridgien par les premiers affluents de la Seine, le vignoble situé à Courteron s'étend sur 15 hectares convertis en biodynamie depuis 1989.

*L*e champagne Fleury est distribué en France à travers différents réseaux : magasins bio, cavistes, belles tables étoilées... et est exporté de par le monde dans une trentaine de pays.



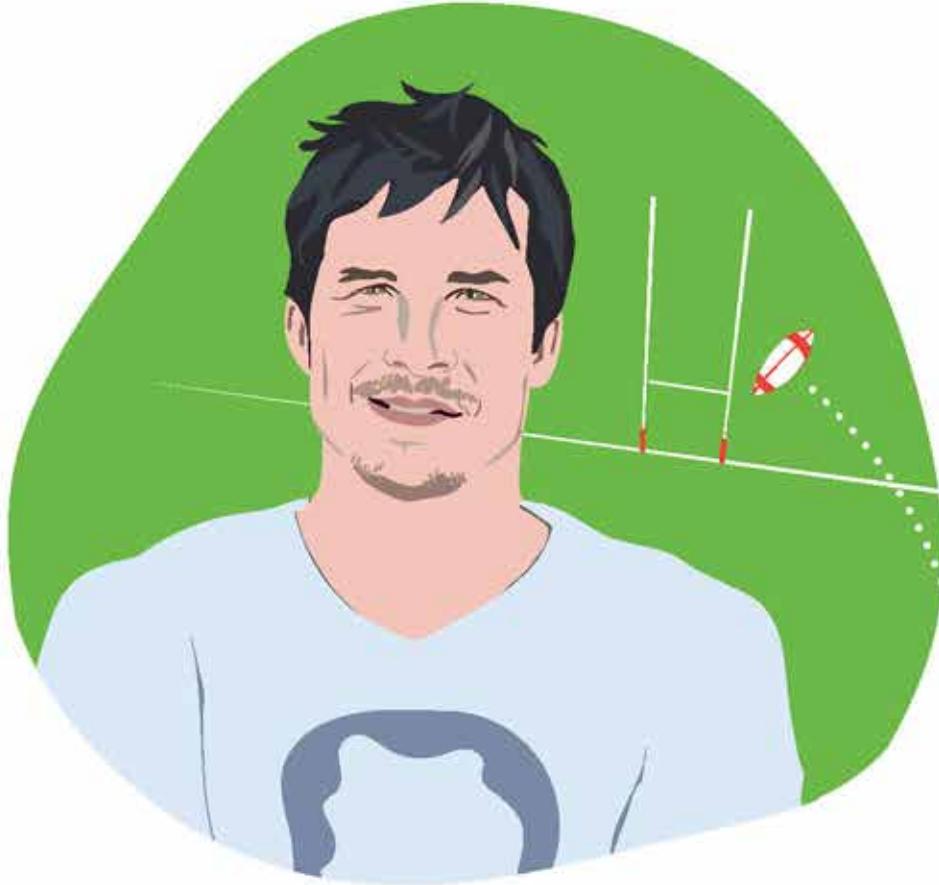
demeter



www.champagne-fleury.fr



AGITATEURS



François Trinh-Duc

RUGBYMAN AU CŒUR BIO

Propos recueillis par Eugénie Rieme

HOMME DE VALEURS, SOUCIEUX DES AUTRES ET BON VIVANT À SES HEURES, FRANÇOIS TRINH-DUC EST UN SPORTIF BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS. SUR LE TERRAIN COMME DANS LA VIE, IL JOUE LA CARTE DE LA SAGESSE. LE SECRET DE SA RÉUSSITE PEUT-ÊTRE ?

Bio express

Professionnel du ballon ovale, le montpelliérain François Trinh-Duc officie comme demi d'ouverture depuis 2016 au RC Toulon et fait partie du XV de France, avec pas moins de 60 sélections au compteur. Formé au Centre national de rugby de Linas-Marcoussis (91), il rejoint en 2005 le club Montpellier Hérault rugby où il évolue pendant plus de 10 ans. Joueur qualifié « de grand talent », il participe à huit Tournois des Six Nations et obtient plusieurs distinctions : le Talent d'or, l'Oscar du Midi Olympique. Sportif mais pas que, François Trinh-Duc est titulaire d'une licence en management du sport et poursuit actuellement un master 2 dans la même spécialité, « pour préparer l'avenir », dit-il.



Quelle place l'alimentation a-t-elle dans votre vie de sportif ?

Elle occupe une place importante dans mon quotidien, comme dans celui de tout sportif. Mon corps est mon outil de travail, j'en suis responsable. Et bien s'alimenter fait partie des règles à suivre pour se maintenir en bonne forme physique. Depuis bientôt 12 ans que je suis rugbyman professionnel, j'ai appris à connaître mon corps, à anticiper ses besoins et à en prendre soin, grâce notamment aux conseils avisés de médecins, diététiciens, nutritionnistes, etc. Pour être au top, je me dois de conserver un poids de forme, ce qui suppose de trouver le juste équilibre entre masse grasse et musculature. Les conditions minimales pour me protéger des blessures ! Mais en fait, bien manger a toujours fait partie de mon éducation.

Qui vous a sensibilisé au « bien manger » ?

Tout petit, j'ai appris à travailler la terre avec mon grand-père et j'ai grandi en mangeant les fruits et légumes de son potager. Le jardinage est une activité que j'affectionne particulièrement et que je pratique aujourd'hui avec mes deux enfants. La transmission des valeurs, c'est important ! En tant que père de famille, je fais attention plus que jamais à la provenance des aliments et à leur fraîcheur. Je veux savoir d'où viennent les produits que je consomme. Amateur de produits locaux, je fais mes courses auprès de petits producteurs et agriculteurs de ma région. Face aux dérives de la consommation de masse, je suis même devenu un consommateur bio.

« LE “VIVRE ENSEMBLE”,
UNE VALEUR PRIMORDIALE
POUR ÊTRE PERFORMANT
DANS MA PROFESSION ! »

Quelles valeurs vous a enseignées le rugby ?

C'est à l'école de rugby du Pic Saint-Loup (34) – là où j'ai attrapé le virus du ballon ovale, où j'ai fait mes premières passes – que j'ai tout appris. Car, avant d'être un centre, un club de sport, c'était une école de la vie. J'y ai appris le respect, des autres mais aussi de la nature, la solidarité et la vie en communauté. Sans oublier la détermination et l'assiduité. Des principes essentiels pour se forger un caractère fort et faire face aux aléas de la vie.

La valeur qui vous définit le plus ?

La vie en communauté, le « vivre ensemble ». La solitude, très peu pour moi ! J'ai toujours vécu entouré de mes proches. Dans mon enceinte professionnelle aussi, il s'agit d'une valeur primordiale pour être performant.



« FACE AUX DÉRIVES DE LA CONSOMMATION DE MASSE, JE SUIS DEVENU UN CONSOMMATEUR BIO. »

vitamines, j'utilise les bienfaits cicatrisants et antidouleur de l'argile verte pour soigner mes déchirures musculaires, et ceux de la prêle, une plante réputée pour ses propriétés reminéralisantes, pour me remettre plus vite de mes fractures.

Début 2017, vous avez dénoncé le racisme antiasiatique dans une campagne. D'autres causes vous mobilisent ?

C'est en hommage à mes origines vietnamiennes et en tant que soutien aux victimes de racisme que j'ai souhaité participer à cette campagne. Toutefois, toutes les causes qui me touchent de près ou de loin sont bonnes à soutenir. C'est pourquoi, j'ai accepté d'être parrain de plusieurs associations humanitaires telles que Médecins sans frontières et Pour un sourire d'enfant en mettant ma notoriété à leur service. Ces engagements font écho à mon enfance, une période rythmée par les voyages humanitaires de mon père, et me rappellent d'où je viens.

→ Rattrapé par la médiatisation, le rugby ne risque-t-il pas de perdre de son âme ?

Si le rugby a gagné en popularité, il conserve à mes yeux une image forte de sport authentique, synonyme de valeurs. À mille lieues du sport spectacle. Le danger, ce n'est pas tant les médias mais la surmédiatisation et l'argent qui causent bien souvent l'effritement des valeurs. D'où l'importance d'éduquer les joueurs au collectif dès leur plus jeune âge.

Bien manger, transmettre ses valeurs... Et le plaisir dans tout ça ?

Il est omniprésent dans ma vie. À commencer par mon métier justement ! J'éprouve un vrai plaisir à jouer au rugby. Épicurien dans l'âme, j'apprécie aussi la bonne cuisine bien que je sois plus à l'aise sur un terrain que derrière les fourneaux. Après une semaine d'entraînement, j'aime à me retrouver en famille ou entre amis pour décompresser et partager de bons repas. Viande, poisson, plats épicés ou italiens..., je suis ouvert à tout type de cuisine.

Avez-vous des conseils en nutrition, des remèdes naturels à nous confier ?

Pour récupérer après un effort intense, je me nourris de barres énergétiques, de fruits secs et, même, je consomme chaque matin une boisson à base de jus de baobab aux vertus détoxifiantes et énergisantes ! En cas de blessure, je prends des

Ce besoin de vous raccrocher à vos racines vous aide-t-il à avancer ?

J'ai beaucoup de projets, de passions en dehors du rugby. Cela va de la dégustation de vins aux voyages, en passant par le golf. Bien que ma carrière de sportif soit encore loin d'être finie, je commence à préparer l'avenir. Et ça tombe bien, je n'ai pas envie de me retrouver en retraite à 35 ans. Mes secteurs de prédilection ? Le commerce et l'événementiel. De nombreux challenges m'attendent encore, j'en suis convaincu...



Retrouvez l'interview sur biocoop.fr, rubrique Actualités



LES CÉRÉALES DU P'TIT DÉJ

TEXTURE, FORME, SAVEUR, EN BIO, LES CÉRÉALES DU MATIN SONT TRÈS VARIÉES. COMMENT CHOISIR ?

FLOCONS

Grains de céréales cuits à la vapeur douce puis aplatis – ou laminés – et séchés, ils peuvent aussi être toastés (comme passés au grille-pain) pour être consommés tels quels. Sinon, mieux vaut les réhydrater, voire les cuire. Comme dans le porridge anglo-saxon, une bouillie de flocons d'avoine cuits dans de l'eau, servie sucrée avec du lait chaud et/ou des fruits. Il existe aussi des flocons de blé, d'orge, de sarrasin, seigle, riz, châtaigne...

EXTRUDÉES

Boulettes, carrés, anneaux..., ces formes sont obtenues par extrusion : les grains des céréales, et éventuellement d'autres ingrédients (sucres, chocolat...) sont transformés en pâte cuite à haute température, mise en forme puis compressée, à haute température à nouveau. Une option plaisir plus que diététique !

MUESLI

Ce mélange, à l'origine suisse, se compose de fruits secs et de flocons de céréales nature. Extras possibles : fruits frais et à coque, oléagineux, produits laitiers, boisson végétale. Prêts à être consommés, ils contiennent souvent un produit sucrant.

SOUFFLÉES

Pour gagner en croustillant, les céréales entières, généralement de blé, de maïs et de riz, sont soufflées : après cuisson à la vapeur, l'air à l'intérieur des grains écrase les parois et leur donne du volume.

FLAKES

À l'origine, ce sont des pétales de maïs soufflés, aplatis tels des flocons (flakes, en anglais) puis séchés. Le blé, l'avoine, l'épeautre ou le riz peuvent aussi être transformés en « flakes ». Autre process pour les obtenir : l'extrusion.

GLUTEN

Il résulte de l'association de deux protéines présentes dans le blé, l'épeautre, le seigle et l'orge, cause d'intolérance (maladie cœliaque) ou d'allergie. Le riz et le maïs en sont exempts. Quant à l'avoine, elle est souvent contaminée par des plantes à gluten. Le logo « épi de blé barré » de l'Association française des intolérants au gluten (Afdiag) et la mention « Sans gluten » garantissent moins de 20 mg/kg de gluten.

CRÈME BUDWIG

Petit déjeuner vitalité recommandé par le Dr Kousmine (1904-1992) : battre énergiquement 4 c. à c. de fromage blanc à 0 % et 2 c. à c. d'huile vierge de première pression à froid riche en acides gras polyinsaturés (lin...). Ajouter le jus d'un demi-citron, 1 banane écrasée ou 2 c. à c. de miel, 2 c. à c. de céréales complètes crues fraîchement moulues (au moulin à café par exemple), 1 ou 2 c. à c. de graines oléagineuses complètes crues, des fruits de saison.



• Flocons nature, flakes, céréales complètes, croustillantes, au chocolat, sarrasin, épeautre, sans sucre ajouté... emballées ou en vrac, le petit déjeuner chez Biocoop, c'est 80 produits différents ! Tous certifiés bio, obtenus sans engrais chimiques de synthèse, sans pesticides, additifs ni colorants artificiels.

• Des mueslis et des flocons à marque Ensemble, fruits du commerce équitable Origine France, sans huile de palme.



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 dissoutes dans de la glycérine végétale biologique.

Vitamines et minéraux issus de la nature



✓ 100% BIOLOGIQUE

✓ 100% VEGAN

✓ SANS MINÉRAUX ET VITAMINES SYNTHÉTIQUES

L'extraction de micronutriments à partir de plantes est un concept totalement nouveau et innovant, car jusqu'à aujourd'hui, pratiquement toutes les vitamines et les minéraux utilisés dans les compléments alimentaires étaient fabriqués par des processus chimiques complexes. Cela fait longtemps que tous ces micronutriments sont présents dans la nature, mais ce n'est qu'aujourd'hui que l'on parvient à les extraire des plantes.

Les vitamines et les minéraux chimiques n'ont rien à voir avec le bio et sont souvent difficiles à digérer pour l'organisme humain et pour cette raison GSE Vertrieb n'utilise que de vitamines et minéraux à base de plantes pour sa nouvelle gamme „Phyto Vitamins“. Chaque produit est vegan, sans gluten ni lactose, sans conservateurs ni additifs. Le flacon en verre brun permet de conserver les précieux composants.



Saga agricole

POUR DIVERTIR OU INTERROGER SUR L'AGRICULTURE QUE L'ON VEUT, LA BANDE DESSINÉE LES SEIGNEURS DE LA TERRE EST DE RETOUR.

On l'a vu abandonner sa carrière d'avocat et se lancer dans l'agriculture bio. On l'a suivi dans ses difficultés à faire vivre son exploitation et dans des conflits avec sa famille. On retrouve aujourd'hui Florian Brunet transformé, désabusé, alcoolisé.

Il a tout plaqué et est parti à la recherche de sa mère en Inde où il est confronté à des situations qui

pourraient le ramener à l'écologie, à la bio, au droit. « *Jamais de la vie !* », s'énerve-t-il.

Mélange de genres réussi, *Graines d'espoir*, le tome III des *Seigneurs de la Terre*, se lit comme un BD d'aventure, une saga familiale ou... un plaidoyer pour une agriculture paysanne. Les questions du brevetage du vivant et des OGM qui asservissent les petits producteurs y sont expliquées avec clarté. Figure mondiale de l'écologie, experte dans ces domaines, la militante Vandana Shiva s'invite par deux fois dans l'album : pour de faux, avec José Bové, dans une conférence suivie de loin par un héros occupé à sa quête perso. Et pour de vrai, dans la préface où elle explique pourquoi elle a exploré « *des mesures nouvelles pour un paradigme non violent, fondé sur l'agriculture écologique, ses qualités nutritives et diversifiées par hectare, en lieu et place de rendements par produits* ». Intéressant même si on ne se pense pas concerné.

→ *Graines d'espoir*, tome III des *Seigneurs de la Terre*, Fabien Rodhain, Luca Malisan, Éd. Glénat, 13,90 €



LE MONDE, RECTO-VERSO

Recto-verso, c'est le principe de cette collection pour les tout-petits : un récit, deux versions. Ici, la montagne, le monde vu d'un côté du livre selon l'homme dont la peur du loup est ancestrale. De l'autre côté, selon le loup, la peur de l'homme dans les gènes. En filigrane, la relation à l'autre, la beauté, le partage...

Chez cet éditeur jeunesse, on aime aussi ces clins d'œil : *Michel et Édouard*, deux gros moineaux d'un centre commercial, et *1 000 vaches*...

→ *Dans ma montagne*, François Aubineau, Jérôme Peyrat, Éd. Père Fouettard, 13 €



EN BREF

Recettes et patrons pour œuvres d'art en tissu, terre, bâton, cagette, feuilles d'arbre...

→ *Activités écolo pour les enfants*, Nathalie Boisseau, Éd. Alternatives, 13,50 €

Pour ceux qui aiment le goût du beurre et des fromages... mais s'interdisent d'en manger.

→ *Ma petite crèmerie Vegan*, Sébastien Kardinal, Éd. La Plage, 9,95 €

Blés anciens et meules de pierre, histoire d'homme et de goût.

→ *À la recherche du pain vivant*, Roland Feuillas, Jean-Philippe de Tonnac, Éd. Actes Sud, 19,80 €

Pour dépasser le « viandard » ou « végan », dépasser les passions et passer à l'action.

→ *Manger moins (mieux) de viande*, Éd. Actes Sud/kaizen, Gilles Daveau, 8 €

GUIDE

Des principes nutritionnels inédits pour lutter contre le cancer, les maladies inflammatoires et auto-immunes, nés d'une rencontre entre une patiente, son médecin et une journaliste. Avec les aliments à favoriser ou à éviter, des recettes, des conseils et des repères pour guider selon la phase (aiguë, sous chimio ou après traitements...) précédés d'explications sur le fonctionnement de la maladie.

→ *Les clés de l'alimentation anti-cancer*, Jean-Christophe Charrié, Maryse Souffland-Groussard, Sophie Bartzczak, Éd. Terre Vivante, 23 €



FAUT QUE ÇA DURE

À lire à l'approche de Noël et des cadeaux dont l'obsolescence est déjà programmée ! Des conséquences de la surconsommation à la promotion de l'économie collaborative et circulaire, l'ouvrage invite à consommer de façon plus responsable.

→ *Du jetable au durable. En finir avec l'obsolescence programmée*, Laëtitia Vasseur, Samuel Sauvage, Anne-Sophie Novel, Éd. Alternatives, 15 €



CHÈRE NÉNETTE

Les igloos fondent, la forêt disparaît... Mais tout ça peut changer, grâce à ces personnages courageux et malins qui font preuve d'inventivité et prennent soin de la nature : c'est un DVD de cinq courts métrages sans dialogues (dès 4 ans). À découvrir avec les activités en accès libre sur www.littlekmb.com/ma-petite-planete-verte

→ *Ma petite planète verte*, Little KMB, 14,95 €





DOSSIER

BUFFET, RÉVEILLON OU FESTIN BIEN PLUS QU'UN GRAND REPAS !

Véronique Bourfe-Rivière

BIENTÔT LES FÊTES ! RÉPONDANT À UN BESOIN PROFOND DE L'ÊTRE HUMAIN, ELLES PRENNENT TOUTE LEUR DIMENSION QUAND ON Y MET DU SENS. S'Y PRÉPARER, C'EST DÉJÀ ÊTRE DANS CETTE ÉNERGIE DE COMMUNION (AU SENS LAÏC) QUE L'ON AIME TANT, ET QUI DÉCUPLE LE PLAISIR PARTAGÉ LORS D'UN BON REPAS... MAIS AU FAIT, C'EST QUOI UN REPAS DE FÊTE ?

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



Gueuletons, festins, ripailles... Ces termes désuets évoquent des tables rabelaisiennes, couvertes de mets et de vaisselle, entourées d'outré-mangeurs en pleine ivresse. Les temps ont changé, mais le besoin de festoyer reste d'actualité. « *Il est essentiel et existe probablement depuis les premiers hommes* », assure Patrick Rambourg, historien et chercheur, spécialiste de la cuisine et de la gastronomie. Dans toutes les sociétés humaines, il y a des moments festifs, une nourriture d'exception partagée autour d'un feu ou d'une table. « *Le roi mésopotamien offrait des banquets quand il avait gagné une bataille ou quand le peuple l'avait aidé à la construction de son château*, explique notre spécialiste. *De même, le vin et la nourriture étaient distribués à tous, dans les rues, lorsqu'il y avait une entrée royale au Moyen Âge.* » Le festin est un moment où tout le monde se lâche, il est d'ailleurs très souvent associé à l'ivresse. « *Pendant des siècles, l'accès à la nourriture a été problématique*, rappelle Patrick Rambourg, *d'où l'envie et le besoin de faire bombance, quand l'occasion s'en présentait !* » Le repas de fête a aussi une fonction sociale. L'historien raconte qu'au « *grand banquet des maires de France à Paris, en 1900, pas moins de 22 000 édiles sont venus de tout le pays. C'est une façon symbolique d'unir* », de célébrer une nation, des peuples, des familles... Car au-delà du repas préexiste l'intention. « *Tout le monde s'y prépare. Celui qui cuisine a envie de rendre les convives heureux*, commente Michel Roth, chef étoilé, aux fourneaux dans la série documentaire d'Arte *Repas de fêtes. Certes, c'est le quotidien d'un grand chef, mais l'intention rajoute une émotion plus forte.* »

L'exception

Le festin est une rupture avec le repas quotidien. « *Dans les campagnes françaises, on faisait une table différente avec les moyens du bord*, commente Patrick Rambourg. *À la fin du XIX^e, la table bourgeoise est le modèle pour tous, nappe blanche et belle vaisselle...* ».

« *Pour Noël, fête la plus importante de l'année en France, au-delà de toute religion* », le menu traditionnel actuel (saumon fumé, boudin blanc, dinde) s'est construit dans les dernières décennies du XX^e siècle. « *On a voulu démocratiser les mets de l'élite. Mais avant, le repas était moins chargé, les produits animaux moins présents, à part le cochon que l'on tuait juste avant, pour l'événement.* »

Depuis l'arrivée de la nouvelle cuisine et de la diététique (1970), les repas de fête français comportent beaucoup moins de plats que les interminables banquets de nos ancêtres. « *On supporte moins de manger trop* », assure l'historien. Et souvent quand on mange bio, on est encore plus attentif à ce que l'on met dans son assiette ! →



Nicolas Payré
Maraîcher bio à Saint-Nazaire (66)

« On adore les cousinades de 100 personnes, les grands anniversaires. Tout le monde met la main à la pâte, apporte quelque chose, on fait rôtir le cochon à la broche... »

Un repas de fête, ce n'est pas que manger des bonnes choses, on s'y prépare longtemps à l'avance, surtout mon épouse, elle adore penser la décoration de la salle et des tables, le livre d'or, le petit cadeau pour chacun. On soigne tous les détails. Noël rassemble tout le monde.

Pâtés et foies gras maison, volailles du cru, mendians (fruits secs, souvent disposés sur une galette de chocolat) sur nos belles tables bien décorées. On invite aussi des personnes seules du village, c'est important ce partage pour nous. Cela permet de tisser du lien ! »



DIÉTÉTIQUE BIOLOGIQUE

Les conseils de Valérie Jacquier, nutritionniste à Paris

« De début décembre à la galette des rois, au bureau et en famille, on enchaîne les cocktails, les festins et les petits chocolats. Mieux vaut éviter les sollicitations trop nombreuses, et ne jamais y aller le ventre vide pour ne pas se jeter sur le buffet. Choisir plutôt les propositions aux légumes, au poisson, à l'avocat, éviter les feuilletés et leurs mauvaises graisses, les produits sucrés. En bio, d'une manière générale, il y a moins d'additifs, moins de produits transformés, une diversité et de nouvelles saveurs qui permettent des choix différents. Les gens qui fréquentent les magasins bio toute l'année seront naturellement bien plus attentifs à la diversité, la présence de

légumes, une certaine légèreté. Pour l'apéritif, il existe moins de minipizzas ou grignotages industriels, on va plus vers des guacamoles, des houmous, des oléagineux de qualité. Les pains sont plus complets, au levain, avec des céréales variées mais sans additifs ni pesticides. Tout cela va évidemment dans le bon sens ! »



ET CHEZ VOUS, LE REPAS DE FÊTE, C'EST COMMENT ?



Michel Roth
Chef 2 étoiles du Bayview à Genève (Suisse)

« Un repas de fête, c'est de bonnes odeurs en arrivant. La table doit être belle pour honorer les invités. Avec deux ou trois bons ingrédients, on peut faire quelque chose d'excellent. Et c'est surtout le partage, une émotion, autour des mets dégustés.

Dans ma famille en Lorraine, Noël dure deux ou trois jours, mais ça commence déjà le 6 décembre avec la Saint-Nicolas. C'est tout un processus, un témoin que l'on passe à ses enfants. »



Sarah Bienaimé
Créatrice culinaire
près d'Aurillac (15)
(sarahbienaime.com)

« Très attentifs à l'impact de notre alimentation sur la planète, nous mangeons peu de produits animaux. Pour les fêtes je fais une table encore plus belle et plus garnie que d'habitude, car on est extrêmement gourmands. On s'autorise des produits plus chers, et les exotiques qu'on n'achète jamais dans l'année.

Cette année je voudrais être surprenante, soigner encore plus les couleurs et les saveurs. Un bon plat indien avec plein d'épices ? L'an dernier, j'ai proposé un tofu laqué à la citronnelle et au gingembre avec des pâtes soba au sésame. »



Corinne Van Hoy
Consommatrice du magasin
Biocoop Saveurs et Saisons (59)

« Je n'organise pas de grands repas, je suis tellement dans ma cuisine que je ne profite de rien. Je préfère les petits comités.

Je ramasse des écorces ou des branches pour décorer la table, je mets des bougies, de la musique. Je fais rarement de la viande, la cuisson me semble plus compliquée à gérer, c'est plutôt du poisson.

Dans ma famille le soir de Noël, on peut être jusqu'à 27 ! Pour alléger, on ne fait que des entrées : foie gras ou saumon, coquilles Saint-Jacques, fromage et bûche... »



Plus d'informations sur la mise en scène des repas de fête à travers les siècles sur biocoop.fr, rubrique Actualités



TOUT S'Y JOUE...



Les repas de fête constituent souvent de grands moments de cinéma. Nos scènes cultes, très subjectivement.

Dans **Coup de tête** de Jean-Jacques Annaud (1979).

Le toast que porte Patrick Dewaere « à la plus formidable bande de salopards [qu'il a] jamais rencontrés ». Terrible.

Dans **Fanny et Alexandre** d'Ingmar Bergman (1982). Tout y est. La joie ou la nostalgie, les conversations, les grosses blagues, le buffet chargé, la belle nappe, les chandeliers, les chants, les toasts portés, les enfants qui s'ennuient ou qui se font réprimander. Magistral.

Dans **Le festin de Babette** de Gabriel Axel (1987). Une ode à la gastronomie, où des convives puritains s'ouvrent aux plaisirs par la seule magie d'une cuisine divine. Culte.

Dans **Titanic** de James Cameron (1997). Le désarroi d'un mangeur lambda face à l'étiquette, ses nombreux verres et couverts... On a tous vécu ça, non ?

Dans **Vatel** de Roland Joffé (2000). La théâtralité du festin, poussée à l'extrême, et les tensions sociales, politiques, égotiques. Féroce et formidable à la fois.

Quel est le petit malin qui a mis du croustillant à la place du gluten?

GAUFRES
Caramel ↘



Valpi bio

Croquez la vie sans Gluten

Chez Valpibio, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Découvrez le croustillant du biscuit associé au fondant d'un délicieux fourrage au caramel.

Retrouvez nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio.
Plus d'informations sur www.valpiform.com



AFDIAG
www.afdiag.fr





RESPONSABLES

REGARDE MON CORPS DORMIR

Christine Angiolini



SANTÉ. PENDANT QUE NOUS DORMONS, NOUS AVONS L'IMPRESSION QUE TOUT NOTRE CORPS EST AU REPOS. POURTANT, DURANT LA NUIT, IL CONTINUE DE TRAVAILLER ET MET EN ROUTE DES PROCESSUS DE RÉGÉNÉRATION. IL S'AGIT D'ABORDER LA JOURNÉE SUIVANTE DANS LES MEILLEURES DISPOSITIONS PHYSIQUES ET PSYCHIQUES POSSIBLES : BONS PIEDS, BONS YEUX !

Le sommeil, c'est vital ! Surtout pour notre cerveau qui profite de cette parenthèse pour se régénérer. Le sommeil comporte quatre stades : la phase d'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et enfin, le sommeil paradoxal, appelé REM (*rapid eye movement*). Et notre corps dans tout ça ? Il a besoin de repos, mais le sommeil ne lui est pas indispensable. Reste qu'il est le théâtre, tandis que nous dormons, d'une grande activité à laquelle prennent part presque tous les organes. Décryptage non exhaustif avec le Dr Raphaël Heinzer, médecin chef du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil au CHUV de Lausanne (Suisse) et auteur, avec le Dr José Haba-Rubio, de *Je rêve de dormir* (Éd. Favre).

Mirettes

La nuit, on ferme les yeux pour éviter de percevoir la lumière pendant notre sommeil. La lumière est d'une part un stimulus qui peut nous réveiller et d'autre part elle empêche la sécrétion de mélatonine, hormone du sommeil, qui régule les rythmes chronobiologiques. Elle est sécrétée par le cerveau dès que la lumière baisse et durant la nuit. Sa production décroît ensuite jusqu'au petit matin. Et nos yeux, que font-ils ? Au moment de l'endormissement, ils bougent de manière lente, en effectuant une sorte de roulement. En revanche, une fois que l'on dort à poings fermés, ils n'ont presque plus d'activité. Hormis durant le sommeil REM : là, ils bougent rapidement, par saccades.

Muscles

Ils se relâchent pendant l'endormissement et sont complètement paralysés pendant le sommeil REM. Heureusement : cela nous évite de « vivre » pleinement nos rêves sur le plan corporel. Et de bouger dans tous les sens ! Évidemment, plus nos muscles seront crispés, plus nous aurons du mal à entrer dans le sommeil. Il faut donc se détendre au maximum avant l'heure du coucher. Les plus stressés pourront consacrer quelques minutes à la sophrologie ou au yoga afin de chasser tensions musculaires... et pensées parasites.

Petit cœur

La fréquence cardiaque et la tension artérielle diminuent pendant le sommeil, ce qui permet à notre système cardiovasculaire de récupérer. D'ailleurs, des études ont montré que les *non dippers* (personnes qui n'affichent pas de baisse de tension artérielle durant la nuit) ont plus de risques de développer une maladie cardiovasculaire.



Cependant, tension et pression artérielles peuvent s'élever légèrement pendant le sommeil paradoxal, lorsque défilent nos rêves les plus longs et les plus élaborés : le cœur bat plus vite lors d'un doux rêve ou d'un affreux cauchemar entraînant des émotions intenses : joie, plaisir, peur, angoisse...

Ouïe ouïe

Quand on dort, on est coupé du monde extérieur. Mais pas totalement. Lors du sommeil léger, on perçoit certains stimuli, notamment auditifs. Imaginez que vous regardiez une série avec votre cher et tendre. Vous vous endormez. S'il vous demande, un brin irrité, « Tu dors ? », vous lui lancez un « Mais non, je ne dors pas ! ». Et pourtant, vous étiez bel et bien en train de dormir. Mais vous avez perçu le son de sa voix et même répondu à sa question. Cette même scène se déroule en sommeil profond ? Eh bien, le seuil de perception sera moins élevé. Et votre tendre moitié devra élever la voix pour que vous réagissiez.

Nos astuces aroma

Prenez 1 goutte d'huile essentielle (HE) de camomille noble le soir au coucher (dans une demi-cuillère à café de miel). En cas de réveil nocturne, vous pouvez respirer cette HE à même le flacon. Anxieux, misez sur l'HE de petit grain bigarade (2 gouttes le soir au coucher). Hyperactif avec du mal à lâcher prise, prenez plutôt de l'HE de basilic tropical (même posologie). Le soir, diffusez de l'HE de lavande vraie dans votre chambre.





Le cerveau

La nuit, le cerveau élimine les souvenirs inutiles pour éviter la surcharge et consolide les souvenirs importants. Par ailleurs, une étude scientifique récente (*Science*, avril 2016) a montré que notre cerveau se « détoxifie » durant la nuit. En clair, il élimine les déchets toxiques liés à son activité pendant l'éveil et qui nuisent à son bon fonctionnement. Comment réussit-il ce tour de force ? Quand nous sommes éveillés, l'espace entre les différentes cellules cérébrales est très restreint et le cerveau ne parvient pas à évacuer ses déchets. Mais la nuit, ô magie, cet espace augmente de 60 %, ce qui facilite l'épuration. Des nuits trop courtes perturberont cette « détoxification », avec à la clé fatigue, difficultés de concentration et de mémoire...



Plus d'informations sur le sommeil, les bons réflexes à adopter et la méthode 4/7/8, inspirée du yoga pour trouver rapidement le sommeil, sur biocoop.fr, rubrique Actualités



Dr Joëlle Adrien

Présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, chercheuse à l'Inserm et auteure

de *Mieux dormir et vaincre l'insomnie* (Éd. Larousse, 2014)

NOTRE CHEF D'ORCHESTRE INTERNE

Qu'est-ce que l'horloge biologique ?

C'est une structure située dans notre cerveau et qui donne le temps de notre propre corps, indépendamment d'une horloge extérieure. Génétiquement déterminée, elle gère toutes les fonctions de notre corps (veille/sommeil, mémoire, production d'hormones...).

Comment fonctionne-t-elle ?

Elle ne se cale pas sur un rythme de 24 h, mais de 23 h 30 à 24 h 30, selon les personnes. C'est le hic ! Il faut la (re)mettre à l'heure terrestre tous les jours. Ses meilleurs synchroniseurs sont l'exposition à la lumière du jour, surtout celle du matin, et l'activité physique.

Cette horloge biologique agit-elle seule ?

Elle est secondée par des horloges périphériques situées dans chaque organe (cœur, poumons, foie, muscles, reins, rétine...), qui permettent à chacun d'entre eux de s'adapter. Comme dans un orchestre, chaque musicien joue sa partition. Et le chef d'orchestre, l'horloge principale, met tout le monde au diapason afin d'éviter les couacs.

NUTRITION : LES ALLIÉS D'UN BON SOMMEIL

Existe-t-il des aliments qui diminuent la vigilance et contribuent à un sommeil réparateur ? La réponse est oui ! En première ligne, les glucides (sucres rapides et lents). Par conséquent, une assiette de féculents (céréales bio complètes ou légumineuses) est la bienvenue au dîner. « *Les glucides lents nous permettent d'avoir de l'énergie tout au long de la nuit* », explique le Dr Joëlle Adrien, présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et chercheuse à l'Inserm. Car, mine de rien, notre corps dépense de l'énergie même quand on dort. Par ailleurs, on peut tout à fait prendre une touche de sucré après le dîner, par exemple une

tisane bio (valériane, passiflore, verveine, camomille, coquelicot...) avec un peu de miel. Ou croquer un fruit sec : « *Les sucres rapides favorisent l'endormissement, et les petits rituels du soir nous rassurent psychologiquement et nous aident à nous abandonner au sommeil* », ajoute le Dr Adrien. Qu'en est-il des aliments riches en tryptophane réputés pour favoriser le sommeil ? Cet acide aminé (non, ce n'est pas un dinosaure) est un précurseur de la sérotonine, un neuromédiateur impliqué dans l'humeur et le sommeil. Il est présent dans certains aliments (produits laitiers, œufs, poissons, graines, banane...). « *Des études ont montré*

que la prise d'un gramme de tryptophane avant le coucher n'était pas particulièrement efficace sur le sommeil. Il faut dire que cet acide aminé est déjà présent en grandes quantités dans notre sang, donc il ne sert à rien d'en consommer en surplus pour mieux dormir », note le Dr Adrien. Impératif pour bien dormir : le dîner doit comporter peu de protéines (trop long à digérer) et pas de plats trop gras, afin que la digestion soit confortable, et ne perturbe pas notre précieux sommeil. Évidemment, alcool et caféine (café, thé, chocolat...) sont aussi à éviter.



La clémentine

Pascale Solana

PEPS, FRAÎCHEUR, COULEUR..., UNE PETITE CLÉMENTINE BIEN JUTEUSE, ÇA FAIT TOUJOURS PLAISIR. ALORS, QUE LA SAISON COMMENCE ! BIO BIEN SÛR.

FAMILLE RECOMPOSÉE

Née au début du XX^e siècle, la clémentine est le fruit du clémentinier, arbre hybride né lui-même de l'union par greffe d'un mandarinier et d'un oranger. Elle n'est pas stérile. C'est Frère Clément de la congrégation du Saint-Esprit, qui aurait obtenu cette naissance par hasard. Le nom de baptême, donné par le botaniste Louis Charles Trabut, est un hommage. Bref, comme dirait Pépin, toute une histoire !

FRUIT DE FAINÉANT ?

Facile à transporter et à déguster, la clémentine (*Citrus clementina*) est quasi dépourvue de pépins et sa peau est facile à détacher, contrairement à la mandarine (*Citrus reticulata*). Mais elle n'est pas aussi sucrée.

DU VERT À L'ORANGE

La culture des agrumes nécessite de grandes amplitudes de température. Le processus de maturation se traduit par la production des sucres, la diminution de l'acidité et un changement de couleur. Il s'opère lorsque les variations de températures diurnes et nocturnes sont les plus grandes : l'agrumes passe du vert à l'orange.

CUL VERT

Cueillis verts, les agrumes peuvent terminer de mûrir sous atmosphère d'éthylène, notamment en début de saison, y compris en bio. Les producteurs bio préfèrent généralement le mûrissement naturel, moins énergivore. D'où le cul vert des agrumes bio en début de saison, même s'ils sont mûrs.

NUTRITION

Bonne source de vitamine C, de calcium, de vitamines du groupe B et de fibres.

AGRUMICULTURE BIO

Pas de traitements chimiques de synthèse, ni avant ni après récolte. Bien qu'épaisse, la peau de l'agrumes n'est pas imperméable à tous les traitements. En épluchant, on évite seulement une partie des pesticides car certains, systémiques, pénètrent le végétal par la sève.

SAISON

De novembre à mars. La présence de la feuille indique la fraîcheur.

QUARTIERS JUTEUX

À croquer en l'état ou à cuisiner, crus, dans des plats sucrés ou salés. Ou cuits, en gratin par exemple. Ou en fondue dans du chocolat chaud.



- Offre 100 % bio et de saison.
- Jamais d'agrumes de l'hémisphère Sud.
- Pas de traitement à l'éthylène.
- Près d'1/3 des clémentines ont pour origine la Corse : 4 producteurs fournissent les plateformes. Le reste provient d'Espagne, d'Italie et du Maroc.
- Différentes variétés de clémentines (fines corses, nour, marisol...) et de mandarines (clémenvilla, ciaculli...).



LIQUEUR DE CLÉMENTINES ET PETITS SABLÉS

CLÉMENTINELLO

€€€ 125 CL DE LIQUEUR ⌚ 15 min
👁️ 5 min Repos 4 semaines

- 1 Laver et brosser les clémentines sous un filet d'eau chaude puis les essuyer et les éplucher. Conserver les quartiers, pour une salade de fruits par exemple. Poser à plat les épluchures et enlever la peau blanche de l'intérieur à l'aide d'un couteau. Recouper les zestes en fins bâtonnets.
- 2 Placer les zestes émincés et l'alcool à 40° dans un grand bocal et fermer hermétiquement celui-ci. Laisser reposer trois semaines à l'abri de la lumière et de la chaleur. Secouer le bocal de temps en temps.
- 3 Au bout du temps de macération, mettre dans une petite casserole à fond épais le sucre, les épices et 35 cl d'eau. Faire cuire à feu moyen environ 5 min pour obtenir un sirop assez épais. Laisser refroidir.
- 4 Filtrer l'alcool de clémentine à travers un tamis fin et bien mélanger avec le sirop. Verser dans deux bouteilles (à 75 cl environ) stérilisées, fermer et laisser reposer encore une semaine.

Variante

Vous pouvez ajouter d'autres épices au sirop : badiane, gingembre, vanille...

SABLÉS À LA FARINE DE SARRASIN

€€€ 60 SABLÉS ⌚ 15 min
👁️ 20 min Repos 1 h

- 1 Mélanger l'œuf avec le sucre glace. Ajouter le beurre et les farines en pétrissant rapidement. Rouler la pâte en boudin serré de 5 cm de diamètre et couvrir de papier cuisson. Mettre au frais 1 h.
- 2 Préchauffer le four à 170 °C (th. 5-6). Découper le boudin de pâte en tranches de 4 mm d'épaisseur et les placer sur deux plaques couvertes de papier cuisson. Enfourner pour 15 à 20 min. Laisser refroidir sur une grille.

Astuce

Pour qu'ils soient encore plus jolis, marquez les biscuits à mi-cuisson avec une empreinte à biscuits.





PURÉE DE CÉLERI-RAVE

AUX POMMES ET AUX NOIX

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🍳 35 min



- 800 g de céleri-rave
- 2 grosses pommes douces
- 12 cerneaux de noix
- Huile d'olive
- Muscade
- 1 jus de citron
- 2 cuil. à soupe de persil ciselé
- Sel, poivre et curcuma

- 1 Peler le céleri-rave, le couper en tranches épaisses puis en cubes, et les plonger au fur et à mesure dans de l'eau citronnée. Faire cuire à la vapeur 20 minutes au minimum, jusqu'à ce que les cubes soient bien tendres.
- 2 Peler les pommes, enlever le cœur et les pépins. Les couper en petits morceaux et faire cuire en compote, remuer sans les écraser environ 15 minutes. Écraser les cerneaux de noix en petits morceaux et réserver.
- 3 Réduire le céleri en purée à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, le verser dans une casserole, incorporer les pommes, les cerneaux de noix, le sel, le poivre, le curcuma, 2 pincées de muscade et un filet d'huile d'olive.
- 4 Verser la purée dans un plat chaud. Elle accompagne très bien une volaille.

Le saviez-vous ?

En plus de son action contre les brûlures et les aigreurs d'estomac, le céleri-rave ravive l'appétit, nettoie l'organisme en drainant reins, foie et poumons et soutient les glandes surrénales (meilleure immunité, antistress et regain d'énergie).

→ Extrait des *Clés de l'alimentation anti-cancer*, Dr Jean-Christophe Charrié, Maryse Souffland-Groussard, Sophie Bartczak, Éd. Terre vivante



HASSELBACK POTATOES

(PATATES DOUCES RÔTIES À LA SUÉDOISE)

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍳 50 min

- 4 patates douces de taille moyenne
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de moutarde douce
- 2 branches de romarin
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de miso blanc (ou 1 pincée de sel)

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Nettoyer et sécher les patates douces sans les peler.
- 2 Entailler dans la largeur comme pour couper les patates douces en tranches régulières mais sans aller jusqu'au bout, afin que les patates se tiennent. Placer sur une plaque de cuisson ou dans un plat à gratin.
- 3 Dans un bol, mélanger l'huile, la moutarde et le miso. Ajouter l'ail pelé, dégermé et pressé.
- 4 Napper chaque patate douce d'une cuillerée de ce mélange et faire pénétrer entre les tranches en les badigeonnant au pinceau ou avec les doigts. Parsemer de feuilles de romarin.
- 5 Enfourner pour 45 à 50 minutes. Servir chaud.

→ Extrait de *Patate douce*, Cléa, Éd. La Plage





TARTE FROMAGÈRE

(AVEC OU SANS GLUTEN)

€€€ 8 PERS. ⌚ 15 min 🍳 30 min



LA RECETTE DE THOMAS CAQUINEAU

Chef du restaurant du magasin Biocoop Le Baquet Vert à Niort (79)

« Je suis originaire du Marais poitevin. Ma famille a toujours été dans les métiers de bouche, c'étaient des artisans. Moi, j'ai appris la cuisine en Angleterre où j'ai découvert la gastronomie de nombreux pays. De retour en France, après quelques expériences qui ne correspondaient pas à ma conception d'une bonne alimentation, j'ai eu la chance de rencontrer Biocoop Le Baquet Vert où aujourd'hui je sers des plats sains et bio, traditionnels revisités ou plus exotiques. 80 couverts par jour. Une réussite qui s'explique en partie parce que chaque jour je veux faire plaisir à tous, que l'on consomme ou pas de la viande, du gluten, du lactose... »

Pâte



Garniture



- 1 Faire une pâte sableuse en mélangeant la farine, le sel et le sucre puis en y incorporant le beurre en cubes.
- 2 Ajouter l'œuf et l'eau. Mettre au frais.
- 3 Mélanger le fromage blanc, la vanille, le sucre et les jaunes d'œufs. Incorporer les blancs en neige. Réserver au frais.
- 4 Étaler la pâte. La placer dans un moule à tarte et verser dessus le mélange au fromage blanc.
- 5 Enfourner à 180 °C (th. 6) 30 min.

Variantes

- Tapiser le fond de la pâte avec de la confiture de myrtille ou de la pâte à tartiner au chocolat.
- Mettre un zeste et jus de citron vert dans l'appareil à fromage blanc.

LES BONNES QUESTIONS



QUE FAIRE CONTRE LA GASTRO ?

D'abord, essayer de l'éviter en se lavant les mains avant de manger, en sortant du bus, des toilettes... Si elles sont sèches (les toilettes, pas les mains), c'est un plus : pas d'eau, pas d'éclaboussures contaminées. Et si le virus nous a rattrapés ? Vite, des carottes vapeur et du riz (30 g de riz cuit dans 1 L d'eau, filtrer et boire ou épaissir à l'arrow-root pour la bouillie de Bébé, ou en galettes). La pectine des unes et l'amidon de l'autre aideront au retour des selles solides, comme le pur jus de myrtille sauvage (2 ou 3 verres/jour). Éviter produits laitiers et crus. Après retour à la normale, régénérer l'intestin avec une cure de micro-organismes vivants, les probiotiques.



LE CHANVRE, ÇA SE MANGE ?

Plante originaire d'Asie centrale, le chanvre s'utilise en cuisine pour ses graines, source de protéines, et l'huile que l'on en tire, riche en acides gras insaturés (oméga 3 et 6) bons notamment pour le fonctionnement cardiovasculaire, le système immunitaire, etc. Les graines servent aussi à faire des boissons, des desserts... Entières, elles se consomment crues (comme l'huile qui ne supporte pas la cuisson) ou cuites, dans des préparations salées (salade, soupe...) ou sucrées (pâtisserie, yaourt...). Même si son nom botanique *Cannabis sativa* rappelle une certaine drogue, le chanvre contient peu de THC, la substance psychotrope présente dans la marijuana.



Wheaty, bien dans votre assiette



Végé'mignon :
le seitan dans sa plus
belle expression !

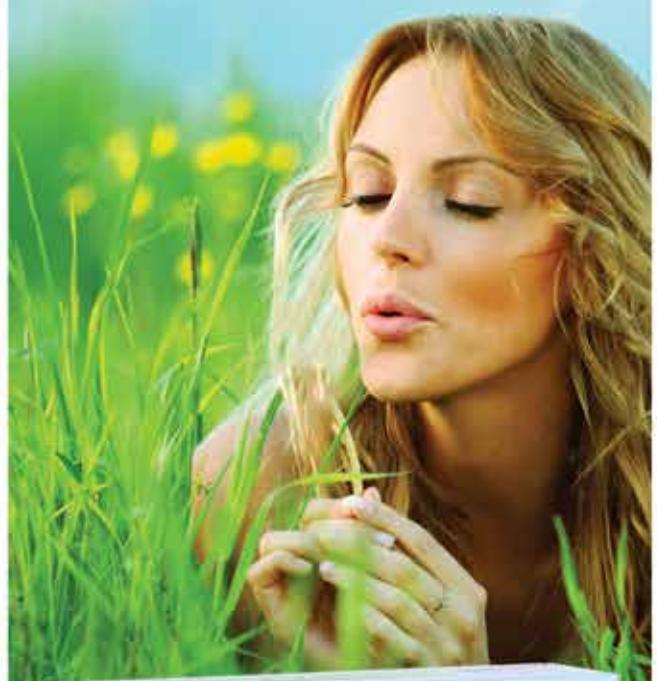
*bio *vegan *sans lactose
*sans œufs *sans huile de palme

Plus d'infos: www.wheaty.fr



HÉPA'SEA

Bien-être et détox
du Foie



LBMBD
Z.A. de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE




Des produits d'entretien respectueux de l'environnement et de l'homme pour une maison propre et saine.

UNE PROPRETÉ DURABLE

Claudine Colozzi

MARQUE DU FABRICANT FRANÇAIS COMPTOIR DES LYS, ÉTAMINE DU LYS PROPOSE UNE GAMME COMPLÈTE DE PRODUITS D'ENTRETIEN MÉNAGERS RESPECTUEUX DE L'HOMME ET DE L'ENVIRONNEMENT, ET BIODÉGRADABLES. DU NETTOYANT MULTI-USAGE À LA LESSIVE HYPOALLERGÉNIQUE, ILS COUVRENT TOUS LES BESOINS QUOTIDIENS POUR UNE MAISON PROPRE ET SAINTE.

Nettoyer, désinfecter, dégraisser, laver, faire briller... Depuis 1995, la gamme d'entretien écologique Étamine du Lys propose des produits fabriqués en Anjou correspondant à tous les besoins ménagers, du plus simple au plus technique. Les exigences de la marque de Comptoir des Lys (voir *CULTURE(S)BIO* n° 94), produite sur le site de Somloire (49), garantissent au consommateur efficacité, sécurité, éthique et respect du vivant.

En premier lieu, les matières premières végétales et minérales sont sélectionnées avec soin pour leur efficacité. En associant les vertus de chaque famille de plantes telles que les sucrières (betterave), les céréalières (blé) et les oléagineuses (coco), Étamine du Lys crée des bases lavantes ayant une excellente tolérance cutanée. « Nos produits certifiés Ecocert sont garantis sans bases lavantes issues de la pétrochimie, colorants et parfums de synthèse, ingrédients nocifs pour la nature et la santé », explique Anne-Louise Caslot, chef de produit univers de la maison.

Une politique de réduction des emballages

En optimisant ainsi la richesse des actifs végétaux, de nombreux produits innovants ont pu être élaborés comme les tous premiers désinfectants sans chlore et lessive hypoallergénique. Les huiles essentielles sont prioritairement issues de l'agriculture biologique sélectionnées pour leurs propriétés spécifiques (purifiante, désodorisante) et leur parfum.

Depuis 2009, les flacons de liquide vaisselle sont constitués de 25 % de plastique issu du recyclage. « Pour réduire les

déchets, nous proposons des solutions ultracompactes, comme les recharges à diluer, ou de grands contenants comme les formats 5 L », précise Anne-Louise Caslot.

Des produits non testés sur animaux

Chaque produit est contrôlé, analysé et validé par un laboratoire qualité. Des tests sont aussi régulièrement effectués auprès de laboratoires indépendants pour assurer sécurité et performance. Les détergents sont labellisés Ecocert, ce qui garantit un produit respectueux de l'environnement, fabriqué selon les bonnes pratiques de la chimie verte. Dans un souci d'éthique, Étamine du Lys élabore des produits respectueux du vivant et de la planète, sans ingrédients d'origine animale (hormis miel et cire d'abeille). À ce titre, ils ont obtenu le label *One Voice* qui certifie aux consommateurs que les produits et les matières premières n'ont pas été testés sur animaux.



www.etaminedulys.fr





EN CONCENTRANT LES VERTUS DES PLANTES, LES PARFUMS AUX ESSENCES NATURELLES, VOIRE BIO, PARTICIPENT AU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE DE CEUX QUI LES PORTENT. EXPLICATIONS AVEC SYLVIE HAMPIKIAN, PHARMACO-TOXICOLOGUE.



Comment une odeur peut-elle faire du bien ?

Quand on estime que l'on sent bon, on se sent sûr de soi. Et puis l'odeur peut évoquer des images, des souvenirs..., source de bonheur. Mais les senteurs naturelles vont au-delà de cet effet psychologique. Les huiles essentielles et autres extraits aromatiques contiennent des molécules qui agissent sur des récepteurs en lien avec le cerveau, ce qui peut interférer sur certaines fonctions du corps. Dans des hôpitaux, on a pu objectiver les effets antistress de la Lavande vraie, ou officinale, en constatant une amélioration du rythme cardiaque des malades. Car cette essence contient du linalol, une molécule aux effets relaxants présente également dans les huiles essentielles de thym, néroli, bois de rose... D'autres huiles essentielles sont au contraire toniques, comme la menthe ou le lavandin.

Un parfum d'ambiance aux huiles essentielles pourrait aussi participer au bien-être alors ?

Oui, mais de manière plus fugace qu'un parfum de peau. D'autant qu'il faut éviter de le diffuser en continu, car il y a des risques d'allergie et d'irritation respiratoire.

Comment profiter au mieux de son parfum ?

Il se diffusera mieux appliqué dans un endroit légèrement chaud, où passent de gros vaisseaux : le creux du coude, la base de l'oreille, l'arrière du genou. Pour les parfums qui détendent ou dynamisent, on peut cibler les carrefours nerveux comme le plexus solaire. Attention, jamais d'huile essentielle pour les jeunes enfants. Avant 5 ans, le mieux,

ce sont les hydrolats ou eaux florales. Un mélange délicieux de camomille, rose, fleur d'oranger aura un effet calmant, même sur un nourrisson. Enfin, certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes, les agrumes particulièrement. Elles peuvent faire des taches sur la peau après une exposition au soleil, même l'hiver.

En hiver justement, avec quoi se parfumer ?

L'eau de Cologne. Le matin, elle apporte du tonus et une touche de douceur. Elle s'utilise comme une eau de toilette ou en friction. Il est temps de la « déringardiser » !

LE CADEAU D'IY QUI FAIT DU BIEN

À offrir ou s'offrir, des sels de bain relaxants, aux senteurs de Noël. Sylvie Hampikian conseille 50 gouttes en tout d'HE de mandarine, petit grain bigarade, cannelle (12 gouttes maximum), pamplemousse ou orange douce à verser sur 1 kg de gros sel marin dans un sac en plastique. Fermer le sac avec un élastique, sans trop tasser. Malaxer afin de bien répartir les HE puis mettre dans un ou plusieurs jolis bocaux. Fermer, étiqueter et laisser reposer deux semaines avant d'utiliser avec délectation (et modération pour le bain).



Retrouvez une recette d'eau de Cologne de Sylvie Hampikian sur biocoop.fr, rubrique Actualités



Et bien d'autres recettes dans son livre *Ma petite fabrique à parfums*, Éd. Terre vivante



PHYTO-ACTIF

L'efficacité par le naturel



L'Acerola en version originale !

Spécialiste de l'Acerola depuis 25 ans
La gamme la plus large du marché

nouveaux packs



Fatigue chronique ou passagère,
une réponse à chaque besoin.



Probiotil, votre allié bien-être !

Maintient l'équilibre de la flore intestinale
Jusqu'à 14 milliards de ferments lactiques



Vitamine C
+
Probiotiques

CURE
PRÉVENTION

BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN



1^{er}
Probiotique
certifié
bio



Un complément alimentaire ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Il est déconseillé de dépasser la dose journalière indiquée. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans sans un avis médical. Ne pas laisser à la portée de jeunes enfants. Retrouvez toutes les informations des produits sur les packagings.

ARTICULATIONS*

SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961

Tout en souplesse* !



Le Quatuor Prêle Articulations bio est un extrait fluide associant **4 PLANTES BIO** :

- L'Harpagophytum aide à maintenir une bonne MOBILITE ARTICULAIRE
- La Prêle participe au BON FONCTIONNEMENT DES ARTICULATIONS et contribue à la RESISTANCE DU CARTILAGE ARTICULAIRE
- Le Cassis et le Frêne complètent ce complexe
- Sans alcool, ni conservateur, ni colorant**

Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur www.superdiet.fr

SUPER DIET

Le saviez-vous ?

Depuis plus de 50 ans les Laboratoires Super Diet fabriquent les extraits fluides dans leurs ateliers du Nord de la France par la méthode Décoction-Infusion de plantes.

C Bio n°06017 - RCS 450 716 022 - N°06017 - Crédi-proto - Fobio - Probs non contractuels - *Harpagophytum et la Prêle participent au bon fonctionnement des articulations. **Contiennent de la réglementation en vigueur sur le mode de production biologique.



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER ENTRE LES REPAS WWW.MANGERBOUGER.FR



**ACHETONS
RESPONSABLE**

PUBLI-ACHAT



DES HARENGS BIO

BONNE PÊCHE

Fumés au bois de hêtre selon une recette traditionnelle, les filets de harengs Phare d'Eckmühl sont généreux et fondants en bouche. Leur fumage équilibré épouse à merveille les notes sucrées des fines rondelles de carotte et la chair parfumée des lanières d'oignon. Leur richesse en oméga 3 (1,7 g pour 100 g) en font de véritables partenaires au cœur de l'hiver et tout au long de l'année. Les harengs sont pêchés dans le respect des critères de la pêche durable et responsable au sein de la zone FAO 27 (nord-est de l'Atlantique).

Filets de harengs fumés au bois de hêtre
Phare d'Eckmühl : www.pharedeckmuhl.com

BOISSON VÉGÉTALE

VIVEMENT LA PAUSE

Quand la noix de macadamia rencontre le riz et le millet d'Isola bio, cela donne une délicieuse boisson sans gluten et 100 % végétale appréciée par tous. Céréales Macadamia, sans sucre ajouté et sans colorant, est idéale au petit déjeuner, au goûter, au bureau, à la maison... En exclusivité chez Biocoop.

Céréales Macadamia, 1 L
Isola Bio : www.isolabio.com



50 ANS ET PLUS

LA MEILLEURE HUILE SANTÉ

Association unique d'huiles d'olive, de lin, de bourrache, de pépins de courge, de tournesol et d'huile marine, l'huile « 50 + » a été conçue par des nutritionnistes pour vous garantir des apports en acides gras essentiels et vitamine E parfaitement adaptés à vos besoins après 50 ans, afin de prévenir les effets de l'âge. Une alliée-santé 100 % naturelle pour votre cuisine, qui vous apporte cinq nutriments essentiels (dont oméga 3 et DHA) agissant en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire.

Huile « 50 + », 500 ml
Quintesens : www.quintesens-bio.com

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



PROTECTEUR ET NOURRISSANT

LE GEL DOUCHE DE L'HIVER

Enrichi en eau florale de reine-des-prés et en miel, le Gel douche protecteur nettoie en douceur, protège et nourrit votre peau. Sans savon et au pH physiologique, il convient à tous les types de peau. Son parfum fleuri est 100 % naturel. Certifié cosmétique bio et non testé sur les animaux. Fabriqué en France.

Bulle de douceur, Gel douche protecteur, 1 L
Coslys : www.coslys.fr

ÇA CHANGE



SPÉCIALITÉ AU CHANVRE

Avec son léger goût de noisette, cette spécialité au chanvre nature va apporter une touche de créativité à vos petits déjeuners, vos desserts et même vos recettes salées ou sucrées ! Entièrement végétal, à base de chanvre 100 % français et source d'oméga 3, le chanvre nature de Sojade est une invitation à la gourmandise et à l'originalité.

So Chanvre ! nature, 250 g
Sojade : www.sojade.fr

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

HARPAGOPHYTUM BIO

Très sollicitées, nos articulations fixes, semi-mobiles ou mobiles ont besoin d'être chouchoutées. Certaines plantes apportent un complément appréciable, grâce à leurs actions spécifiques reconnues, tel l'harpagophytum qui participe au bon fonctionnement des articulations. Cet extrait fluide bio est fabriqué dans les ateliers des Laboratoires Super Diet, selon une de leurs méthodes d'extraction éprouvées depuis les années 1970 : la décoction-infusion. Sans alcool, sans colorant ni conservateur.

Harpagophytum bio, 20 ampoules
Super Diet : www.superdiet.fr





MAISON



PÂTISSERIES PÂMANTES

Eugénie Rieme

TENDANCE. LES CRÉATIONS CULINAIRES SUCRÉES ET AUX FORMES SINGULIÈRES FONT FUREUR SUR LA TOILE. EXPERTE EN LA MATIÈRE, MARIE CHIOCA, CRÉATRICE ET PHOTOGRAPHE CULINAIRE, AUTEURE DE NOMBREUX OUVRAGES, EXPLIQUE COMMENT S'Y METTRE AVEC DES PRODUITS NATURELS ET BIO.

C'est un fait. La réalisation de desserts bio diffère du mode de préparation classique, et ce dès le choix des ingrédients. Très prisés en conventionnel, la pâte à sucre et autres dragées industrielles bourrées de glucose-fructose ainsi que les colorants artificiels sont proscrits en bio. En remplacement, l'auteure décore ses gâteaux avec une pâte qu'elle fait avec de la poudre d'amande et du sirop d'agave, « *pratique pour amalgamer* », ou de sucre de canne complet. « *Une recette plus légère en glucides et réalisable en cinq minutes chrono* », poursuit Marie Chioca.

Côté couleurs, elle s'oriente vers des produits naturels et bio comme les fruits, la spiruline, le charbon en poudre, les épices, le chocolat ou encore les colorants végétaux. « *L'essentiel est de respecter les doses préconisées afin d'éviter toute faute de goût.* » La palette de couleurs ne laisse pas de place aux teintes vives, comme dans certaines recettes conventionnelles : pas de bleu schtroumpf ou de rouge flashy, donc !

Touche finale de la tendance, connue sous la marque « Scrapcooking » : le nappage. Pour changer de la traditionnelle crème au beurre, notre pâtissière opte pour la chantilly à base d'huile de coco, « *facile à travailler* ». Reste à la colorer et, pourquoi pas, à la parfumer avec des huiles essentielles, bio bien sûr !



SCRAPCOOKIES « PATTES DE LOUP » Pour une douzaine de cookies

Pour la pâte au cacao :

- 160 g de farine T110 (ou T80) de blé ou de grand épeautre
- 25 g de cacao amer
- 65 g de sucre de coco (ou de sucre de canne complet)
- 7 cl d'huile neutre
- 5 cl de lait soja vanille

Pour la pâte blanche :

- 100 g de farine T110 (ou T80) de blé ou de grand épeautre
- 2 c. à s. de sirop agave
- 3 c. à s. d'huile neutre
- 1 c. à s. de lait soja vanille

Pour la déco :

- Environ 50 amandes mondées
- Un petit bol d'amandes effilées

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Malaxez tous les ingrédients de la pâte au cacao dans un saladier. Puis ceux de la pâte blanche dans un autre. Abaissez les deux pâtes sur une épaisseur d'environ 7 mm.
- 2 Avec un emporte-pièce rond ou un verre, découpez des disques de pâte marron. Même démarche avec un petit emporte-pièce en forme de cœur pour la pâte blanche.
- 3 Déposez un cœur dans le bas de chaque disque de pâte. Disposez ensuite quatre « coussinets » (les amandes blanches) puis enfoncez les « griffes » (les amandes effilées).
- 4 Enfourez 15 min, puis laissez refroidir entièrement avant de savourer.

 Extrait de *Mes plus beaux goûters de fête !*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante



Ma Vie sans gluten

LIVING GLUTEN FREE

#EASYY

MA TARTE AUX
SAVEURS
D'AUTOMNE



MIX' GOM pour une texture parfaite

Découvrez tout le savoir-faire de Ma Vie Sans Gluten avec le Mix' Gom, l'ingrédient indispensable pour substituer le gluten! Ajouté à vos farines sans gluten, il structure vos pâtes et facilite l'étalage de celles-ci. Ses propriétés liantes en font un allié indispensable pour les tartes, pâtisseries et pains moelleux.

Pssst, + d'infos ici sur www.maviesansgluten.bio et  

Produits disponibles au rayon épicerie en magasins spécialisés bio
Ekibio SAS 07340 Peaugres





PRATIQUE

2



Mixer avec 10 cl de boisson végétale (riz...), 200 g de pois chiche cuits, 70 g d'huile de coco, 1 c. à c. de cannelle, de curcuma, de sel, de grains de poivre noir, et ½ de muscade.

3

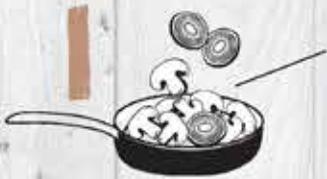
Mélanger 1 c. à c. rase d'agar-agar et 10 cl de calvados dans 20 cl de boisson végétale. Porter à ébullition 40 sec. Mixer avec les autres ingrédients et mettre dans une terrine.



4



Faire fondre 15 g d'huile de coco colorée d'une bonne pincée de curcuma et verser sur la préparation refroidie pour faire la couverture.



Émincer puis poêler dans un peu d'huile 200 g de champignons (Paris...) et 1 gros oignon, jusqu'à disparition de l'eau. Saler, poivrer.

5



Laisser au frais plusieurs heures puis servir avec grains de sel, chutney, marmelade, toasts...



ALTER FOIE GRAS

CRÉATIF

Inventez votre recette de terrine végétale avec un ingrédient de base (champignon, tofu – fumé pour le petit goût –, châtaigne cuite...), de l'agar-agar qui gélifie, un alcool au choix ou un vin blanc pour remplacer la boisson végétale. Variez aussi les épices et les corps gras : huile de noix plutôt que coco qui marque nettement la préparation, ou mixez-la avec de la palme.

• Pas de cahier des charges, donc pas de certification AB pour le foie gras. Le gavage des oies n'est pas permis en bio.
• Tous les ingrédients bio pour faire son alternative végétale et même un faux foie gras prêt à déguster.

« FAUX FOIE GRAS », « FAUX GRAS », « JOIE GRAS », « FOUGRAS », QUEL QUE SOIT LE NOM QUE VOUS LUI DONNEREZ, CETTE ALTERNATIVE VÉGÉTALE AU FOIE GRAS PEUT RASSEMBLER AUTOUR DE LA TABLE VÉGANS, VÉGÉTARIENS, VIANDARDS, FLEXITARIENS... ET SANS PLOMBER LE PORTE-MONNAIE !



ENGAGÉS

« Convaincue du bien-fondé d'une alimentation bio et locale, je me suis investie à 200 % dans le projet de création d'un magasin Biocoop. J'aime mon rôle multitâche. Je ne m'ennuie jamais ! »
Claire-Émilie Bayle

Nathalie Machaud

BIOCOOP GOURDON

UNE AVENTURE HUMAINE AVANT TOUT

Eugénie Rieme



LOT. FAIRE VIVRE LES ACTEURS ÉCONOMIQUES DE LA RÉGION EN PROPOSANT UNE OFFRE DE PRODUITS BIO. C'EST SUR CETTE BASE QU'A ÉTÉ FONDÉ, AVEC LE SOUTIEN DE BÉNÉVOLES RÉUNIS DANS UNE ASSOCIATION, LE MAGASIN BIOCOOP IMPLANTÉ À GOURDON IL Y A JUSTE UN AN.

LES CLIENTS FONT LE SHOW

Ici, la coopération passe aussi par les clients. Charge aux volontaires d'organiser une animation sur le thème de leur choix en lien avec les produits du magasin (apéritif, cosmétiques, etc.). Face au succès de l'exercice, un planning va être mis en place pour ceux qui souhaitent proposer leur service.



« Se contenter de l'essentiel en renonçant au superflu, c'est le message que je souhaite faire passer. Un emballage abîmé ? Ça n'a pas d'importance, seul le contenu compte. J'applique cette philosophie à moi-même comme à mon entourage. »

Paul Bosteen

« Originaire d'Albanie, j'ai grandi à la campagne. J'ai débuté ici comme femme de ménage et je fais désormais partie de l'équipe : j'ai été formée à la mise en rayon, à la caisse, etc. C'est un plaisir de me lever tous les matins ! »

Esméralda Shytaj

À Gourdon, l'ouverture d'un magasin Biocoop se raconte au pluriel. Une histoire collective, fruit de l'entraide et de la coopération de la population locale, initiée par Paul Bosteen. Tour à tour producteur de lait, agriculteur bio, ingénieur dans l'environnement et salarié d'un magasin du réseau, il est devenu gérant de Biocoop Gourdon, surnommé La P'tite Bouriane (le nom de la région), en novembre 2016. Un chef d'orchestre non conventionnel, à l'instar du fonctionnement du magasin, coopératif. « *Je souhaitais travailler sur un projet qui perdure et ne dépende pas que de moi. D'où mon idée de m'associer à d'autres personnes pour mener à bien cette aventure* », explique-il.

Deux ans auront été nécessaires pour concevoir cet espace de vente, de la création de l'association Bio's Faire (près de 200 adhérents motivés par le projet) au montage financier alternatif (du crowdfunding, une banque éthique, des fonds privés de futurs clients, d'artisans locaux...).

Une organisation peu classique, même sur le plan humain. « *Ici, tout le monde à son mot à dire* », insiste le gérant. Un an après son lancement, la coopérative compte 5 salariés et pas moins de 116 sociétaires. Parmi eux, des clients, des producteurs et la communauté de commune Quercy Bouriane. Acteur de l'économie locale gourdonnaise, Biocoop Gourdon se fournit auprès de 6 maraîchers locaux qui travaillent ensemble. L'offre vrac, autre valeur ajoutée, comprend 146 références. « *Pour encourager ce mode de consommation, vous ne trouverez pas le même produit en libre-service et emballé* », poursuit Paul Bosteen. Une façon subtile d'inciter les clients à être plus responsables.



BIOCOOP GOURDON
ROUTE DE CAHORS
46300 GOURDON
TÉL. : 05 65 32 07 47



L'allié de vos défenses naturelles

Qi Cha®
THÉ BLANC BIO DU FUJIAN

UN THÉ GRAND CRU

pour renforcer les défenses
de l'organisme !

-  **RICHE EN ANTIOXYDANTS (ÉPIGALLO-CATÉCHINES OU EGC) QUI STIMULENT LES CELLULES DE L'IMMUNITÉ**
-  **IDÉAL POUR AFFRONTER LES CHANGEMENTS DE SAISON**
-  **NOTES FLEURIES POUR UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE**



30 infusettes | 6 min | 95°C

Cueillette Impériale
Bourgeon + 1 feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Qi Cha®, qui signifie « thé miraculeux » en mandarin, est un thé blanc Grand Cru riche de nombreux bienfaits. Issu d'une cueillette fine et préparé selon les méthodes traditionnelles asiatiques, il offre une forte concentration en antioxydants qui permettent de soutenir les défenses naturelles de l'organisme.

LES THÉS DE LA PAGODE, HÉRITIERS DES GRANDS MAÎTRES DE THÉ

La cueillette fine ou impériale vous apporte tous les bienfaits du thé. C'est dans le bourgeon et les deux premières feuilles du théier que se concentrent 80% des antioxydants !



www.thesdelapagode.com





TERROIR ET TERRITOIRE

J'IRAI REVOIR MA NORMANDIIIIIE... EN BIO

Pascale Solana



EN VERSION BIO, LA CÉLÈBRE CHANSON DU XIX^e SIÈCLE AUX ENVOLÉES LYRIQUES SE SERAIT JOUÉE, JUSQU'À PRÉSENT, PIANO LENTO : LA RÉGION EST 9^e SUR 13 EN SURFACE AGRICOLE UTILE BIO (4 % EN 2016). MAIS UNE PARTITION AGRICOLE EST EN TRAIN DE S'ÉCRIRE EN FRANCE ET LA NORMANDIE A COMPRIS L'INTÉRÊT DE SES SAVOIR-FAIRE TRADITIONNELS, NOTAMMENT GASTRONOMIQUES, ET DES ATOUTS DE SON TERROIR. DEPUIS 2015, LE RYTHME VA CRESCENDO, AVEC + 70 % DE CONVERSION EN 2016. PETITE PAUSE MUSICALE DANS LE CALVADOS.



« LA BIO RÉACTIVE LE LEVAIN DE LA MÉMOIRE ; NOUS, COMMERÇANTS, SOMMES LE LIANT ! »

Marc Verron
Magasins Biocoop à Vire et à Caen

Dis-nous Marc, tu la vois comment ta Normandie ? « *Le pays d'Auge est pareil à celui de mon enfance : bocage, haies, prés, pommiers, vaches blanches à taches marron ou noir, maisons à colombages et toit de chaume ou d'ardoise. C'est beau !* », répond le gérant des magasins Biocoop à Vire et à Caen, Marc Verron, un Normand bien dans sa terre. Il y a aussi la plaine céréalière de Caen, plus industrielle, un peu moins bio, les plages, Deauville, et encore Lisieux, Pont-L'évêque... et tous ces noms qui fleurissent le beurre, le camembert et le cidre. Point commun entre Marc et les collègues des autres magasins Biocoop du Calvados, département qui affiche 5,7 % de surface agricole utile bio* ? Ils sont à fond pour développer la production locale ! « *Et pour cause, elle est très diversifiée, notamment les systèmes maraîchers* », commente Olivier Laurent, gérant de Biocoop Le 21 et Olaf, et administrateur de l'association Bio Normandie (ABN), structure pluriprofessionnelle. Lui est impatient de « *rendre la bio plus forte* », comme avec cette plateforme en test pour relier en direct producteurs et commerçants locaux via Internet. « *Un outil pour encourager aussi les conversions* », précise-t-il.

Pompompom...

Ici chacun à un souvenir de campagne ou de savoir-faire. « *La bio justement réactive le levain de la mémoire et nous, commerçants, sommes le liant* », lance Marc. « *Et comme les terres sont fertiles, et ce terroir synonyme de gastronomie* », renchérit Olivier... ça lève ! Au domaine des Cinq Autels, devant son alambic à colonne, une merveille du début du XX^e siècle encore en usage pour distiller ses calvados, Jean-René Pitrou ne contredira pas. Depuis 1984, cet ingénieur agro a la pomme au cœur, de la conduite du verger à la fermentation du cidre. En mode bio, artisanal et fermier car il le fait sans soufre, sans ajout de gaz carbonique. « *Une hérésie !* » dit-il. En coopérative ou à la ferme, les schémas cidricoles de Normandie sont eux aussi variés. Première région française de pommes à cidre bio, elle progresse en bio dans ses vergers et ses



Jean-René Pitrou, producteur du cidre au domaine des Cinq Autels, au centre dans son verger. À gauche, ses tonneaux de calvados AOC (sélectionné par Biocoop pour les fêtes de fin d'année) et à droite, son distillateur.



L'équipe de la Scop La Falue

La *falue* est une brioche normande généreuse en beurre qui se déguste avec une *teurgoule*, délicieuse riz au lait à la cannelle, et du cidre. C'est aussi le nom d'une boulangerie 100 % bio de la première heure à Caen. En Scop (société coopérative de production), ses salariés décident ensemble des orientations stratégiques ou de la répartition des résultats comme du quotidien ou des fournées de pains, 24 h/24, 6 j/7. « *Notre développement est en partie lié à celui des magasins Biocoop de la région*, observe Dominique Gosselin (le premier à droite sur la photo), gérant, « *boulangier* » (il tient à garder une part de son temps « *les mains dans le pétrin* ») et administrateur de ABN. « *Au-delà du cahier des charges AB, nous recherchons le meilleur compromis pour une cohérence écologique et sociale.* » Exemple, pour le pétrin justement, ils ont choisi la machine plutôt que la main « *pour limiter la pénibilité physique. Mais il est à vitesse lente pour la qualité du pain. En revanche, les pâtons sont façonnés tous les jours, sans congélation ni réfrigération, énergivores. Un maximum d'ingrédients sont locaux : la Normandie est d'une grande diversité agricole. Il y a même des productions de la mer certifiées bio ! Elle est capable d'offrir un large plateau bio et elle a encore les savoir-faire d'une terre de gastronomie. Elle a tous les atouts pour la bio !* »

* France : 6,5 % au 30/06/2017.



« POUR LES MAGASINS BIOCOOP NORMANDS, S'IMPLIQUER LOCALEMENT EST AUSSI IMPORTANT QUE DE DIRE BONJOUR À LA DAME ! »

Nicolas Droual
Directeur de Maison régionale Biocoop



Laurent Lesceve dans l'étonnante serre de production de spiruline artisanale Akal Food, au milieu de ruches, d'arbres fruitiers et d'animaux, sur un écodomaine près de Trouville.

PARTENAIRES. Sociétaires de Biocoop et 100 % bio, la coopérative laitière Biolait et la céréalière Biocer sont très présentes en Normandie.

MAGASINS. Sept dans le Calvados (Caen, Hérouville-Saint-Clair, Ifs, Saint-Vigor-le-Grand, Touques, Vire). Une dynamique très forte qui pourrait faire doubler le nombre de magasins Biocoop dans la région en 2018.

élevages bovins (lait et viande) dominant l'agriculture globale plus rapidement que dans les grandes cultures (céréales, lin, betterave...) encore dans le modèle productiviste et le système (quota...). Un frein, comme la difficulté de transmission des exploitations, en général.

Symphonie bio

Depuis 2015, la vague de conversions de l'élevage se poursuit en effet, motivée par le prix du lait bio, la demande (+ 15 % en 2016), une recherche d'autonomie par rapport aux systèmes conventionnels, selon Erika Moussel, coordinatrice du pôle filières et territoires de ABN. Ce que permet la coopérative Biolait, créée en marge des laiteries géantes pour collecter tous les bio, partout. On entend d'autres belles histoires, telle celle des Fermes bio d'Isigny relatée par Olivier Laurent : en désaccord avec leur coopérative qui les pressaient de produire bio pour exporter du lait en poudre vers la Chine, des éleveurs ont décidé de créer un collectif ancré dans le territoire pour fabriquer du beurre et autres

camemberts bio. Parfois les parcours se croisent et font une belle tapisserie bio (clin d'œil à celle de Bayeux, 70 m x 350 kg). Voilà comment on retrouve par exemple les céréales de Monsieur Pitrou, parmi les premiers de la coopérative Biocer, dans les bons pains que façonne Scop La Falue (lire ci-contre) ou dans la farine à marque Ensemble de Biocoop. Les magasins spécialisés, Biocoop en tête dans la région, et les marchés sont moteurs pour la bio d'ici. Erika Moussel confirme : « *Les gens ont envie de travailler ensemble même quand cela demande de la réflexion et du temps.* » En phase de structuration, sans modèle prédéfini, la bio est une opportunité que la Normandie a déjà saisie. En témoigne « *la réflexion en cours sur les unités d'abattage mobiles à la ferme, comme en Suède, pour limiter le stress dû au transport des animaux. Travail lancé parce que le bien-être animal est un principe du règlement bio* », poursuit-elle. Ou encore le singulier projet de Laurent et Émilie Lesceve, d'Akal Food, près de Trouville. Ils cultivent et vendent de la spiruline « *un aliment vraiment complet, plus qu'un complément alimentaire !* » selon eux. Ils démontrent aux professionnels et aux particuliers qui viennent se former, comment, avec quelques animaux et une petite unité de méthanisation génératrice d'énergie, faire d'une ferme un écosystème performant autour de la spiruline, cet organisme microscopique. Géant !

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

1%

FOR THE
PLANET

MEMBER

Entreprises donnant
1% de leur chiffre
d'affaires à la protection
de l'environnement

REhydrate⁺

Les soins booster
d'hydratation

3 soins d'excellence pour hydrater*
la peau en profondeur



Textures légères gorgées d'actifs hydratants*
Efficacité prouvée
Hypoallergénique¹
Haute tolérance

BIO-AFFINITÉ JONZAC

- Soins cosmétiques certifiés bio
- Hypoallergéniques¹
- Eau thermale hyperminéralisée
- Toutes peaux, même sensibles



JONZAC. L'ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

@EauThermaleJonzac

¹Formulé et testé pour minimiser les risques de réactions allergiques. *Hydratation des couches supérieures de l'épiderme.



LES JARDINS DE LA SOLIDARITÉ

PARTENAIRE DE BIOCOOP AVEC QUI IL PARTAGE, ENTRE AUTRES, LA VOLONTÉ DE METTRE LA BIO À LA PORTÉE DE TOUS, LE RÉSEAU COCAGNE EST UN ACTEUR IMPORTANT DANS L'EMPLOI ET LE BIEN-MANGER.

L'agriculture biologique fait travailler aujourd'hui en France 118 000 personnes : agriculteurs de père en fils, néopaysans, jeunes entrepreneurs novateurs, commerçants engagés, professionnels séduits par la croissance du marché ou encore des individus qui, après avoir connu la galère, ont trouvé là de quoi démarrer une nouvelle vie. Souvent, ces derniers sont passés par le Réseau Cocagne dont la mission est, depuis 1999, la lutte contre l'exclusion via l'agriculture biologique. « *Oui, le travail de la terre fait du bien aux hommes. Et pas seulement aux marginaux* », expliquait Jean-Guy Henckel, directeur et initiateur du projet en France, aux Assises nationales de la bio le 21 septembre.

Partage et transmission

Le Réseau Cocagne fédère les jardins du même nom, des exploitations bio réparties dans toute la France et qui par la production et la commercialisation de légumes permettent à des femmes et des hommes précarisés, 4 000 aujourd'hui, de reconstruire un projet professionnel.

Ainsi chaque semaine, les Jardins de Cocagne livrent plus de 20 000 paniers bio à leurs adhérents, parfois via des magasins Biocoop. Ils proposent également des paniers solidaires à des prix très abordables et des cours de cuisine à des familles aux revenus modestes. « *Ce programme révolutionne l'aide alimentaire classique, pas toujours choisie et parfois discriminante. Les familles en difficulté peuvent avoir leur panier au même titre que les adhérents habituels* », précise Jean-Guy Henckel.

PARTICIPEZ AU COCAGNE DON

Biocoop, partenaire du Réseau Cocagne, s'associe à son programme « 30 000 paniers solidaires ». Du 1^{er} au 17 décembre, vous trouverez dans les magasins participants une information sur la collecte de dons pour financer des paniers bio à destination de personnes en situation précaire. Certains proposeront aussi un coffret avec tous les ingrédients pour réaliser un *carrot cake* : un pourcentage du prix de vente ira au Cocagne Don.

Au menu des cantines bio

Entrée

Bio, la cantine de vos enfants ne l'est peut-être pas tant que ça, voire pas du tout. Si vous n'êtes pas du genre à attendre que ça tombe tout cuit dans l'assiette, profitez de la campagne « Des cantines bio, j'en veux ! » pour rappeler aux élus que 86 % des Français sont favorables à une importante part de bio en restauration collective (Ifop-Agir pour l'environnement, 09/2017). Entrez votre code postal pour retrouver l'établissement scolaire qui vous intéresse et envoyer une pétition à l' élu concerné sur www.macantine.bio

Plat

Un peu de rab ? Distribuez jusqu'à plus faim des cartes pétition de la campagne, avec des exemples de cantines bio réussies et des infos pour en finir avec les idées reçues sur la bio. À commander ou télécharger sur www.agirpourl'environnement.org



Dessert

Votre cantine est déjà bio. Et si vous tentiez un autre défi ? Les Victoires des cantines rebelles consacrent chaque année cinq « candidats » qui font « *de la restauration collective un puissant levier de développement local* », qu'ils soient collectivités et structures locales, collectifs de citoyens ou équipes en cuisine. Pour cette année, c'est râpé, les Victoires sont décernées le 15 novembre à Paris. En 2018 ? Préparez-vous avec le site de l'organisateur : www.unplusbio.org





EN COULISSES



LE NEZ DANS LES FARINES

Christophe Polaszek

AVEC UNE VINGTAINÉ DE FARINES BIO EN RAYON, BIOCOOP EST L'UNE DES SEULES ENSEIGNES À OFFRIR UN CHOIX AUSSI LARGE. POUR RÉPONDRE À LA DEMANDE DES CONSOMMATEURS, BIEN SÛR, MAIS PAS QUE. GUILLAUME PAGLIARO, RESPONSABLE MARKETING, NOUS EXPLIQUE COMMENT LE RÉSEAU AMÈNE DE L'EAU AU MOULIN DE LA BIO.



Pourquoi une telle diversité de farines ?

D'abord pour une cuisine saine et gourmande ! Nous sélectionnons des farines de blé de types T55 à T150* – nous refusons de commercialiser la T45, trop pauvre en minéraux car trop raffinée –, de seigle, d'épeautre, de petit épeautre... Et des farines sans gluten : châtaigne, sarrasin, riz, maïs, pois chiches, coco, teff et plus récemment quinoa, sorgho, lentilles vertes..., afin de répondre à la demande croissante du public qui fait le choix de consommer davantage de protéines végétales.

D'où proviennent ces farines ?

Toutes les farines de blé de notre catalogue sont produites en France. Comme indiqué dans la charte du réseau, nous donnons la préférence au local. Nombreux sont aussi les moulins qui approvisionnent en direct les magasins.

Pourquoi avoir choisi de créer votre propre marque de farines ?

Nous travaillons avec Biocer, un groupement coopératif de producteurs de céréales biologiques, notre partenaire depuis 2002 pour la farine de notre marque Ensemble. Biocer s'est associé à d'autres groupements, tous sociétaires de Biocoop, sous l'entité Ferme Bio – soit 600 producteurs qui mettent la main à la pâte ! Cela nous permet de nous entendre sur une relation durable et fournir des produits traçables et de qualité en quantités attendues. Biocoop se fixe un cahier des charges précis, mais notre action ne s'arrête pas là. Nous venons de rérégionaliser notre production dans deux moulins, l'un dans la moitié

nord (Seine-et-Marne), l'autre dans la moitié sud (Loire), pour rapprocher productions et magasins, et optimiser les outils collectifs (silos de stockage, ateliers de transformation, camions pour collecte...). Un coup de baguette pour diversifier les filières de la bio !

* Le T correspond à la teneur en minéraux dans 100 g de matière sèche. On appelle cela le taux de cendre. Pour l'obtenir, on brûle 100 g de farine et on pèse le résidu : 0,45 g de résidu correspond au type 45. Plus le chiffre est bas et plus la farine est raffinée, blanche et pauvre en minéraux.



NOUVEAU ET SANS GLUTEN

- Farine de teff, apporte de l'élasticité aux préparations et un effet « levain ».
- Farine de lentilles vertes, riche en fer et fibres, plus digeste que les autres farines ou légumineuses.
- Farine de sorgho, reconnue pour ses vertus nourrissantes, peut être ajoutée dans tous types de recettes.
- Farine de quinoa, riche en protéines et légèrement amère, une demi-dose équivaut à une dose de farine classique.

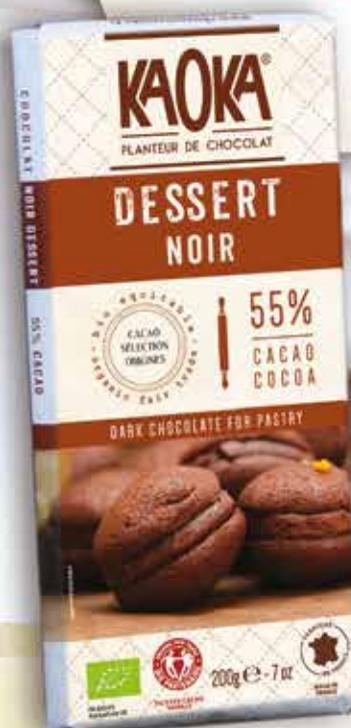
COMPLÈTEMENT BIO

Plus une farine est complète, c'est-à-dire peu raffinée, plus elle est riche en nutriments. Un T55 sera par exemple pour une pâtisserie légère, et une farine plus complète pour une garniture ou un flan nourrissant. C'est l'enveloppe des grains qui en agriculture conventionnelle reçoit les pulvérisations de pesticides. D'où l'intérêt de la qualité bio, surtout si les farines sont complètes.

KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

Osez SURPRENDRE VOS INVITÉS
avec cette bûche *vegan* !!



^ Chuut !
Chez Kaoka, l'équipe
n'a jamais deviné
que c'était
vegan... !

Bûche *vegan* Chocolat & Poires

Préparation : 1h30 • Cuisson : 15 min • Repos : 1 nuit

Pour la génoise

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger la farine, la fécule de maïs, le sucre et la levure. Ajouter le lait de riz et mélanger avec un fouet pour obtenir une pâte lisse. Ajouter le vinaigre et la purée d'amande. Sur une plaque recouverte de papier de cuisson, verser la pâte puis bien la répartir. Cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes. Laisser refroidir la génoise cuite.

Pour la mousse au chocolat

Dans un bol, verser la crème de soja. Dans un autre récipient, faire fondre le chocolat au bain-marie. Verser le chocolat fondu sur la crème de soja. Fouetter le mélange. Réserver 1h au réfrigérateur. Au batteur, fouetter le mélange froid jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.

Montage de la bûche

Découper 3 bandes de génoise de la largeur et de la longueur d'un moule à cake. Recouvrir ce même moule de papier de cuisson. Disposer au fond une bande de génoise. Verser la moitié de la mousse au chocolat. Par-dessus, verser la moitié de la purée de poires. Répéter l'opération avec une bande de génoise, le reste de la mousse au chocolat et de purée de poires. Placer la dernière bande de génoise. Réserver au frais une nuit. Démouler la bûche sur une assiette. Faire fondre le chocolat avec la crème de soja. Lisser le mélange puis recouvrir la bûche avec cette ganache végétale. Décorer avec quelques tranches de poires.

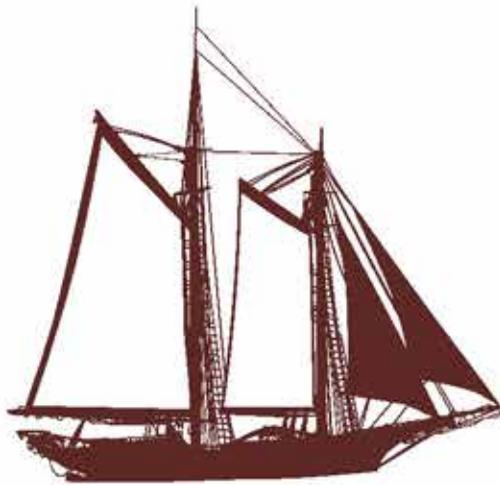
Réserver au frais jusqu'au service. Et surprenez vos invités !

200g de farine - 50g de fécule de maïs - 100g de sucre - 250 mL de lait de riz - 2 càs de purée d'amande - 1 càs de vinaigre de cidre - 1 càc de poudre à lever

30cl de crème de soja - 200g de chocolat DESSERT Noir 55% KAOKA

300g de purée de poires - 10cl de crème de soja - 200g de chocolat DESSERT Noir 55% KAOKA

Plus de recettes sur www.chocomaniaks.fr



JOURNAL DE BORD D'UN CHOCOLAT

Bio, équitable, CO₂ friendly et drôlement bon !

Printemps 2017. France. Vendée.

Tests qualité des échantillons de fèves de cacao effectués par le maître chocolatier Nature et Saveurs concluants, l'artisan, Biocoop et le transporteur à la voile breton TWOT (*Trans Oceanic Wind Transport*), spécialiste de l'affrètement de denrées alimentaires par voiliers, lancent le projet d'un chocolat bio, équitable et décarboné.

Fin avril. République dominicaine. Boca Chica.

Trois tonnes de fèves bio et équitables sont affrêtées dans les cales du *Leenan Head*.

Mi-juin.

Après une traversée de l'Atlantique de 23 jours, le voilier accoste aux Sables-d'Olonne (85). Il a permis d'éviter l'émission de près de 6,5 tonnes de CO₂ dans l'atmosphère. Le magasin Biocoop Crocq' Bio de La Roche-sur-Yon est dans le comité d'accueil.

Été.

Nature et Saveurs, fournisseur historique de Biocoop, torréfie puis transforme le cacao trinitario, un grand cru.

Octobre-Novembre.

Chic ! Après le vin rouge Douro du Portugal, transporté dans les mêmes conditions en 2016 puis cette année à nouveau, Biocoop est heureux de présenter en exclusivité les tablettes et escargots en chocolat (sans lécithine de soja) sous label Anemos, premier repère de transport décarboné qui permet de suivre le trajet du produit et de connaître son bilan carbone.



POULEHOUSE L'ŒUF QUI NE TUE PAS LA POULE

Poulehouse ? C'est un refuge pour poules bio retraitées, c'est-à-dire de plus de 18 mois, ne pondant plus autant que les jeunettes. Et un projet lancé par une start-up que soutient le programme Jeunes entrepreneurs de la bio de Biocoop depuis septembre. Outre ce lieu d'accueil, la société s'engage à ne pas ép pointer les becs et les ailes des poules, à rémunérer d'avantage leurs éleveurs partenaires et à ne travailler à terme qu'avec des « *poussins femelles issues de sexages innovants* » pour éviter que les mâles, non productifs, soient éliminés dès leur naissance comme cela se pratique couramment. Quand vous croisez un œuf à marque Poulehouse, dites-vous qu'il représente une alternative à l'abattoir pour des millions de poules et de poussins mâles capables de vivre jusqu'à 10 ans. Cot !



BIEN FAIT PAR TOI !

Adeptes de *DIY*, si vous ne la connaissez pas encore, il faut absolument que vous rencontriez Jane. Tous les mois, elle livre son tuto pour faire soi-même toutes sortes de choses. Par exemple, en novembre, du cirage, et en décembre, des bougies parfumées. Où croiser cette fée du fait maison ?



Sur biocoop.fr, rubrique Actualités où on retrouve aussi ses tutos précédents.



Sonett – si **brillant**

P U R E M E N T E C O L O G I Q U E

Liquide vaisselle main Citrus Un produit très concentré et très économique avec un pouvoir dégraissant exceptionnel, même lorsque l'eau est dure. Adapté pour les peaux délicates, il contient des tensioactifs purement végétaux et minéraux, 100% biodégradables. Toutes les huiles et les huiles essentielles sont issues à 100% de l'agriculture biologique et bio-dynamique. Tous les produits Sonett sont fabriqués sans OGM, sans nanotechnologies et sans tests sur les animaux. Liquide vaisselle main Citrus est un produit végan. | www.sonett.eu **Sonett – excelle.**





PROTÉINES VÉGÉTALES

SUPER SEITAN

Déjà au XII^e siècle, Hildegarde de Bingen disait : « *L'épeautre est le meilleur des grains, il est riche, nourrissant et plus doux que tous les autres grains. Il est bon et agréable de le consommer sous quelque forme que ce soit.* » C'est la proposition qui est faite par Bertyn avec le seitan Tamari Steak. À base d'épeautre et de blé complet (blé ancien), il vous assure un goût inégalé et un apport important en protéines végétales et acides aminés. Goûtez aussi au Pepper Steak et Shoyu Steak. 100 % végétal. Au rayon frais.

Tamari Protein Steak, 150 g
Bertyn : www.bertyn.be/fr

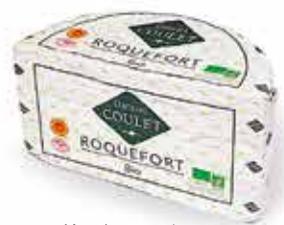


BIO ET ONCTUEUX

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 de belles ouvertures réparties jusqu'au talon, afin de permettre au *Penicillium roqueforti* de se développer. L'action sur la pâte du *Penicillium roqueforti* donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.

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



PEAUX D'HIVER

LE PROGRAMME DOUCEUR

Bien hydratée, la peau supporte mieux les changements de température. Le Lait corps très doux de lavera, au lait d'amande bio et au miel bio, prend intensément soin de votre peau. Sa texture riche et crémeuse pénètre rapidement et son parfum légèrement sucré vous enveloppe délicatement. Pour encore plus de douceur, découvrez aussi la Crème douche très douce. Labellisé Natrue.

Lait corps très doux, au lait d'amande bio & au miel bio, 100 ml
lavera : www.lavera.fr



NETTOYANT SALLE DE BAINS

PSCHITT ORANGE

Avec sa formule 3 en 1, ce spray nettoie, détartre et fait briller toutes les surfaces de votre salle de bains : parois de douche, émail et faïence, inox et plastique. Il laisse derrière lui le parfum naturel d'orange douce. Il est certifié Ecodétergent par Ecocert Greenlife, non testé

sur les animaux et fabriqué en France. Existe aussi en 1 L, 5 L et en recharge à diluer.

Brillance salle de bains, 500 ml
Étamine du lys : www.etamedulys.fr

P'TIT DÉJ OU GOÛTER

GOÛT NOISETTE

Les céréales Isola Bio rencontrent la douceur de la noisette pour un goût naturellement délicieux. À base de riz, d'avoine et d'épeautre, cette boisson à la noisette est parfaite le matin avec des pétales de céréales. Elle se déguste également au goûter, pour une pause 100 % végétale et sans sucre ajouté.

Céréales Noisettes, 1 L
Isola Bio : www.isolabio.com



DÉFENSES NATURELLES

FAITES FI DU FROID

Coup de fatigue, nez qui coule, frissons, sensation d'être patraque... Les rudesses de l'hiver fragilisent notre organisme. Pour les combattre, Alternativ'aroma associe les meilleures huiles essentielles purifiantes et fortifiantes, comme le ravintsara, l'ajowan ou encore le niaouli. Une synergie biologique, puissante et précisément dosée, qui fait ses preuves depuis plus de 35 ans.

Alternativ'aroma, 120 capsules
Salvia : www.salvia-nutrition.com



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



Le Spécialiste du Lait d'Amande riche en protéines végétales

Procédé
Instantané
breveté®



- ✔ **Nutritifs & gourmands**
- ✔ **En boisson & en cuisine**



Idee Recette

Calci'Smoothie

3 doses de Lait d'Amande

➕ 200 ml d'eau

➕ 1 poire

➕ 1/4 de banane

Mixez & dégustez frais !



"Plaisir & santé au naturel"



Fabriqué en France
à Sablé-sur-Sarthe

www.lamandorle.com



RENDEZ-VOUS BIOCOOP



MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Biocoop Passage Démogé à Caen (14), Biocoop Jonathan à Iles (14), Biocoop Saint-Marcel (27) **1**, Biocoop Blagnac (31) **2**, Biocoop Talence (33), Biocoop des 3 Provinces à Clisson (44) **3**, Bio Saint-Hil à Saint-Hilaire-du-Harcouët (50), Ti Stal Lostenk à Nostang (56), Biocoop Hémin-Beaumont (62) **4**, Biocoop Riom Sud (63) **5**, Biocoop Elne (66) **6**, Biocoop Engelmann à Mulhouse (68) **7**, Planète Bio Yvetot à Sainte-Marie-des-Champs (76), Biocoop Moissac (82) **8**.

Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur www.biocoop.fr, rubrique Magasins.

C'EST CADEAU

Tous les mois, Rajae Tijane, animatrice culinaire, propose un cours de cuisine au magasin Biocoop Mayenne Bio Soleil de Laval (53), et une dégustation de ses recettes dans les autres Mayenne Bio Soleil. La naturopathe



Marie-Paule Changeon s'y rend également avec une conférence et des conseils personnalisés.

Gratuit, sur inscription sur mayennebiosoleil.biocoop.net

ESS ET BBB



Fin des festivités pour les 20 ans de la coopérative Biovivo (91), qui réunit les magasins Biocoop d'Athis-Mons, de Montgeron et Soisy-sur-Seine, avec un débat sur les coopératives au cœur de l'économie sociale et solidaire (ESS), le 17 novembre, et un bal-buffet bio (BBB), le 2 décembre.

biovivo.coop

CINÉ MILITANT

À voir au Majestic Bastille, à Paris, *Bientôt dans votre assiette (de gré ou de force)* de Paul Moreira. Projection organisée par 14 magasins Biocoop dans le cadre du festival Alimenterre et suivie d'une table ronde avec Claude



Gruffat, président de Biocoop, et Yves Le Bars, président du Comité français pour la solidarité internationale. Le 13 novembre.

DE LA HAUTEUR

À Aix-en-Provence (13), Biocoop La Coupagnié expose les vues aériennes de Gaëtan Hutter. Pour constater l'impact de l'homme sur son environnement... Projection de *Hold up sur la banane*, de François Cardona, fin novembre. Marché de Noël, axé solidarité et O déchet, avec des ateliers pour des déco « maison », des créateurs locaux... Le 8 décembre.



CULTURE(S)BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Christine Angiolini, Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Christophe Polaszek, Eugénie Rieme, Albano Saldanha, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : Crédits photos : p. 25 : iStock ; p. 6, 4-5, 14-17, 39, 43, 44, 46 : Shutterstock ; p. 46 : Freepik ; p. 3, 6, 11, 13, 22, 31, 35, 48, 50 : DR ; Couverture, p. 8, 19-21, 28 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 3 : Nathalie Hurst-Mugler ; p. 5 : Biocoop / P Solana ; p. 9-10 : Laurent Theillet ; p. 16-17 : Grant Symon, Gil Lefauconnier, Horric Lingenheld, Virginie Quéant, Biocoop / MP Chavel ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 24 : Delphine Paslin, Émilie Gaillet ; p. 27 : PeopleImages ; p. 32 : M. Chioca ; p. 36-37 : Philippe Grollier ; p. 40-41 : Biocoop / P Solana ; p. 50 : Biocoop SA Coop, Gaëtan Hutter, Sylvain Buttier • 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 Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 375 250 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 CULTURE(S)BIO/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 CULTURE(S)BIO.

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102

Belledonne
NOURRIT LA VIE

Pour Noël
DES GOURMANDISES
DANS CHAQUE
SOULIER



Spécial
Enfants
des chocolats
rigolos et ludiques



Un jeu de l'Oie
à l'intérieur

Petits Plaisirs
à petit prix



Cru !
Dégustez
le nouvel "Or Noir"



Assortiment
Gourmand
à offrir ou à
partager



Cacao équitable de St-Dominique

Boulangerie, Chocolaterie, Biscuiterie et Confiserie Artisanales Bio

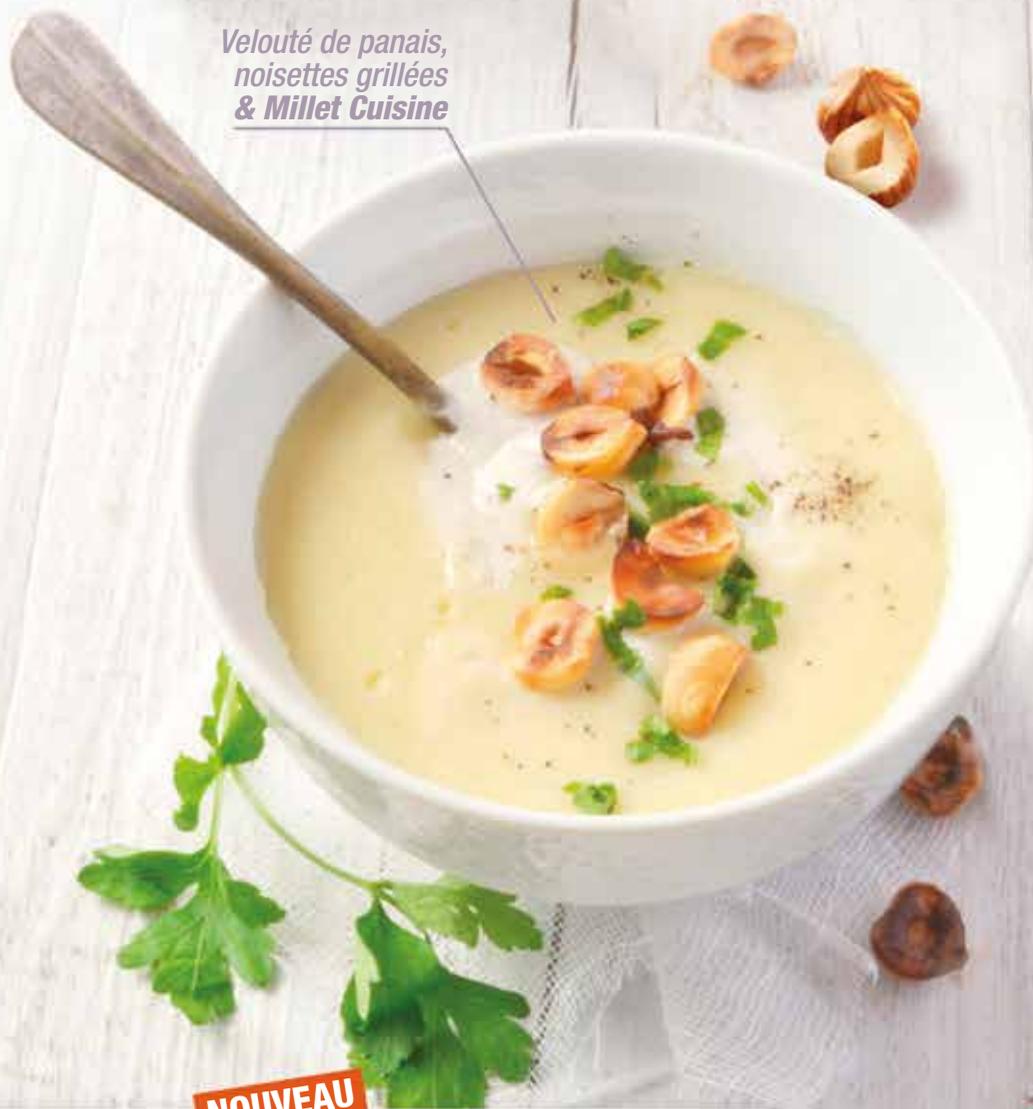
REJOIGNEZ-NOUS SUR  ET SUR www.pain-belledonne.com



LA ROUTINE

FAITES-LA MIJOTER À PETIT FEU.

*Velouté de panais,
noisettes grillées
& Millet Cuisine*



NOUVEAU



*Une nouvelle aide culinaire au millet français
100% onctueuse et 100% bio, elle contient 2 fois moins de calories
et de matières grasses qu'une crème classique.
De quoi réaliser de délicieuses recettes équilibrées !*

Velouté de panais aux noisettes grillées

4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 25 min

20 cl de Millet Cuisine SOY, 400 g de panais épluchés, 70 cl de bouillon de légumes, 2 c à s d'huile d'olive, 1 oignon émincé, 2 poignées de noisettes, sel & poivre.

Préparation :

- A feu moyen dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 5 min.
- Ajouter les panais coupés en dés et le bouillon. Couvrir et cuire 25 min, jusqu'à ce que le panais soit tendre.
- Ajouter la Millet Cuisine, saler, poivrer, puis mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Torréfier les noisettes à la poêle, puis hors du feu les concasser grossièrement. Parsemer sur le velouté et servir aussitôt.



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio dès le 19/09