

CULTURES BIO



N° 100 / JUILLET-AOÛT 2018 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



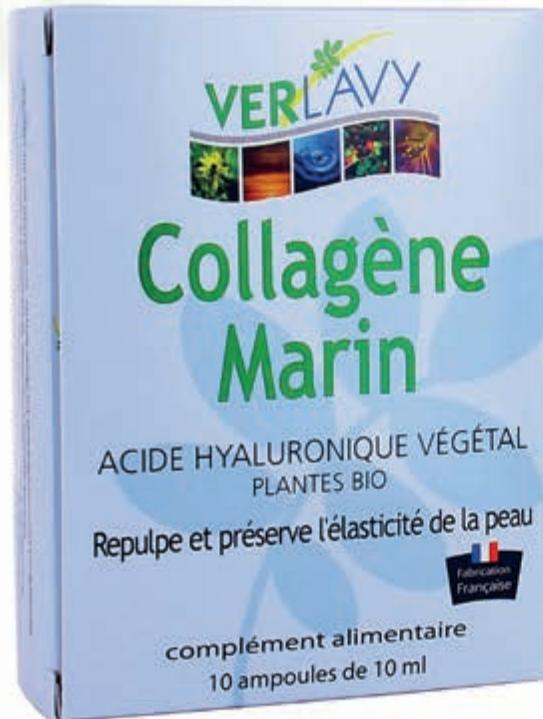
1998-2018

20 ANS DE BIO

**NUMÉRO SPÉCIAL
ANNIVERSAIRE**

**L'INVITÉE P.44
VANDANA SHIVA
LA FORCE DU
CERCLE VERTUEUX**





COLLAGÈNE MARIN

Repulpe et préserve
l'élasticité de la peau



Acide Hyaluronique Végétal, Plantes BIO.



FERZYM FLORE + BIO

FORMULE
GASTRO-RÉSISTANTE

Rééquilibre la flore
intestinale

Renforce la muqueuse
intestinale



ÉDITO

Parlons bien, parlons bio



Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Cent numéros qu'on se parle bio ! Pas à moitié, à 100 %, c'est notre marque. Cent numéros qui ont traversé 20 années, le temps d'une génération, 20 ans qu'on n'a pas tous les jours et où l'on a vu ou fait grandir des hommes et des projets. En témoigne ce courrier de Tiphaine de Bretagne : « Furetant depuis l'enfance dans vos allées de jeunesse, je m'inspirais déjà dans votre magazine Consom'action rebaptisé *CULTURE(S)BIO* [...], je suis restée fidèle à Biocoop au fil de mes pérégrinations d'étudiante, puis [...] en tant que journaliste... ».

Cet anniversaire est l'occasion d'égrainer quelques bio moments depuis 1998. Au sortir de la crise de la vache folle, la France lançait un plan bio... Les cultures bio ont poussé – de 0,5 % à 6,5 % de surface agricole utile, 6 140 à 36 664 agriculteurs – et en 2017, 9 Français sur 10 ont consommé bio (Agence bio).

Il y a 20 ans, Biocoop publiait un petit magazine pour sensibiliser à la consommation, parce que pour bien choisir il faut être informé et parce que l'acte d'achat est un pouvoir. Aujourd'hui, *CULTURE(S)BIO* est le rendez-vous bimestriel de ceux qui aiment la bio avec des dossiers d'actualité, des décryptages et des territoires à découvrir, des experts reconnus et des personnalités, de Pierre Rabhi à Hubert Reeves, de Shaka Ponk à Isabelle l'abeille. Ou ici, Vandana Shiva, figure mondiale de l'écologie qui nous fait espérer en la force du cercle vertueux. Pour changer des 99 précédents, nous vous proposons dans ce numéro 100, 50 % d'infos et 50 % de recettes d'été. Celles que vous, consommateurs, blogueurs, auteurs et éditeurs, agriculteurs, transformateurs, salariés Biocoop... avez concoctées : slurp, miam, merci.

20 ans de bio plus tard donc, Biocoop, devenu une singulière coopérative grâce à et avec vous, continue de cultiver un même projet : développer une bio de qualité, cohérente, locale, solidaire. Humaine. Une bio qui rassemble et qui soude. N'est-ce pas le sens du titre *CULTURE(S)BIO* ? Dans nos rayons, une nouvelle page est déjà en train de s'écrire et... chut on en dit trop. À l'automne, changement de saison, on en reparle !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

08 LE DOSSIER

La bio, Biocoop et *CULTURE(S)BIO*
Depuis 20 ans qu'on vous en parle !

44 L'INVITÉ

Vandana Shiva
La force du cercle vertueux



RESPONSABLES

13 SPÉCIAL N°100
Recettes
salées et sucrées



ENGAGÉS

41 TERROIR ET TERRITOIRE
Une bio entre terre et mer
au pays de Saint-Malo



48 RENCONTRE
Biocoop Saveurs et Saisons
Bienvenue dans le ch'ti magasin !

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Film Vachement bien

SUR LE MÉTIER DE PAYSAN BIO, SUR LA QUESTION DE L'ÉLEVAGE ET DE L'AGRICULTURE BIO. SINCÈRE ET INSTRUCTIF.

Ce n'est pas parce que Biocoop a soutenu la réalisation de *Nos vaches et nous*, produit par Biolait, qu'on en parle. Ni parce qu'entre ce groupement de 1 200 éleveurs et Biocoop, il y a un partenariat ancien via les produits à marque Ensemble. Biolait est même sociétaire de la coopérative Biocoop. Enfin, si c'est pour cela bien sûr, mais aussi et surtout parce que ce documentaire en deux parties de 30 min est intéressant et touchant. Dans la première partie, *Se comprendre pour s'élever*, on ressent le lien fort qui unit ces éleveurs à leurs bêtes, on comprend leur quotidien et la philosophie de l'AB. Pour Claire du Puy-de-Dôme, les vaches sont « *des petites personnalités* ». « *Elles nous donnent tant*, dit cette autre éleveuse de la Creuse. *J'essaie de les rendre heureuses et ça me rend plus heureuse.* » Stéphane, dans la Loire, veut « *qu'elles voient du paysage et des couleurs* » ! La maison, les bêtes à côté, sans barrière, « *c'est comme une extension de nous, et vice et versa* », dit encore un autre. Mais la ferme reste une entreprise. Il faut un minimum de lait pour en vivre. Plus la vache vieillit, moins elle en donne. Chacun évoque la « *fin tragique* », le plus tard possible. « *Complicé.* » Dououreux. « *Faudra qu'on me donne la solution !* »

Dans la deuxième partie, « *Et si l'élevage bio savait la planète ?* », les éleveurs, dont on mesure le niveau de connaissance et la vision (ce cercle vertueux cher à Vandana Shiva – voir p. 44), démontrent avec l'agronome Jaques Caplat comment l'élevage bovin bio est une réponse à l'appauvrissement du sol, à la séquestration du carbone dans les pâtures, à l'entretien de paysages séculaires, au maintien de la biodiversité, etc. Quant aux émissions de méthane, le scientifique dénonce les amalgames et assure qu'avec en moyenne une vache par hectare, l'élevage bio n'en émet pas plus qu'un troupeau d'herbivores sauvage de l'époque interglaciaire... Meuh !

P. S.

Nos vaches et nous, sur la chaîne YouTube et la page Facebook Biolait.



20 ANS

20 ans de bio, c'est à lire dans le numéro anniversaire, en mai dernier, de la revue professionnelle BiOfil dédiée aux agriculteurs bio. Il offre un panorama technique très complet sur les avancées, les freins, avec des interviews et des témoignages, et pose des questions d'avenir pertinentes sur les semences, la génétique animale, la compatibilité ou non avec la robotique ou l'intelligence artificielle, ou encore la formation... Également en ligne.



EN 20 ANS, 5 FOIS PLUS BIO

En près de 20 ans, les surfaces agricoles bio ont été multipliées par cinq, selon les derniers chiffres collectés par le FiBL, institut de recherche AB Suisse (57,8 millions en 2016 contre 11 millions en 1999). L'année 2016 est exceptionnelle : + 7,5 millions d'hectares ! L'Australie avec ses gigantesques espaces d'élevage extensif est en tête devant l'Argentine, la Chine, les États-Unis ; la France arrivant en 8^e position. 15 pays ont plus de 10 % de SAU bio en 2018. N° 1, le Liechtenstein (37,7 %) puis la Polynésie française (31 %) et l'Autriche (21,9 %). L'Inde, l'Ouganda, le Mexique et les Philippines comptent le plus de paysans bio.



20 ANS POUR CHANGER LE MONDE...

Le mode de production actuel ne nourrit pas la planète. Des hommes et des femmes relèvent le défi, démontrent que l'on peut se passer des pesticides et des intrants chimiques. C'est à découvrir dans le documentaire *On a 20 ans pour changer le monde* d'Hélène Médigue ou à lire dans l'ouvrage de Maxime de Rostolan au titre éponyme (Éd. Larousse).



Il y a tourisme ... et tourisme

EN 2017, 1,3 MILLIARD DE TOURISTES ONT PARCOURU LE MONDE, FRANCE EN TÊTE. ILS SERONT ENCORE PLUS NOMBREUX CETTE ANNÉE, SELON L'ORGANISATION MONDIALE DU TOURISME. SUPER POUR L'EMPLOI, MOINS POUR LA PLANÈTE. À MOINS QUE...

Le tourisme serait responsable de 8 % des émissions mondiales des gaz à effet de serre (Étude *Nature Climate Change*, 2018), de l'artificialisation de sites naturels ou encore de l'uniformisation de la planète. « *Le monde ne doit pas devenir un magasin organisé pour la satisfaction d'un consommateur généralisé* », écrit le sociologue Rodolphe Christin dans *Manuel de l'antitourisme* (Éd. Écosociété). Alors, on ne voyage plus ? Si, mais en veillant au maximum à ménager

notre monture commune, la planète et ses habitants. On peut essayer avec le réseau Accueil Paysan. Né en France il y a 30 ans, il se développe aussi à l'étranger. Les fermes affiliées (environ 1 000 dans l'Hexagone, dont plus de 50 % en bio) s'engagent à accueillir le public, touristique mais aussi pédagogique ou social, dans un « *confort adapté à l'habitat local* ». Pas de constructions tous azimuts défigurant le paysage donc. L'objectif : faire connaître leur métier, leurs produits, leur lien

à la terre et, par ricochet, créer de l'emploi et maintenir la vie en milieu rural. Le respect de l'environnement et de l'agriculture paysanne est dans le cahier des charges. Pour en savoir plus sur le tourisme responsable, on peut se rendre sur le site voyageons-autrement.com qui édite aussi le guide *10 ans de tourisme durable*, valorisant des initiatives dans le monde entier. Pour que voyager ne rime pas avec saccager. Bonnes vacances !

Marie-Pierre Chavel



85%

des Français pensent important de développer la bio qu'ils estiment être une agriculture d'avenir (Agence bio).

AMBITION BIO

20 % de produits bio en restauration collective et 15 % de SAU (surface agricole utile) bio, c'est l'objectif du nouveau plan gouvernemental Ambition bio pour répondre à la demande et aux attentes sociétales d'ici à 2022. Pour ce faire, trois leviers financiers : renforcement des aides à la conversion (630 millions d'euros de l'UE et 200 millions d'euros de l'État auxquels s'ajoutent d'autres financements publics), doublement du fonds de structuration des filières (passant progressivement de 4 à 8 millions d'euros/an), prolongation du crédit d'impôt (3 500 euros contre 2 500 euros auparavant).



BAIN DE FORÊT

Profitez de l'été pour pratiquer le *shinrin-yoku*, ou bain de forêt en japonais. Populaire au pays du Soleil-Levant, cette « médecine » invite à faire de longues et lentes promenades en forêt, tous les sens en alerte afin de reconnecter à la nature le corps et l'esprit, de s'apaiser et se détendre. Poussez l'exercice plus loin en enlaçant l'arbre qui vous attire, caressez son écorce, écoutez le vent dans la ramure... Les bienfaits de la sylvothérapie seraient réels et nombreux, comme l'indiquent les livres sortis récemment en France sur le sujet, dont *Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres*, de Jean-Marie Defossez aux éditions Jouvence.



PESTICIDES

Diminuer l'utilisation des substances les plus préoccupantes, amplifier la recherche d'alternatives, mieux connaître les impacts pour mieux informer... En avril, le gouvernement a présenté son programme de réduction des pesticides dans l'agriculture. C'est le énième plan depuis Ecophyto (2008), pourtant la France reste l'un des plus gros consommateurs européens de ces produits. Celui-ci fera-t-il mieux que les autres ?



LES SAVEURS DU SUD

PIZZA ENSOLEILLÉE

Vivez l'été dans votre assiette ! La pizza 4 Saisons Carte Nature est cuisinée dans notre atelier bio du Gers : des courgettes, des poivrons rouges et verts, de l'emmental, des olives et notre délicieuse sauce aux tomates, basilic et herbes de Provence. Pour obtenir une pâte toujours plus fine et croustillante, nous la pétrissons tous les jours, avec une farine de blé du Sud-Ouest provenant d'une minoterie voisine, en Occitanie.

Pizza 4 Saisons, 150 g et 400 g
Carte Nature : carte-nature.fr



GOURMANDISE

LA CUISINE NOISETTE

Isola Bio Cuisine Noisette est idéale pour vos plats sucrés comme salés. Crémeuse, originale, cette spécialité végétale apporte sa saveur aux recettes les plus simples et vous invite à tester une nouvelle manière de cuisiner. Donnez une touche de créativité à vos recettes traditionnelles, aux sauces et vinaigrettes, aux crêpes et omelettes, et à tous vos desserts. Depuis plus de 15 ans, des terres d'Isola Bio à votre table, des recettes simples, savoureuses et biologiques.

Cuisine Noisette, 20 cl
Isola Bio : isolabio.com

HYGIÈNE DES ANIMAUX

DU NOUVEAU EN BIO

Labellisés Écosoins bio des animaux, les shampoings Anibiols sont sans parfum de synthèse ni colorant. Enrichis en Aloe vera et jojoba bio, sur une base lavante végétale, ils respectent la peau de vos compagnons. Le shampoing chien-chat redonne brillance et vitalité à leurs poils et aide à lutter contre le dessèchement cutané. Le shampoing antiparasitaire chien* repousse puces et tiques grâce au géranioïl d'origine végétale.

* Utilisez les biocides avec précaution. Avant utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Shampoing Chien-Chat et Shampoing antiparasitaire, 250 ml
Anibiols : comptoirdeslys.com



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

SIROP DE CITRON VERT

LE ZESTE DE PLAISIR

Partez en voyage avec Maison Meneau, l'artisan des boissons bio de Bordeaux. Notes délicates acidulées, délicieuses saveurs exotiques qui vous transportent... son sirop de citron vert au sucre de canne bio et équitable du Paraguay parfume vos confitures, sauces ou gelées. Il apporte aussi une touche originale à vos cocktails, vos salades de fruits et fromages blancs. Certifié commerce équitable par Fair For Life (FFL).

Sirop de citron vert au sucre de canne bio équitable, 50 cl
Maison Meneau : meneau.com



COIFFAGE FACILE

POUR CHEVEUX REBELLES

Après le shampoing, la crème démêlante Coslys riche en ingrédients relipidants (huiles de coco et de jojoba) facilite le démêlage et le coiffage des cheveux. L'extrait de chlorella, riche en vitamine B et anti-radicaux libres (vitamine A, C et E), gaine la fibre capillaire et protège les cheveux des agressions extérieures. Certifié par Écocert Greenlife, labellisé Cosmébio et One Voice.

Démêl'facile, crème démêlante, 250 ml
Coslys : coslys.fr



CHOCOLAT ÉQUITABLE

UN ÉLÉGANT DUO

Aux beaux jours, le chocolat bio s'habille de fruits. Dans sa belle robe rose et blanche, le chocolat noir Kaoka s'acoquine avec de délicieuses pépites de framboise. Une personnalité fraîche et acidulée à redécouvrir ! Le doux et fondant chocolat au lait Kaoka se revêt quant à lui de blanc et de bleu. Tout aussi frais, il offre une promesse d'évasion gourmande avec ses copeaux de noix de coco finement sélectionnés et toastés. Un plaisir exotique !

Noir Framboises et Lait Noir de coco, 100 g
Kaoka : kaoka.fr



- . fabrique familiale
- . 100% branchée aux ENERGIES RENOUVELABLES
- . manger et boire bio UN GESTE pour l'Homme et la Planète



FILIÈRE SUCRE

Avec BIOPARTENAIRE,
pour une BIO :
+ responsable
+ pérenne
+ équitable



le Plaisir du goût

L'ARTISAN
DES BOISSONS
BIO

+33(0) 557 971 466 (33) BORDEAUX FRANCE
contact@meneau.com

www.meneau.com





DOSSIER

DEPUIS 20 ANS QU'ON VOUS EN PARLE !

UN NUMÉRO 100 DOUBLÉ D'UN 20^e ANNIVERSAIRE ? ON NE POUVAIL PAS PASSER À CÔTÉ DE L'OCCASION POUR VOUS EXPLIQUER POURQUOI BIOCOOP VOUS OFFRE RÉGULIÈREMENT UN MAGAZINE, CE MAGAZINE, OUTIL UNIQUE POUR PROMOUVOIR LA CONSOMMATION RESPONSABLE, POUR S'INFORMER SUR LA BIO, ET SE FAIRE PLAISIR AUSSI. NOUS RETRAÇONS ICI, EN QUELQUES DATES, CES 20 DERNIÈRES ANNÉES OÙ L'HISTOIRE DE BIOCOOP SE MÊLE À CELLE DE LA BIO EN FRANCE, AVEC LES ÉCLAIRAGES D'ACTEURS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI.



**Ça bouge au gouvernement
avec le Plan Riquois.**

Il tente de développer la SAU* bio française, en panne depuis 1980.

On les a comptées :

6100 fermes bio
soit **0,7% de la SAU***
avec **220 000 ha bio.**

(ONAB)

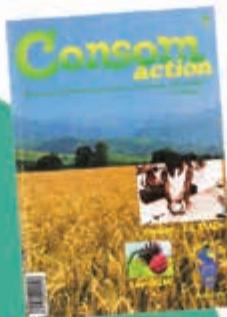
1998



DEMANDEZ LE MAG !

Tiré à 25 000 ex., vendu 7 F (environ 1 €), il sera très vite offert.

Flash-back. 1986, 45 groupements et coop bio engagés pour une autre forme de consommation se fédèrent et créent l'association Biocoop, pour mutualiser leurs moyens. Ils adoptent une charte commune. Pendant 10 ans, le nombre d'adhérents augmente, ils s'organisent autour de plateformes (Rennes, Agen et Cavailon). Fin 1997, ils décident de publier un magazine pour leurs consommateurs : *Consom'action* (CA).



177

magasins
(et plein de chantiers
en cours)



Sus aux OGM !

Déréférencement des produits à base de soja ou maïs non bio pour éviter les risques de contamination.

* Surface agricole utile



2001

On recompte :
10364 fermes bio
soit 1,4% de la SAU*
avec 419650 ha bio.
(Agence bio)

Création de
l'Agence bio destinée
à promouvoir la bio.
Indispensable !



2001

2002

2000



On se pro-fes-sion-na-li-se...

L'association Biocoop devient la Société anonyme coopérative Biocoop. Son objet : produire des échanges équitables et favoriser le développement durable d'une agriculture biologique. Son conseil d'administration : des représentants des magasins, des consommateurs, des producteurs et des salariés. Création de la filiale Biocoop Restauration pour faciliter l'introduction de produits bio dans les cantines.



On a la banane !

Commercialisation de la première banane bio et équitable. Chez Biocoop uniquement.



On voit du beau monde. *Consom'action* n° 14 interviewe trois ministres de tutelle des domaines d'intervention majeurs de Biocoop : Yves Cochet à l'Environnement, Jean Glavany à l'Agriculture, Guy Hascœt à l'Économie solidaire.



Ensemble on lance « Ensemble »

Des produits équitables, d'origine France et 100 % bio. La marque réunit aujourd'hui plus de 300 produits et 20 groupements de producteurs représentés au conseil d'administration de Biocoop.

Sus aux OGM (bis)

Procès des faucheurs de colza de Gaudiès (09). Appel à soutien aux faucheurs. Il se renouvellera. Dans *Consom'action*, des experts expliquent régulièrement les risques relatifs aux OGM. On ne pourra pas dire qu'on ne savait pas...



POURQUOI *Consom'action* ?

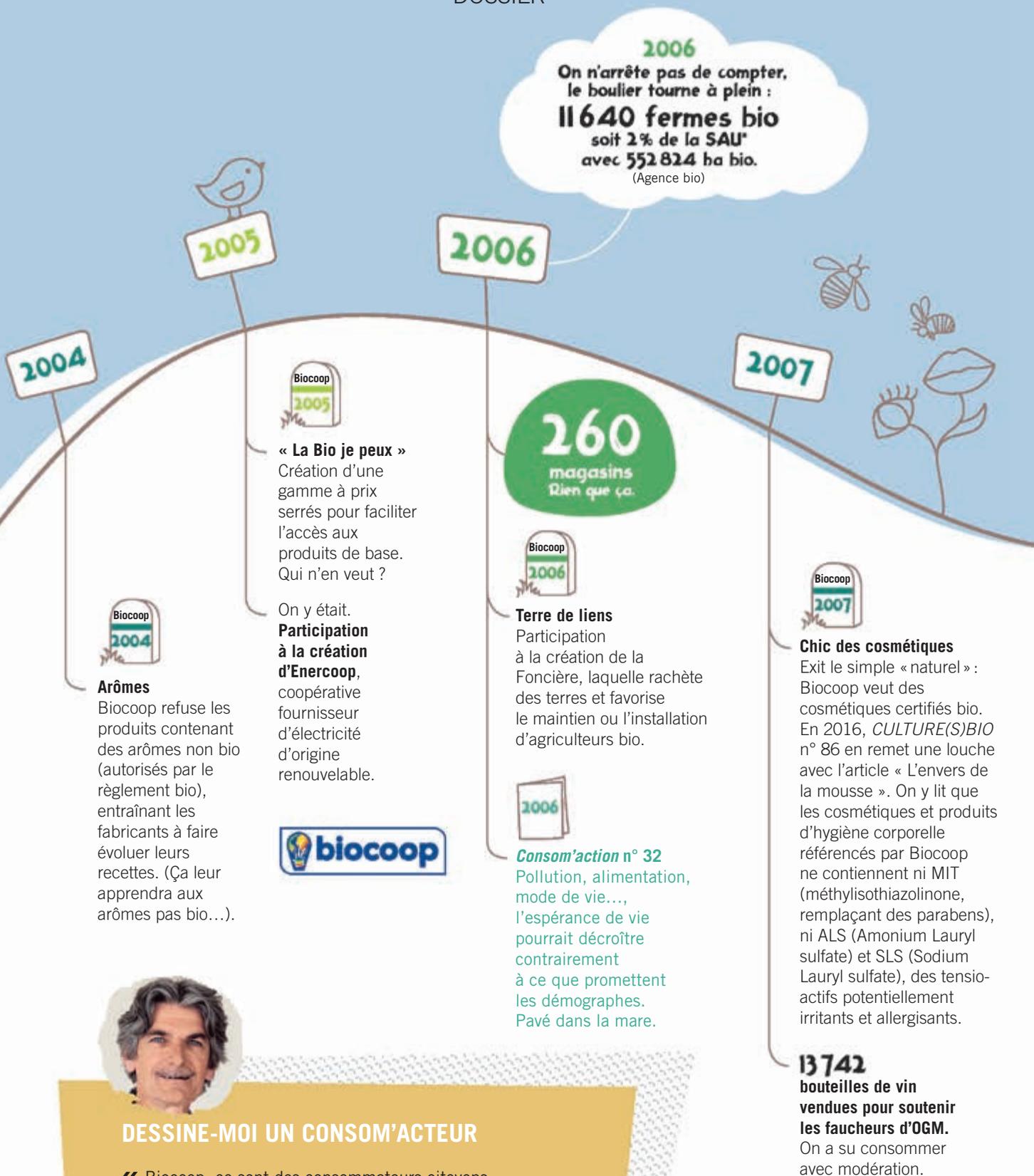
« La force de Biocoop, c'est d'avoir toujours été et de rester le premier distributeur à mettre en avant des concepts au service du consommateur et respectueux de l'environnement, comme le vrac, le local, la saisonnalité... Le réseau a grandi, s'est modernisé dans l'offre, la présentation, mais les valeurs de départ sont toujours là. Dans leur grande diversité, les magasins ont tous des points communs : la charte, la qualité des produits, leur origine, et la proximité avec la production. Lire *Consom'action*, c'est comprendre encore mieux le projet Biocoop... »

Hugues Toussaint, ex-secrétaire général de Biocoop, fondateur de *Consom'action*



***Consom'action* change de look (on n'a pas dit Newlook) et assoit sa périodicité : trimestrielle.**





DESSINE-MOI UN CONSOM'ACTEUR

« Biocoop, ce sont des consommateurs citoyens qui se sont pris en main pour créer leurs propres outils économiques. On était en avance. On est toujours à l'écoute de notre époque. On a fait les choses comme on les sentait, intuitivement. On avait raison, la réalité d'aujourd'hui le prouve. »

Philippe Jouin, premier président de Biocoop (1987-1999)

* Surface agricole utile



DOSSIER

2009



Nouveau règlement bio européen, pour harmoniser les pratiques et limiter les dérogations. Le nouveau logo feuille est obligatoire, le logo AB reste autorisé.

2010

Coup de main gouvernemental. Une aide au maintien pour les producteurs bio, afin de compenser la répartition inégalitaire des aides européennes.

2011

23 135 fermes bio soit 3,5% de la SAU* avec 975 141 ha bio. (Agence bio)

2008

2009

2009

Consom'action n° 43 retrace toute l'histoire de la bio.

314 magasins
Ça n'arrête pas.



2010

Attentifs
On passe les étiquettes à la loupe avec le dossier de Consom'action n° 49. Pour ne pas se faire abuser !



2011

2014

2014

Oyez, oyez !
Consom'action s'adapte aux nouveaux consommateurs : il devient CULTURE(S)BIO, le magazine de tous ceux qui aiment la bio et veulent encore mieux la connaître. Également en ligne sur biocoop.fr !

2015

2015

Faut-il être riche pour manger bio ? C'est dans CULTURE(S)BIO, n° 79 (205 000 ex.).



Biocoop
2008

Zéro avion, rien, nada

Fin des produits transportés par avion, chez Biocoop, pour des raisons écologiques.

Création de Défi Bio

Le fonds de Biocoop pour accompagner le développement de ses partenaires professionnels. Ex. : le 1^{er} silo 100 % bio, à Saint-Jean-d'Angely (17), de la coopérative céréalière Corab.

2008

Il n'est pas beau le nouveau Consom'action ?

Sa pagination augmente, il devient bimestriel. Tirage du n° 38 : 95 000 ex.





Encore plein de projets

2017

36 664 fermes bio
soit 6,5% de la SAU* avec
1,77 million ha bio. Eh oui !
(Agence bio)

2017



Eau revoir

Plus d'eau en bouteilles plastique dans l'ensemble des magasins Biocoop. Trop bien pour la planète !

Toujours plus de vrac !

Lancement du vrac liquide (huile, miel, vin, sirop d'agave), soit au total aujourd'hui près de 370 produits en vrac.

Innovation

Elle est au cœur de la stratégie 2020 de Biocoop qui crée un **Ovni** (organe visionnaire novateur imaginaire), une cellule pour améliorer l'existant et explorer de nouveaux domaines.



Alizée Rodéchet, reporter de **CULTURE(S)BIO**, tente de vivre sans produire de déchets, dans le n° 93



2018



Jaunes des Canaries

Biocoop relocalise, cherche à faire des connexions entre producteurs bio et transformateurs régionaux, de la fabrication de yaourts (ex. : yaourts de chèvre avec la laiterie La Lémance) aux cosmétiques en passant par la meunerie. Ainsi naît la 1^{re} filière de bananes bio européennes en France. Chez Biocoop depuis le début de l'année.

Biocoop engagé pour un monde en transition

4^e édition de Biotonomes. L'occasion pour la communauté des clients d'échanger, de partager les bons plans... pour consommer mieux et moins.



La bio et le marché du travail : 118 000 emplois. C'est le dossier de **CULTURE(S)BIO** n° 98.



BIOCOOP, ACTEUR DE LA SOCIÉTÉ CIVILE

« La bio vit un avènement et Biocoop y est pour beaucoup. Les grands industriels de l'agro-alimentaire s'en emparent. Inimaginable il y a 20 ans. La bio ne doit pas devenir une agriculture conventionnelle sans pesticide, industrielle et en monoculture. Ses fondamentaux agronomiques doivent être respectés, nous y sommes vigilants. Il reste à Biocoop à promouvoir ses autres piliers : une agriculture durable, un commerce équitable, une économie sociale et solidaire, un entrepreneuriat coopératif. Biocoop est un exemple de gouvernance unique en Europe : producteurs, transformateurs, distributeurs et consommateurs prennent les décisions en conseil d'administration. On pourrait encore y faire entrer les fournisseurs et les élus des territoires, ce qui permettrait de faire reconnaître Biocoop comme acteur de la société civile. »

Claude Gruffat, président de Biocoop



QUI PEUT EN DIRE AUTANT ?

« Nous prenons des décisions cohérentes avec nos valeurs et nos engagements, qui peuvent surprendre les distributeurs conventionnels pour qui la rentabilité est l'unique objectif, ou du moins le prioritaire. Les produits Biocoop ne sont jamais transportés par avion, nous respectons la saisonnalité – nous ne vendons pas de tomates en hiver par exemple – et privilégions le local, nos produits sont à 80 % d'origine France et le commerce équitable représente 21,4 % de notre assortiment... Qui peut en dire autant ? »

Orion Porta, directeur général de Biocoop

* Surface agricole utile



SALÉES

p.15 Caponata

p.16 Publi-recettes :

Soupe froide de carotte et abricot

Verrine de betterave et mousse de Chèvre blanc

p.19 Gnocchis au « beurre » de sauge

Houmous de pois cassé, courgette et menthe

p.20 Melon en gaspacho

p.22 Panisses à la muscade et au cumin

Pâte à pizza moelleuse et rapide à l'épeautre et au lupin

p.24 Pesto au quinoa

Salade estivale

p.25 Salade « grainfollet » au wakamé feuilles

Sarrasin aux fruits secs en salade, aubergines grillées et burrata

p.26 Publi-recettes :

Taboulé iodé au tartare d'algues et abricots

Crème petits pois pistaches et légumes frais

p.28 Soufflé de maïs

Tarte aux légumes du soleil et du jardin

p.31 Tarte fine tomate moutarde sans gluten

Tofu façon feta à l'huile

p.37 Publi-recettes :

Végé'mignon aux épices et riz Jasmin

Dip de courgettes, ail et purée d'amande

SPÉCIAL n°100 DES RECETTES POUR TOUT L'ÉTÉ

SUCRÉES

p.33 Biscuits à la polenta épicés

p.35 Chocolat en glace ou sorbet
Clafoutis tutti frutti

p.36 Gâteau au yaourt de brebis
et noix de coco

Liégeois framboise
à la chantilly de coco

p.39 Verrines de chèvre
et abricots

Grillon
d'Or

CRÉATEUR DE VOS PETITS-DÉJEUNERS BIO !



Thé ou
café ?

Bonjour !



ça va ?



Partagez un bon petit-déj' avec Grillon d'Or !



www.grillondor.bio

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr



CAPONATA

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍲 15 min

- 1 Éplucher les oignons et les découper en petits cubes. Dans une grande cocotte en fonte, les faire dorer avec l'huile d'olive et un peu de sel, sans faire brûler les sucs.
- 2 Pendant ce temps, découper le poivron et les tomates en petits cubes. Emincer le céleri et les olives.
- 3 Déglacer les oignons avec le vinaigre, puis ajouter dans la cocotte les aubergines coupées en morceaux, les tomates, le céleri, les câpres, les olives, le laurier et le thym.
- 4 Saler et poivrer, ajouter un verre d'eau, poser un couvercle et compter environ 25 min de cuisson, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres.

À toutes les sauces

Pour éviter les kilos en trop, vous pouvez faire confiance aux recettes de Marie Chioca. La caponata, traditionnelle en Sicile, se mange chaude ou froide en mini-portion à l'apéro ou en sauce acidulée avec des spaghettis complets, des nouilles soba ou du riz basmati. En y ajoutant une portion de protéines (poulet rôti, thon germon, filet de poisson blanc ou œufs brouillés par exemple) on obtient un plat complet pour le déjeuner.

→ Extrait des *Secrets de la cuisine à 1€ bas*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante





ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

SOUPE FROIDE DE CAROTTE ET ABRICOT



2 à 3 pers. | 10 min | 15 min | 30 min



QUINTESENS

« Boisson du sens à votre alimentation »

Ingrédients : 4 carottes, 6 abricots, 40 cl d'eau, 30 cl de boisson végétale non sucrée, 4 c. à s. d'Assaisonnement Tonique Quintesens, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, 60 g de feta, menthe, oignon rouge.

- Brosser les carottes, les laver rapidement puis les sécher dans un torchon propre. Les détailler en lamelles.
- Verser l'eau dans une casserole, y jeter les carottes. Faire cuire 15 min à petits bouillons.
- Laver et essuyer les abricots. Retirer les noyaux, détailler les fruits en dés. Les mixer avec les lamelles de carotte et l'eau de cuisson, la boisson végétale, l'Assaisonnement Tonique et le vinaigre de cidre. Assaisonner.
- On doit obtenir une soupe lisse et onctueuse. Si elle paraît trop épaisse, ajouter de l'eau à votre convenance.
- Mettre au frais pendant au moins 30 min avant dégustation. Au moment de servir, enrichir chaque bol de soupe de dés de feta, de feuilles de menthe et de fines lamelles d'oignon rouge.

Recette proposée par Quintesens
quintesens-bio.com

« Encore mieux que du fait maison ! 100 % bio, riche en oméga 3 et vitamine E, l'Assaisonnement Tonique au curcuma, gingembre et citron sera votre allié détox préféré de l'été ! »

VERRINE DE BETTERAVE ET MOUSSE DE CHÈVRE BLANC



4 pers. | 10 min | 1 h

Ingrédients : 100 g de betterave cuite, 100 g de crème fraîche, 50 g de Chèvre blanc Gaborit, 1 blanc d'œuf, 1 gousse d'ail, quelques brins d'aneth, sel, poivre.

- Mixer la betterave cuite avec 50 g de crème fraîche, saler, poivrer et remplir les verrines à moitié.
- Mixer le fromage blanc de chèvre avec 50 g de crème fraîche et une gousse d'ail.
- Monter le blanc d'œuf en neige et mélanger délicatement avec la préparation au Chèvre blanc.
- Ajouter le tout dans les verrines et laisser au réfrigérateur 1 h.
- Déposer un brin d'aneth sur chaque verrine et servir.



Recette proposée par Bernard Gaborit
bernardgaborit.fr

« Notre Chèvre blanc est le fruit d'un savoir exigeant. Fabriqué à base de lait de chèvre frais entier collecté auprès de nos éleveurs partenaires des Pays de la Loire et des Deux-Sèvres, il est doux, onctueux et sans acidité. Il se déguste seul, sucré, salé, et se prête admirablement à la cuisine : cheesecake, tzatziki, etc. »



Votre allié antioxydant

chun cha®

THÉ VERT BIO GRAND CRU DU ZHEJIANG

UN THÉ GRAND CRU

pour lutter contre
le vieillissement cellulaire

-  **NATURELLEMENT RICHE EN ANTIOXYDANTS**
-  **IDÉAL POUR AIDER L'ORGANISME À RÉSISTER AUX AGRESSIONS DE LA VIE QUOTIDIENNE**
-  **UN GOÛT ROND ET DOUX, LA MARQUE D'UNE CUEILLETTE PRÉCIEUSE**



30 infusettes | 4 min | 70°C

Cueillette impériale
Bourgeon + 1^{re} feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Chun Cha® est un thé vert Grand Cru certifié Agriculture Biologique. Il se distingue par sa forte teneur en épigallocatechines-gallates (EGCG). Les EGCG jouent un rôle majeur pour notre santé en nous protégeant du stress oxydatif qui fragilise les cellules de l'organisme. Pour lutter contre ce stress oxydatif et piéger les radicaux libres, notre corps peut ainsi s'appuyer sur les antioxydants apportés par le thé Chun Cha®.

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



LA ROUTINE

METTEZ-LUI UNE BONNE TARTE !

Tarte Veggie
Façon Lorraine



Nutrition & Nature 203 750 556 Rice House - Créateurs photos : H. Bonardier - Suggestions de présentation : @whynot



NOUVEAU

Tartes Veggie sans pâte

Une texture fondante et le vrai goût du fait-maison...
Pari tenu pour ces 2 nouvelles tartes veggie sans pâte, naturellement sans gluten. Façon Quiche Lorraine ou Épinards & Chèvre, ces recettes sont riches en protéines et fabriquées en France. À réchauffer en 5 minutes, elles sont idéales accompagnées d'une salade pour un repas savoureux, sain et équilibré !
Naturellement ça donne envie.



Variez, équilibrez !



www.soy.fr



GNOCCHIS

AU « BEURRE » DE SAUCE

€€€ 4 PERS. ⌚ 40 min
🍴 25 min + 10 min



→ Extrait de *Veganissimo, cuisine vegan italienne*, Angélique Rousset, Ed. La Plage



- 600 g de pommes de terre
- Sel
- 150 g de farine
- 6 à 8 feuilles de sauge
- 6 cl d'huile d'olive

- 1 Préparation des gnocchis : laver les pommes de terre et les placer, sans les éplucher, dans une casserole d'eau froide. Porter l'eau à ébullition et cuire les pommes de terre pendant 20 à 25 min (selon la taille). Elles doivent être tendres.
- 2 Égoutter les pommes de terre, les éplucher et les écraser en purée. Assaisonner, puis ajouter la farine progressivement. Pétrir le tout, jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement collante. Si besoin est, ajouter un peu de farine.
- 3 Former des petits boudins de pâte de 1 cm de diamètre, puis couper des tronçons de 2 cm environ. Dans une grosse casserole, porter à ébullition, 1,5 L d'eau additionnée de 1 c. à s. d'huile d'olive. Plonger les gnocchis en petite quantité dans l'eau bouillante. Quand ils remontent à la surface, ils sont cuits.
- 4 Préparation du « beurre » de sauge : dans une petite casserole, faire chauffer l'huile d'olive, quand elle devient chaude, plonger les feuilles de sauge, retirer du feu et laisser infuser 15 min.
- 5 Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les gnocchis quelques min, puis ajouter le beurre de sauge. Les faire revenir 5 min environ. Servir chaud.

Gnocchissimo

Préparés avec de la farine et de la purée de pommes de terre, les gnocchis sont déclinables selon vos envies : courge, patate douce, panais, carottes... Et contrairement à ce qu'on pense, l'œuf n'est pas indispensable au gnocchi. Comme les autres produits animaux, selon l'auteur qui revisite en mode vegan et très gourmand les classiques italiens.

HOUMOUS

DE POIS CASSÉ COURGETTE ET MENTHE

€€€ 6 PERS. ⌚ 30 min 🍴 40 min
après 1 h de trempage

- 1 courgette
- 140 g de pois cassés cuits
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- 2 c. à s. de purée d'amande blanche
- 4 c. à s. de menthe fraîchement hachée
- 1/4 de c. à c. de cumin en poudre

- 1 Laver et sécher la courgette.
- 2 Ôter le pédoncule et couper la chair en dés.
- 3 Faire revenir dans l'huile d'olive sur feu moyen, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement fondante (10 min environ).
- 4 Mixer avec les pois cassés, l'ail pelé et dégermé, le jus du demi-citron, la purée d'amande, la menthe, le cumin et 1 pincée de sel.
- 5 Réserver au frais. Consommer dans les 3 jours ou placer au congélateur.

Variantes

Le houmous en voit de toutes les couleurs dans le livre de recettes que Clea lui consacre. À base de betterave, de haricots rouges, de cacahuètes... en granola, tarte ou burger ou tout simplement en apéro. Et tellement facile...

→ Extrait de *Houmous*, Clea, Ed. La Plage



MELON EN GASPACHO

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min ⚡ 3 h

- 1 Émietter la mie de pain et la faire tremper dans 20 cl d'eau froide. Laver la menthe.
- 2 Couper les melons en deux, enlever les pépins et prélever la chair à l'aide d'une cuillère. Couper le concombre et le poivron en deux, enlever les graines et recouper la chair en petits dés. En réserver 2 c. à s. Éplucher les oignons et les hacher grossièrement avec leurs tiges vertes.
- 3 Mettre dans le bol d'un mixeur les dés de concombre et de poivron restants, la chair de melon, les oignons hachés, l'huile d'olive, le vinaigre, le piment d'Espelette et du sel. Ajouter le pain ramolli et les feuilles de 2 branches de menthe. Mixer pour obtenir une soupe assez fluide. Mettre au frais 3 h.
- 4 Mixer de nouveau le gaspacho (rajouter un peu d'eau froide si nécessaire) et vérifier l'assaisonnement. Préparer 4 petites piques en bois, de type cure-dent, avec sur chacune 1 tranche de chorizo et quelques feuilles de menthe.
- 5 Verser le gaspacho dans 4 grands verres, parsemer de dés de concombre et poivron et poser les piques à cheval sur les verres. Servir tout de suite.

→ Recette proposée par Ulrike Skadow, créatrice culinaire

Variante veggie
Remplacer le chorizo par de la tomate séchée moelleuse.

- 
- 1 à 2 melons bien mûrs
 - 1 petit poivron rouge
 - 1 petit concombre
 - 2 petits oignons nouveaux
 - 4 tranches de chorizo
 - Sel
 - 4 c. à s. d'huile d'olive
 - 4 branches de menthe fraîche
 - 1 c. à c. de piment d'Espelette
 - 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
 - 90 g de pain semi-complet rassis sans croûte



Découvrez les MÉLANGES GOURMANDS

**QUINOA
100%
FRANCE**



LE QUINOA C'EST PRIMÉAL !

Produits disponibles dans votre magasin Biocoop
Ekibio - 07340 Peaugres - www.primeal.bio - blog-primeal.fr





PANISSES

À LA MUSCADE ET AU CUMIN

€€€ 15 min 15 min



- 1 À l'avance, mélanger la farine de pois chiches, le sel et la muscade dans une casserole. Ajouter progressivement l'eau et l'huile en remuant pour obtenir une pâte homogène. La porter à ébullition, puis baisser le feu. Remuer régulièrement 15 min environ.
- 2 Huiler un ou plusieurs moules. On peut utiliser des boîtes cylindriques ou à défaut un moule à cake. Y verser la préparation, puis la laisser refroidir complètement. Conserver au frais 2 jours maximum.
- 3 Juste avant le repas, démouler le « pain » et le couper en tranches.
- 4 Dans une poêle, faire dorer sur les deux faces, dans un peu d'huile d'olive. Servir bien chaud avec une salade verte et quelques graines de cumin.

→ Extrait de *Veggie comme un grand*, Anne Brunner, Ed. La Plage
 Du petit pot protéiné pour bébé aux lasagnes à la purée de noisette en passant par les mouillettes de potimarron, les recettes de cet ouvrage apportent de la variété dans l'alimentation végétarienne des petits.



PÂTE À PIZZA

MOELLEUSE ET RAPIDE À L'ÉPEAUTRE ET AU LUPIN

€€€ 20 min 15 min



- 1 Choisir la farine. Si vous décidez d'utiliser la farine de petit épeautre pour sa faible teneur en gluten il vous faudra probablement ajuster légèrement les quantités d'eau. Vous pouvez remplacer la farine de lupin par la farine de votre choix. Préchauffer votre four à 200 °C.
- 2 Verser tous les ingrédients dans le bol de votre robot, excepté l'eau. Pas d'inquiétude, il est inutile de réhydrater votre levure boulangère. Mélanger pendant 1 min.
- 3 Ajouter progressivement l'eau en gardant votre robot au niveau 1. Une fois toute l'eau ajoutée mélanger 5 min au niveau 1 et 5 min au niveau 2.
- 4 Se fariner les mains si nécessaire et façonner la pâte selon ses envies. Vous pouvez laisser reposer votre pâte avant de garnir, bien que cette étape soit facultative, elle n'en sera que plus moelleuse. Dans le cas de la farine de petit épeautre, très pauvre en gluten, je vous conseille de laisser gonfler la pâte une vingtaine de minutes.
- 5 Garnissez ensuite selon votre convenance avant d'enfourner pendant 10 à 15 min suivant la taille de vos pizzas. Laisser tiédir avant de déguster.

→ Recette proposée par Mailo, du blog mailofaitmaison.com, YouTube et Instagram : mail0ves





SOINS CAPILLAIRES

C'EST DU SOLIDE

L'innovation pour le soin des cheveux ternes et fatigués, c'est Mon Shampoing solide réparateur Secrets de Provence. Sa base végétale sans sulfate est enrichie en beurre de karité bio, huile d'argan bio et extraits de datte, de ginseng et d'Aloe vera. Il répare, prévient casse et fourches, améliore la brillance. Il suffit de le frotter sur cheveux mouillés pour faire mousser, masser et rincer. Il nécessite peu d'eau à la fabrication, d'énergie en transport et d'emballage.

Mon Shampoing solide réparateur, 85 g
Secrets de Provence : secretsdeprovence.fr

DÉMAQUILLANT DOUCEUR

PEAU DE FLEURS

La Mousse micellaire nettoyante, à la texture douce et onctueuse, élimine délicatement les impuretés, l'excès de sébum et les résidus de maquillage. Les eaux florales d'hamamélis et de romarin bio, reconnues pour leurs propriétés purifiantes et astringentes, nettoient l'épiderme en profondeur tout en respectant son équilibre. La peau, nette et oxygénée, retrouve fraîcheur et éclat. Testée sous contrôle dermatologique. Certifiée Cosmos Organic. 99 % d'ingrédients naturels, 71 % bio.

Mousse micellaire nettoyante, 150 ml
Florame : florame.com



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



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

BOISSON VÉGÉTALE

LE MARIAGE PARFAIT

Tout nouveau chez Biocoop, le lait Amande Coco La Mandorle en 1 L. Unique, il vous séduira par sa naturalité et sa texture délicieusement veloutée. Parce que La Mandorle pense à votre équilibre nutritionnel, il est léger et onctueux, sans sucre et faible en matière grasse. Il s'utilise aussi bien en boisson qu'en cuisine. À essayer sans tarder ! Fabriqué en France.

Amande Coco, 1 L
La Mandorle : lamandorle.com



BETTERAVE – COCO À BOIRE

L'ÉNERGIE DES SPORTIFS

Le Red Power est une boisson énergétique combinant les pouvoirs antioxydant et rafraîchissant de ses deux principaux ingrédients, le jus concentré de betterave et l'eau de coco. Sans colorants, additifs ou arômes artificiels, il peut être utilisé à des fins sportives comme en boisson du quotidien. Par sa teneur en vitamine C, il aide à lutter contre la fatigue et améliore vos performances physiques tout en oxygénant vos muscles.

Red Power, 33 cl
On Energy : on-energy.net



V'LA L'PLOMBIER !

BATTONS LES BOUCHONS

Disposés dans l'évacuation des éviers, lavabos, douches ou baignoires, les bâtonnets Canalisations Arcyvert se coincent dans le siphon. Dès que l'eau coule, le bâtonnet libère un mélange enzymatique prévenant la formation de bouchons dans les canalisations. L'huile essentielle de menthe poivrée biologique désodorise les équipements d'évacuation. Une solution simple et efficace pour l'entretien de vos canalisations.

12 Bâtonnets Canalisations
Arcyvert : arcyvert.com





PESTO AU QUINOA

€€€ 4 À 6 PERS. ⌚ 25 min 🍴 15 min



LA RECETTE DE FLORENT CHIARADIA

Responsable du rayon frais au magasin Biocoop L'aile du Papillon au Crès (34)

« Ce que j'aime dans la cuisine, c'est le partage et l'amour. Quand je cuisine, je fais l'amour ! Cuisinier de formation, je défends des recettes simples, saines et gourmandes. J'ai quitté le métier pour suivre une formation de naturopathe, toujours dans l'idée d'associer alimentation et santé. Mes origines italiennes me poussent vers des spécialités méditerranéennes, avec beaucoup d'huile d'olive, du basilic, des aromates... Mais j'aime aussi prendre des idées et des saveurs d'ailleurs. Un pesto au quinoa, ça change des chips et des cacahuètes ! »

- 1 tasse de quinoa (250 ml)
- 1 botte de basilic frais
- 100 g de pignons
- 80 g de parmesan rapé
- 1 grosse c. à c. de bouillon de légume en poudre
- 3 ou 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel aux herbes
- 2 gousses d'ail

- 1** Mixer le basilic équeuté, les pignons, les gousses d'ail. Ajouter l'huile d'olive puis le parmesan rapé et le sel. Eventuellement, rajouter de l'huile d'olive en fonction de la texture souhaitée.
- 2** Faire cuire le quinoa avec le bouillon de légumes.
- 3** Mélanger le pesto et le quinoa. Mixer si besoin est pour obtenir une texture plus onctueuse.
- 4** Déguster à l'apéro sur du pain ou avec des crudités !



SALADE ESTIVALE

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min



- 2 carottes
- 2 poivrons
- 2 c. à s. d'huile de sésame grillé
- 1 poignée de graines de courge
- 1 c. à s. de Tamari (sauce soja)
- 1 botte de pourpier
- 1 grosse échalote
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 300 g de jeunes pousses (mesclun/rockette)

- 1** Laver les jeunes pousses et le pourpier. Essorer puis mettre dans un saladier.
- 2** Faire des lanières de carotte avec un économe. Couper les poivrons en deux, enlever les graines et nervures et détailler en lanières dans la longueur.
- 3** Éplucher l'échalote et la couper en petits dés. Torrifier les graines de courge dans une poêle bien chaude. Mettre tous les légumes dans le saladier.
- 4** Ajouter par-dessus l'huile, le vinaigre et le tamari. Bien mélanger l'ensemble avant de servir.



LA RECETTE DE SOPHIA LAKDHAR

Présidente de Bio Consom'acteurs

Bio Consom'acteurs est une association de citoyens qui défendent la protection de l'environnement et de la santé, et les modes de consommation responsable, respectueux de l'humain et des écosystèmes. Soutenant une agriculture bio, locale, de saison et équitable, elle sensibilise les consommateurs à l'importance de leurs choix de consommation. Bio Consom'acteurs est sociétaire de Biocoop SA et à ce titre siège à son conseil d'administration, avec les producteurs et les salariés.



SALADE « GRAINFOLLET » AU WAKAMÉ FEUILLES

€€€ 4 À 6 PERS. ⌚ 15 min



- 1 Émincer au couteau le wakamé convenablement réhydraté en petits copeaux de la taille de l'ongle du pouce et le placer dans un saladier.
- 2 Ajouter le persil plat, les pois chiches, le maïs, l'ail et les deux vinaigres, l'huile et éventuellement la coriandre.
- 3 Bien mélanger le tout avec une spatule en bois.
- 4 Laisser les ingrédients s'imprégner un petit quart d'heure avant de servir.
- 5 Ajouter le sésame grillé ou les amandes au dernier moment. Inutile de saler.

→ La recette de Magali Molla et Jean-François Arbona, algoculteurs bio chez C-Weed à Saint-Malo (35). Lire p. 41-43



Astuce

Pour bien réhydrater le wakamé, Magali et Jean-François conseillent de disposer quelques lames dans un peu d'eau froide : « N'en mettez pas trop car l'algue va reprendre environ sept fois son poids. Laissez le wakamé s'imbiber une dizaine de minutes pendant lesquelles vous pouvez préparer votre salade. Si toute l'eau est absorbée, ajoutez-en un peu. L'algue doit pouvoir se déplier facilement et présenter une texture soyeuse légèrement extensible. »

SARRASIN

AUX FRUITS SECS EN SALADE, AUBERGINES GRILLÉES ET BURRATA

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🕒 30 min



LA RECETTE DE CAROLINE DUCHANGE

Pâtissière bio à Biocoop Welcome bio à Paris, XI^e

« Passionnée par l'art – tous les arts ! –, après avoir travaillé plusieurs années dans les arts visuels puis fait un long voyage en Asie, j'ai repris des études en art-thérapie. » Diplômée, Caroline s'installe à l'île Maurice en tant qu'art-thérapeute pour une association d'enfants atteints de maladies génétiques. « Expérience riche de sens, d'amour et de bienveillance. De retour en France, j'ai souhaité transmettre toutes ces émotions vécues, tant celles liées à la cuisine qu'à l'art visuel. Et pour cela quoi de mieux que l'art culinaire ! » La jeune femme a décidé de « créer des ateliers d'expression culinaire où l'on peut cultiver les sens, la gourmandise, le partage et bien sûr, la passion ». On peut aussi se régaler de la sienne, tous les jours à l'espace restauration de Biocoop Welcome Bio, magasin d'alimentation et Bazar (art de vivre) où elle pâtit des douceurs bio !

www.leveilenbouche.com



- 1 Préchauffer le four à 200 °C. Laver et couper les aubergines en deux. Les arroser d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner 30 min.
- 2 Cuire le sarrasin comme indiqué sur le paquet (cuisson variable selon la provenance et la variété).
- 3 Ciseler la coriandre, émincer l'oignon frais puis hacher les noisettes. Les torrifier à sec quelques minutes dans une poêle bien chaude.
- 4 Mélanger le sarrasin avec les noisettes torrifiées, les raisins secs, la coriandre et l'oignon. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive, saler, poivrer puis réserver au frais.
- 5 Disposer les aubergines encore chaudes dans un plat, ajouter par-dessus la salade de sarrasin puis un joli morceau de burrata.



ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

TABOULÉ IODÉ AU TARTARE D'ALGUES ET ABRICOTS



6 à 8 pers. | 20 min | 1 h



Ingrédients : 300 g de semoule, 3 tomates, 1 concombre, 2 citrons, 300 g de jus d'abricot, 1 oignon nouveau, 10 abricots secs, 200 g de tartare d'algues classique Bord à Bord, poignée de cranberry, huile d'olive, coriandre fraîche.

- Mettre la semoule dans un grand saladier. Dans un bol, râper le zeste d'1 citron et presser le jus des 2. Ajouter le jus d'abricot, 4 c. à s. d'huile d'olive, mélanger, verser sur la semoule et remuer. Couvrir et laisser reposer pendant 30 min.
- Éplucher et couper le concombre en cubes de 1 cm environ, faire de même avec les tomates (sans les éplucher) et les abricots. Éplucher et ciseler l'oignon.
- Ajouter tous les ingrédients à la semoule ainsi que le tartare d'algues classique, saler à votre goût, réserver au frais à couvert pendant 1 h.
- Servir en saladier avec des feuilles de coriandre.

Le truc en + : ajoutez 4 abricots frais pendant la saison !

Recette proposée par Bord à Bord
bord-a-bord.fr

« Notre tartare d'algues est une préparation d'algues fraîches marinées dans l'huile d'olive. C'est un produit cru à retrouver au rayon frais. »

CRÈME PETITS POIS PISTACHES ET LÉGUMES FRAIS



4 pers. | 20 min | 6-8 min

Ingrédients : 300 g de petits pois frais ou surgelés (écosés), 2 c. à s. de purée de pistaches grillées Damiano, une pincée de sel, poivre, légumes de saison au choix (concombre, poivron, courgette, carotte...), ½ citron.

- Faire cuire les petits pois à l'eau bouillante légèrement salée pendant 6 à 8 min.
- Une fois cuits, égoutter les petits pois et les passer immédiatement sous l'eau très froide, afin qu'ils ne perdent pas leur couleur vive.
- Les mixer le plus finement possible avec la purée de pistaches grillées et une pincée de poivre si vous l'aimez.
- Servir la crème petits pois pistache avec des légumes frais coupés en bâtonnets et trempés dans de l'eau additionnée du jus d'1/2 citron, afin qu'ils ne s'oxydent pas et ne noircissent pas.



Recette proposée par Damiano
damianorganic.it

« Sucré ou salé ? Les deux ! Pourquoi choisir ? Notre pâte de pistache satisfait tous les palais. Et convient à toutes les recettes, de la vinaigrette à la glace à la pistache. »



Cédric Clouzeau, président de La Patelière, et sa fille Madeleine.



ACHETONS
RESPONSABLE



L'atelier coulis La Patelière.

POUR LES GOURMANDS DE BIO

Sarah Taylor

NÉE IL Y A TOUT JUSTE 40 ANS À CONDOM, AU CŒUR DU GERS, L'ENTREPRISE LA PATELIÈRE FABRIQUE UNE VASTE GAMME DE PRODUITS D'AIDE À LA PÂTISSERIE BIO. DE LA POUDRE À LEVER AU COULIS DE FRUITS EN PASSANT PAR LE SUCRE VANILLÉ, RIEN NE MANQUE POUR CONCOCTER DES DESSERTS RENVERSANTS !

Pionnière de l'aide à la pâtisserie bio, La Patelière a lancé ses premières gammes bio il y a 33 ans. « *Voilà plus de 15 ans que nous travaillons avec Biocoop, indique son président, Cédric Clouzeau. Au fil des années, nous avons fait le choix de proposer de très nombreuses familles de produits bio, parce que nous aimons l'idée de maîtriser toutes les étapes d'une recette.* » La particularité de La Patelière réside donc aujourd'hui dans l'étendue de son offre : des produits aussi techniquement pointus que gourmands, tous fabriqués dans l'usine certifiée par Ecocert et IFS* de Condom, par les 60 collaborateurs de cette PME familiale.

Du sucre, des fruits, une pincée de magie...

Fruits confits, coulis de fruits, fruits secs..., La Patelière en a plein son panier ! Tous proviennent de petits producteurs avec qui la confiance s'est établie année après année, spécialisés, bio, et locaux dès que possible. La marque est aussi l'une des rares en France à fabriquer un véritable sucre vanillé : « *Cela demande un savoir-faire particulier. Il ne s'agit pas juste de rajouter un peu de vanille en poudre dans le sucre, précise Cédric Clouzeau. Plusieurs fois par an, nous allons chercher des gousses de vanille bio à Madagascar et nous en tirons un extrait liquide. Les cristaux de sucre sont ensuite travaillés dans une machine spéciale, le wam, où ils sont généreusement aspergés de cet extrait.* »

La Patelière propose également une vaste gamme de produits plus techniques, comme des gélifiants : la gélatine ou son alter ego vegan l'agar-agar, produit au Pays

basque. Au répertoire aussi, des poudres à lever sans phosphate, une particularité qui leur assure l'absence d'arrière-goût, dont une sans gluten.

Un choix de chef

L'usine se compose de pas moins de six ateliers fabriquant des produits totalement différents, mais réunis dans leur diversité par un objectif commun : élaborer les desserts les plus gourmands. « *Chaque fois que nous avons créé une nouvelle famille de produits, nous nous sommes entourés de spécialistes, souligne Cédric Clouzeau. Ils nous ont aidés à construire des gammes cohérentes et de haute qualité. Aujourd'hui nous comptons ainsi plusieurs grands chefs parmi nos clients fidèles, comme Pierre Hermé qui fabrique beaucoup de ses gâteaux avec notre poudre à lever bio !* »

* International Featured Standard, certification qualité de l'industrie agroalimentaire.



lapatiere.com



SOUFFLÉ DE MAÏS

€€€ 4 À 6 PERS. ⌚ 30 min 🍳 25 min



6 œufs



de semoule de maïs



muscade ou épices



60 g de comté râpé



1/2 litre d'eau



une pincée de sel



250 g de champignons (en option)



200 g d'échalote ou d'oignon



1 verre de lait

- 1 Porter à ébullition l'eau dans laquelle vous avez mis au préalable la semoule. Cuire 10 min à feu très doux en remuant, puis arrêter le feu et laisser gonfler.
- 2 Pendant ce temps, émincer les échalotes et éventuellement les champignons crus que vous pouvez faire revenir à la poêle pour un côté plus fondant. Mélanger le tout à la semoule.
- 3 Incorporer ensuite les œufs, le sel, la muscade et le fromage râpé.
- 4 Mettre dans un plat à soufflé et cuire 25 min à four chaud. Se déguste très chaud avec des tomates découpées en cube ou d'autres légumes au choix, ou, pour les amateurs de viande, avec un bon ragoût.

→ Recette de Cécile Berthelot, extraite du *Mais paysan dans mon assiette*, Agrobio Périgord, Ed. du Terran (lire Mais de pays, p. 32)



TARTE AUX LÉGUMES

DU SOLEIL ET DU JARDIN

€€€ ⌚ 30 min 🍳 15 min
Repos : 1 h 30



LA RECETTE DE LAURINE SLAIS

Cliente du magasin Biocoop
Le Pois Tout Vert à Poitiers (86)

« Depuis que nous sommes végétariens, mon conjoint Alexis Branlé et moi avons découvert beaucoup de produits et appris à aimer des légumes que nous détestions : les choisir bio, avec du goût, et les cuisiner autrement qu'à l'eau fait toute la différence ! Je pensais la bio inaccessible aux tout petits budgets mais en cuisinant des produits bruts, de saison, c'est possible. Alexis a un projet de maraîchage bio. Nous tenons un blog, Les2Alchimistes, pour parler cuisine et convictions. »

POUR LA PÂTE À PAIN

165 g d'eau tiède



de farine



1 fliet d'huile d'olive

10 g de levain déshydraté

4 g de sel

POUR LA GARNITURE



1 aubergine



1 poivron



2 gousses d'ail



3 petites tomates



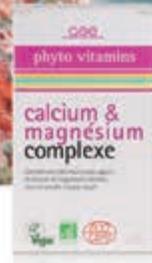
1 courgette

2 belles poignées de basilic



Environ 80 g d'huile d'olive

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la pâte à pain et pétrir quelques minutes. Ajouter un peu de farine au besoin. Recouvrir d'un linge humide et laisser lever 1 h dans un endroit chaud.
- 2 Hacher menu l'ail et le basilic et couvrir le tout des 80 g d'huile d'olive. Réserver au frais. Si vous ne tolérez pas les peaux de légumes, peler les tomates (les inciser en croix sur une extrémité, les ébouillanter 30 sec et les plonger dans l'eau froide ; les pincer ensuite au niveau de l'autre extrémité pour les peler), peler les poivrons (les couper en lamelles, les passer 10 min au four à 240 °C et les mettre ensuite dans un sac congélation. Après refroidissement, la peau doit s'enlever très facilement) et éplucher l'aubergine et la courgette. Couper tous les légumes en fines rondelles.
- 3 Abaisser la pâte sur 2 cm, éventuellement la disposer dans un moule à tarte. Laisser lever encore 1/2 h toujours au chaud sous un torchon humide.
- 4 Préchauffer le four à 210 °C à chaleur tournante. Filtrer l'ail et le basilic ; badigeonner la pâte d'un peu de l'huile récoltée et disposer ensuite les légumes.
- 5 Mettre le restant d'huile sur les légumes et enfourner 10 min. Ajouter ensuite le mélange ail/basilic et remettre à cuire 5 min. Ajuster la cuisson selon votre four, bien évidemment. C'est prêt, pour accompagner un dhal de lentilles corail froid, par exemple.



Vitamines et minéraux issus de la nature

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 synthétiques 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.

100% BIOLOGIQUE

100% VEGAN

SANS MINÉRAUX ET VITAMINES SYNTHÉTIQUES

Pour Apport en vitamine B12

La Vitamine B12 contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques



Pour Apport en fer

Le Fer contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine, au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue



bio Conseils

*L'infusion santé
au cœur des plantes*

NATURE & SANTÉ

LA SAGESSE DE LA NATURE

NATURE & SANTÉ - INSTITUT DE RECHERCHE BIOLOGIQUE SAS au capital social de 2.000.000 €
RES LA ROCHE SUR YON 315 249 821 - Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFÈRE - 85612 MONTAIGU
Cedex - France - e-mail : contact@nat-sante.fr - Tél : 02 51 09 07 37

NOUVEAU
PACKAGING
2018



Découvrez les infusions bienfaitantes et aromatiques Bioconseils pour un moment privilégié d'équilibre et de bien-être.



La culture
biologique



La solidarité
avec les
producteurs



Les plantes
de qualité
supérieure



Une fabrication
française



Pas d'ingrédients
superflus



Le choix
du
végétal



Des emballages
écologiques



Une entreprise
responsable



les mélanges de l'été



photo Frédérique Barral

Les mélanges d'épices Cook, c'est une gamme complète de 33 MÉLANGES ORIGINAUX et SAVOUREUX. Pendant l'été, ces mélanges seront vos alliés au quotidien pour une cuisine gastronomique et facile à réaliser.

ARCADIE
f arcadie.bio
blog.arcadie.fr

Retrouvez nos produits Cook et L'Herbier de France dans votre magasin BIOCOOP et sur arcadie.fr
Produits transformés et conditionnés dans le Gard

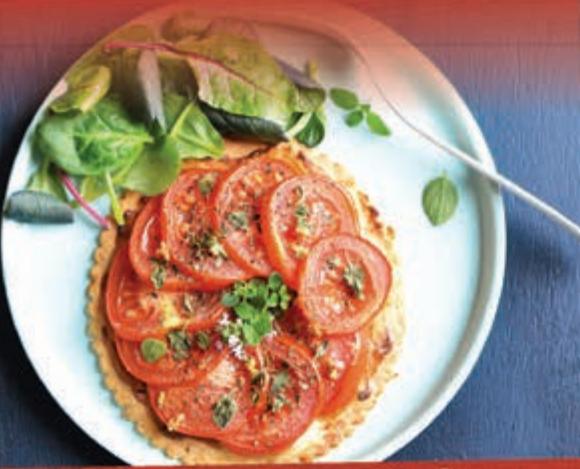




TARTE FINE TOMATE

MOUTARDE SANS GLUTEN

€€€ 6 PARTS ⌚ 20 min 🍴 30 min



POUR LA PÂTE

- 75 g de farine de riz blanc
- 75 g de farine de châtaigne
- 2 c. à s. de purée de sésame (ou autre oléagineux)
- 1 c. à s. de graines de lin broyées
- 10 cl d'eau environ
- 1 pincée de sel de mer
- 2 c. à s. d'huile d'olive

POUR LA GARNITURE

- 6 tomates
- Aromates séchés : origan, basilic, thym
- Sel de mer et poivre du moulin
- 3 c. à s. de moutarde forte
- 1 gousse d'ail

- 1 Préchauffer votre four à 180 °C (th. 6).
- 2 Mélanger du bout des doigts tous les ingrédients de la pâte, un à un et dans l'ordre. Former une boule. Étaler assez finement sur un plan de travail fariné.
- 3 Former un cercle de pâte (ou 6 petits cercles) puis les disposer sur une plaque couverte de papier cuisson.
- 4 Badigeonner la pâte de moutarde, y déposer les tomates lavées et coupées en rondelles sur le dessus, assaisonner à votre convenance, parsemer d'aromates et d'ail ciselé.
- 5 Enfourner pour 30 min.

→ Extrait de *Happy Veggie*, Juliette Pochat, Éd. Jouvence
 Plus de 100 recettes végétariennes et végétaliennes axées plaisir. Où l'on comprend que rien n'est indispensable en cuisine et que chaque aliment peut être remplacé.



TOFU FAÇON FETA

À L'HUILE

€€€ 1 BOCAL ⌚ 40 min Repos : 2 jours

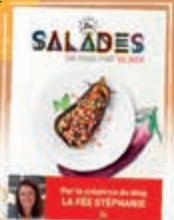
- 200 g de tofu lactofermenté
- 1 piment séché (facultatif)
- huile d'olive vierge extra
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de câpres
- 1 brin de romarin ou de thym (ou des herbes au choix)
- sel
- 4 à 5 tomates séchées

- 1 Presser le tofu pour faire sortir l'eau qu'il contient. Le couvrir d'une feuille de papier absorbant et poser un poids dessus (une conserve par exemple). Laisser ainsi jusqu'à ce qu'il perde toute son eau.
- 2 Couper le tofu en cubes. Éplucher et couper grossièrement l'ail. Ôter le pédoncule du piment, ôter les graines et le couper en petits morceaux. Égoutter les câpres. Couper les tomates séchées en lamelles.
- 3 Dans un bocal stérilisé et séché, mettre une partie des câpres, des tomates, du romarin, de l'ail et du piment, puis couvrir de cubes de tofu. Ajouter à nouveau des câpres, des tomates, du romarin, de l'ail et du piment, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 4 Saler et verser suffisamment d'huile pour remplir le bocal. Presser avec une fourchette pour faire sortir toutes les bulles d'air, rajouter de l'huile au besoin. Tous les ingrédients doivent être parfaitement couverts d'huile pour une bonne conservation.
- 5 Laisser mariner pendant deux jours avant de consommer.

Astuce

L'auteur de ce gros livre pour faire des salades en toutes saisons conseille, une fois le bocal terminé, de conserver l'huile restante pour assaisonner les salades ou tout simplement arroser une tranche de pain grillée garnie de tomates.

→ Extrait de *Des salades qui nous font du bien*, Stéphanie Tresch-Medici, Maud Argaïbi, Éd. La Plage





DES NOUVEAUTÉS QUI RÉVEILLEN L'EAU DE COCO !

à petit prix

Coco&co

De délicieux mélanges 100 % eau de coco et purs jus de fruits. À savourer après l'effort... ou par simple gourmandise !



EAU DE COCO & FRUIT DE LA PASSION

EAU DE COCO & ANANAS

EAU DE COCO & MANGUE

EAU DE COCO & LIME

EAU DE COCO & MIX FRUIT

• Un format pratique 200 ml avec paille, à emporter partout.

AUTOUR DU RIZ. BIOLOGIQUE DEPUIS TOUJOURS. EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO.

La Compagnie du Riz - Autour du Riz. Clos Magnolias. 4A chemin du Héron. 38610 Gières. France
Tél. : +33 (0)4 76 89 33 54. Fax: +33 (0)4 76 59 01 04. **Nouveau site: www.autourduriz.com**



Maïs de pays

C'est le retour du maïs paysan dans les champs et les assiettes ! Pour ne plus dépendre des firmes semencières et éviter les contaminations OGM, plus de 800 agriculteurs français cultivent des variétés de maïs locales et préservent ainsi la biodiversité de cette céréale sans gluten. On retrouve certaines de leurs recettes dans cet ouvrage.

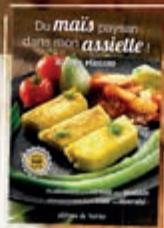
BISCUITS À LA POLENTA ÉPICÉS

€€€ UNE DIZAINE DE BISCUITS

🕒 20 min 🍳 25 min

- 1 Mélanger ensemble dans un saladier pour obtenir une sorte de sablé, l'huile, la farine, la polenta, le sucre et les épices. Mélanger le bicarbonate et le jus de citron, et verser dans le saladier.
- 2 Ajouter le yaourt de soja et former une boule de pâte.
- 3 Former une dizaine de biscuits et déposer sur la plaque de cuisson.
- 4 Cuire au four préchauffé à 170 °C 25 min environ. Les biscuits sont légèrement dorés.

Recette de Daria Sobowiec, extraite du *Maïs paysan dans mon assiette*, Agrobio Périgord, Éd. du Terran



1 c. à s. de jus de citron

2 c. à s. de yaourt nature de soja

50 ml d'huile d'olive

1 c. à c. bombée de mélange d'épices pour pain d'épices (cannelle, badiane, girofle, coriandre, anis vert, gingembre)

1 c. à c. rase de bicarbonate

80 g de sucre roux

70 g de semoule de maïs fine (polenta)

130 g de farine de riz

Depuis 1974



**Artisans
du Monde**

Pour un commerce équitable

présente

SA NOUVELLE GAMME DE FRUITS SÉCHÉS À BASSE TEMPÉRATURE



HISTOIRE DE PRODUCTEUR

FILIÈRE DIRECTE ARTISANS DU MONDE



Fruandes fédère et dynamise 7 associations de petits producteurs indépendants, tous victimes directes ou indirectes du conflit armé qui a ravagé la Colombie pendant des années.

Fruandes a aussi permis la réinsertion d'une quarantaine de femmes le plus souvent déplacées ou veuves suite au conflit. Elles travaillent dans la bonne humeur

pour préparer nos fruits dans la petite unité de transformation d'lbague. Fruandes a mis en place pour elles un système de prêts à des conditions très préférentielles qui leur permet d'accéder à leur propre logement. Cette alternative économique et sociale, née au cœur du conflit armé colombien, a permis de retisser les liens de solidarité, et redonner force et autonomie aux petits paysans colombiens.

👍 **QUALITÉ EXCEPTIONNELLE**

👍 **MOELLEUX INIMITABLE**

👍 **HAUTES VALEURS
NUTRITIONNELLES**

👍 **SECRETS DE FABRICATION :**

- ▶ Sélection des meilleurs fruits du terroir
- ▶ Méthode de séchage lente à basse température (<48°C)



**REJOIGNEZ LE MOUVEMENT
DEVENEZ ARTISANS DU MONDE**



Produits **bio**, issus du **commerce équitable** et de l'**agriculture paysanne**.

Retrouvez aussi dans les magasins Biocoop nos cafés, chocolats, sucres, riz, épices et notre gamme de supergraines (quinoa, chia, amarante, sésame...)

www.artisansdumonde.org



CHOCOLAT EN GLACE OU SORBET



→ Extrait de *Plaisirs retrouvés sans lait ni gluten*, Alice et Laure Laffont, Jean Pommier, Annie Rapaport, Ed. La Plage

LA GLACE

€€€ 2 PERS. ⌚ 20 min ❄️ 30 min ou 4 h

- 80 g de chocolat noir
- 1 c. à s. de crème de soja liquide
- 1 blanc d'œuf
- 1 pincée de poivre
- 1 yaourt au soja nature
- 1 c. à c. de vanille liquide
- 30 g de sucre roux

- 1 Faire fondre le chocolat à feu très doux avec 1 à 2 c. à s. d'eau.
- 2 Dans un saladier, mélanger le yaourt, la crème de soja liquide, une pincée de sel, la vanille et le poivre. Y incorporer le chocolat fondu.
- 3 Monter le blanc d'œuf en neige bien ferme avec le sucre et une pincée de sel. Le mélanger délicatement à la préparation chocolatée. Faire glacer dans une sorbetière.

LE SORBET

€€€ 3 PERS. ⌚ 15 min ❄️ 30 min ou 4 h

- 1/2 l d'eau
- 60 g de sucre roux
- 50 g de cacao non sucré

- 1 Dans une casserole, verser l'eau, le sucre et le cacao. Chauffer sur feu doux en remuant jusqu'à ce que tous les ingrédients aient bien fondu et que le mélange soit homogène. Laisser ensuite refroidir.
- 2 Faire glacer dans une sorbetière.

Astuce

Si vous n'avez pas de sorbetière, verser la préparation dans un bac à glace, mettre au congélateur au moins 4 h et mélanger toutes les 1/2 h avec une fourchette.

CLAFOUTIS TUTTI FRUTTI

€€€ 6 PERS. ⌚ 20 min ❄️ 45 min

- 2 œufs
- 100 g de sucre blond de canne
- 150 g de mirabelles
- 150 g de farine de blé ou de riz
- 1/3 litre de lait d'amande
- 4 beaux abricots
- 1 tige de rhubarbe verte
- 120 g de prunes rouges
- 70 g de myrtilles
- 30 g de margarine

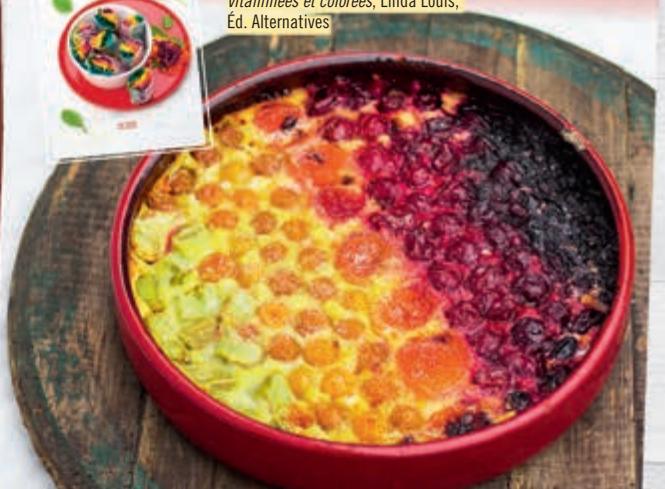
- 1 Préchauffer le four à 190 °C. Casser les œufs et les fouetter avec 80 g de sucre. Ajouter en alternant la farine et le lait d'amande.
- 2 Peler la rhubarbe et la couper en tronçons. Laver les fruits à noyau. Couper les abricots en deux, laisser les prunes entières. Rincer rapidement les myrtilles.
- 3 Graisser un moule avec 10 g de margarine. Verser la pâte dedans. Ajouter les fruits en réalisant un dégradé de couleurs arc-en-ciel.
- 4 Faire cuire pendant 45 min. Au bout de 30 min, répartir sur le clafoutis de petites noisettes de margarine et le reste de sucre.

À savoir

Le conseil de Linda Louis, photographe et cuisinière des plus recommandables : on ne retire pas le noyau des cerises dans un clafoutis pour éviter qu'elles détrempent trop la pâte. Mais si le gâteau est destiné aussi à des petits, mieux vaut les ôter. Auquel cas, faites cuire le gâteau un peu plus longtemps, en veillant à ce qu'il ne brûle pas sur le dessus.



→ Extrait de *Rainbow Food, 50 recettes vitaminées et colorées*, Linda Louis, Éd. Alternatives





GÂTEAU AU YAOURT DE BREBIS ET NOIX DE COCO

€€€ 6 PARTS ⌚ 15 min 🍳 45 min



LA RECETTE D'ALINE MOLINIER

Éleveuse et membre du GIE Lait Bio Pays de la Brebis à Alrance (12)

« En bio depuis 2008, nous élevons environ 600 brebis à Alrance. Leur lait se retrouve en partie sous la marque Ensemble chez Biocoop. J'ai toujours vu ma mère cuisiner, c'est comme ça que j'ai appris. On n'avait pas tout ce qu'on a maintenant... J'aime surtout faire les gâteaux, à partir de recettes que je crée ou que j'adapte. Avec plusieurs enfants, on a intérêt à faire soi-même ! Pour varier, je fais parfois ce gâteau au yaourt avec des pépites de chocolat ou 50 g de chocolat noir fondu à la place de la noix de coco. »

- 1 pot de yaourt de brebis bio
- 2 pots de farine
- 1/2 pot d'huile de tournesol désodorisée
- 2 œufs
- 1 pot de sucre de canne
- 1 goutte de vanille liquide
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 65 g de noix de coco râpée

- Mélanger tous les ingrédients à l'exception de la noix de coco que vous ajouterez en dernier.
- Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné.
- Cuire au four à 180 °C environ 45 min.

LIÉGEOIS FRAMBOISE À LA CHANTILLY DE COCO

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min ❄️ 2 h

- 1 c. à s. de chocolat noir à 70 % râpé
- 20 cl de crème de coco placée au frais au moins 4 h à l'avance
- 1/2 c. à c. rase de vanille en poudre
- 400 g de framboises fraîches
- 5 c. à s. de sirop d'agave
- 2 c. à s. bombées de graines de chia moulues

- Placer un saladier et les fouets d'un batteur électrique au congélateur pendant 10 min.
- Mixer les framboises au blender puis filtrer à travers une passoire pour ôter les pépins.
- Ajouter le sirop d'agave, la vanille et les graines de chia moulues. Mixer à nouveau rapidement et répartir dans 4 verrines. Laisser prendre au frais 2 h au moins.
- Verser la crème de coco dans le saladier et la monter en chantilly au batteur électrique.
- Répartir la chantilly sur la crème de framboises en utilisant une poche à douille. Parsemer de chocolat râpé et servir. Ce dessert se conserve 48 h maximum au réfrigérateur.

À savoir

Les recettes simples et joliment illustrées de cet ouvrage invitent à prendre soin de soi. Ici, les graines de chia apportent du liant ainsi que leur lot de fibres, protéines, calcium et oméga 3, bénéfiques pour la santé et la silhouette.

→ Extrait de *Je mange bio et léger - 50 recettes veggie pour retrouver la ligne et la forme*, Géraldine Olivo, Myriam Gauthier-Moreau, Ed. Alternatives





ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

VÉGÉ'MIGNON AUX ÉPICES ET RIZ JASMIN



2 pers.

20 min

20 min



Wheaty
THE VEGAN WAY

Ingrédients : 2 Végé'mignon Wheaty, 100 g d'ananas en dés, 1 pomme pelée en dés, 1 oignon, gingembre frais, huile d'arachide, ½ c. à s. de sauce soja, 120 ml de spécialité crémeuse au riz, de type Riz Cuisine, le zeste d'un citron bio, ½ c. à s. de coriandre en poudre, 200 g de riz au jasmin, 1 brocoli.

- Blanchir le brocoli coupé en petits bouquets. Faire cuire le riz au jasmin. Couper les Végé'mignons en petits cubes de taille égale.
- Faire dorer l'oignon émincé dans l'huile d'arachide chaude avec la pomme, l'ananas et le gingembre râpé. Ajouter la sauce soja puis le Riz Cuisine et mélanger. Assaisonner avec la coriandre et le zeste du citron. Éteindre le feu, assaisonner à votre convenance et réserver.
- Pour le dressage : dans l'assiette, former un anneau avec le riz et placer le Végé'mignon cuisiné au centre avec la sauce. Ajouter les fleurs de brocoli. Il est également possible d'ajouter des petits dés de courgettes ou poivrons jaunes cuits à la vapeur.

Recette proposée par **Wheaty**
wheaty.fr

« Avec Wheaty, soyez bien dans votre assiette. »

DIP DE COURGETTES, AIL ET PURÉE D'AMANDE



6 à 8
pers.

40 min

20 min

Ingrédients : 2 c. à s. de fromage blanc de brebis, 2 c. à s. de purée d'amande blanche Perl'Amande, 1 courgette de taille moyenne, 2 gousses d'ail, persil, sel, poivre.

- Cuire à la vapeur la courgette coupée en petits morceaux. Laisser refroidir.
- Dans le bol de votre mixeur, verser les légumes, l'ail, le persil, le fromage blanc et la purée d'amande. Bien réduire le tout en une sorte de purée. Assaisonner puis remélanger l'ensemble.
- Mettre au frais avant de servir.
- À déguster à l'apéritif avec des gressins par exemple ou des légumes coupés en bâtonnets.

Astuce vegan : remplacer le fromage de brebis par un yaourt au soja.



DEPUIS 1920
PERL'AMANDE

Recette proposée par **Perl'Amande**,
créée par le blog **Croque la vie !**

www.perlamande.com

« Optez pour une alimentation durable : les purées crues Perl'Amande sont obtenues par broyage à froid, un savoir-faire qui garde le vrai goût des fruits secs et préserve leurs qualités nutritionnelles. »

SUBLIME JEUNESSE®

Soin anti-âge d'exception

“ Le palmier dattier s'épanouit dans le désert et peut vivre 3 ans sans recevoir d'eau ! Les chercheurs du laboratoire Centifolia ont isolé les actifs à l'oeuvre dans ce mécanisme d'adaptation afin de créer un soin anti-âge d'exception. Cet extrait huileux contient 7 composants particulièrement efficaces sur les peaux matures. Il stimule la production de collagène et redonne souplesse et fermeté à la peau !

[SOUPLESSE,
FERMETÉ,
ÉCLAT]

ACTIF
BREVETÉ



NOUVEAUX
PACKS
FORMULES
INCHANGÉES



DISPONIBLE EN MAGASINS BIO
WWW.CENTIFOLIABIO.FR

CENTIFOLIA®
LA COSMÉTO-BOTANIQUE



Acorelle

nature sun

DOUBLE PROTECTION NATURELLE
SOLAIRE & ANTI-ÂGE

PARFUM PLAISIR • SANS EFFET BLANC
SANS ZINC • NON ECOTOXIQUE



DÉCOUVREZ
EAU D'ÉTÉ
Edition limitée

PROTECTION DES OCÉANS
PARTENAIRE DE SURFRIDER

www.acorelle.fr
Suivez-nous sur

LABORATOIRE ODYSUD - 47000 AGEN

VERRINES DE CHÈVRE ET ABRICOTS

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min

🕒 45 min 🌞 4 h

- 1 Nettoyer et dénoyauter les abricots. En mettre ½ de côté pour la décoration. Couper les autres en quatre. Hacher les feuilles d'une branche de romarin. Les faire cuire avec les abricots et 1 petit verre d'eau pendant environ 15 min pour obtenir une compote épaisse. Ajouter le miel hors du feu. Laisser refroidir.
- 2 Dans un saladier, mélanger au fouet le fromage, le yaourt de chèvre, la vanille et 1 c. à s. de sucre.
- 3 Battre les blancs d'œufs en neige ferme et y ajouter progressivement le sucre restant. Incorporer la neige délicatement au mélange au chèvre.
- 4 Répartir la moitié de la compote d'abricots dans 4 grandes verrines. Couvrir avec la moitié de la mousse au chèvre et recommencer l'opération. Placer les verrines au frais pendant 4 h.
- 5 Couper l'abricot réservé en dés. Servir les verrines parsemées de dés d'abricots et de brins de romarin.

150 g de fromage de chèvre frais

150 g de yaourt de chèvre

1/2 c. à c. de vanille en poudre

2 blancs d'œufs

2 c. à s. de sucre

500 g d'abricots bien mûrs

2 - 3 c. à s. de miel

2 petites branches de romarin frais

Version veggie

Remplacer le fromage et le yaourt par 300 g de tofu soyeux et les blancs d'œufs par 50 ml d'aquafaba : de l'eau de cuisson de pois chiches en conserve battue à grande vitesse jusqu'à devenir une neige très ferme. On y ajoute ensuite le sucre, comme avec les blancs d'œufs.

→ Recette proposée par Ulrike Skadow, créatrice culinaire

Étamine du lys

PARE-INSECTES

Protection contre les insectes nuisibles de l'habitat

Aux extraits de plantes



Insecticides

Pièges

COMPTOIR DES LYS 12 rue de la Blanchardière 49300 Cholet
02 41 55 66 65 - www.nature-et-strategie.com - société du groupe NS

Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.



TERROIR ET TERRITOIRE

UNE BIO ENTRE TERRE ET MER AU PAYS DE SAINT-MALO

Pascale Solana



C'EST L'UN DES NEUF ANCIENS PAYS DE LA BRETAGNE, UNE SORTE DE TRIANGLE, DE LA CÔTE D'ÉMERAUDE AUX PORTES DU MONT-SAINT-MICHEL ET JUSQU'À RENNES. IL N'EST HISTORIQUEMENT PAS LE PLUS BIO : 55 % DE SES COMMUNES COMPTENT UNE FERME BIO CONTRE 71 % EN BRETAGNE*. MAIS LA RÉCENTE PROGRESSION (21 CONVERSIONS EN 2016 ET 14 EN 2017, SOIT UN TOTAL DE 102 FERMES BIO*), SANS COMPTER L'INTÉRÊT DES ARTISANS POUR LE BIO, EST BIEN LE SIGNE D'UN VENT NOUVEAU. SIGNE PARTICULIER ? IL SOUFFLE DE LA TERRE À LA MER.

* 2016 – Frab.





TERROIR ET TERRITOIRE

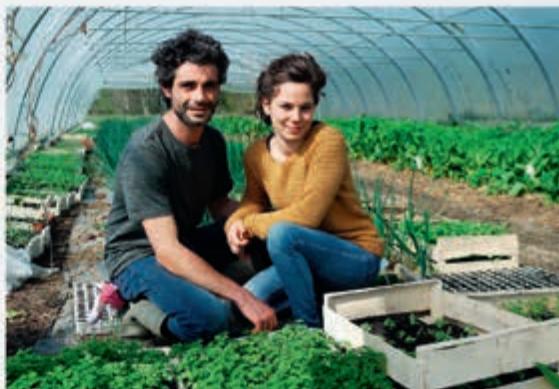
« **DES MAGASINS BIOCOOP CITOYENS, AU CŒUR DE GROS BOURGS COMME À DOL ET À COMBOURG, OU PLUS CITADINS COMME À SAINT-MALO.** »

Nicolas Droual
Directeur régional Réseau, Biocoop

Anaïs, vous vous souvenez ? Cette jeune herboriste bio devenue l'héroïne du Web suite au film *Anaïs s'en va t'en guerre* racontant les embûches auxquelles elle a été confrontée pour se lancer. Une caravane pour vivre, 6 000 m² pour cultiver et une tonne de passion contagieuse ! Depuis, on peut la suivre sur son site. Et retrouver quelques-unes de ses tisanes chez ses voisins, les magasins Biocoop de Dol et de Combourg. « *Des Anaïs, on en connaît plein ici*, s'exclame Mickaël Chemin, gérant du magasin Biocoop Aquarium de Saint-Malo. *Ils s'appellent Fred, du Clos Fleuri à Saint-André-des-Eaux, Nicolas de la ferme des Naot près de Hédé, etc.* » Et de nous donner justement, enthousiaste, plein d'adresses. On ne pourra tout visiter.

Vent nouveau

Après tirage au sort, direction Saint-Coulomb près de Cancale, chez Anthony Testor, jeune parisien titulaire d'un BTS Gestion et protection de la nature, qui a fini par dénicher un lopin en fermage. Oui, chez lui aussi, entre les deux serres neuves et la maison, il y a encore la caravane, désormais dédiée aux poulettes. Et ce même élan pour la terre qu'Anaïs, « *pour l'indépendance* », précise Anthony qui nourrit sa famille essentiellement au rythme de sa production maraîchère. « *Le pays de Saint-Malo attire de plus en plus* », observe Mickaël Chemin. Projet de Parc régional, volonté politique de recréer une identité malouine hors les séculaires remparts, on sent une dynamique. La bio a une place à prendre comme elle a su le faire autour de Combourg ou de Dol qui connaît, outre son magasin Biocoop, un marché bio depuis longtemps. « *Pour les installations bio l'accès à la terre est encore difficile. Les métiers de bouche évoluent plus vite* », poursuit-il. « *Trouver des terres et en vivre, c'est dur* », confirme Mathieu Morel, pourtant petit-fils d'agriculteur. Les céréales lui plaisaient. Il a monté une microbrasserie artisanale bio. Et sa Bosco est née. « *Depuis quatre ans, on sent une nette accélération des installations et de conversions bio, des boulangers, des petites fermes, beaucoup de maraîchers, comme un retour à la terre motivé entre autres par une recherche de qualité de vie* », analyse Alain Prod'homme qui a ouvert à Combourg en 2001 le premier des trois Le Chat Bioté, magasins Biocoop. De petites parcelles maraîchères bio orientées circuits



Anthony Testor maraîcher bio avec sa compagne Carole-Anne Gandon recherchent une organisation agronomique et économique qui ne les rendent pas dépendants.



Jean-François Arbona et Magali Molla
Algoculteurs bio à Saint-Malo

À bord d'une puissante coque de catamaran, l'Eowin, et sous la probable protection du Seigneur des anneaux (!), Jean-François Arbona et Magali Molla jardinent la mer. Leur métier est atypique et très technique, comme pour pallier la marge de manœuvre limitée de l'homme. De nombreux facteurs en conditionnent la réussite : marées, courants, qualité de l'eau fragile et doublement surveillée en bio, pluviométrie, présence d'éléments nutritifs, température... Plus le travail à 10 m de profondeur dans un champ marin de 12 ha au milieu de la Rance, face à Saint-Suliac. Jean-François tient ses connaissances de Corée et d'une quarantaine d'années d'expérience. Les deux scientifiques font tout de A à Z, en artisans et sous certification bio. C'est une passion. Ils cultivent le wakamé, le kombu royal, à leur marque « Algues alimentaires-C-weed », vendue dans des magasins Biocoop bretons, et pour d'autres entreprises de l'alimentaire ou de la cosmétique. Ils pratiquent aussi la cueillette (dulse, nori, laitue de mer...). À l'automne, dans leur laboratoire, les spores sont pulvérisées sur des cordelettes. « *Les algues vont croître dans de grands aquariums ballons puis sur de grands filins plantés en mer*, explique Jean-François. *Récoltées à partir du printemps, elles sont séchées, lentement et à basse température, selon le cahier des charges bio des algues, préservant ainsi la richesse concentrée de la mer, calcium, potassium, magnésium...* » Et dans l'assiette ? Rendez-vous page 25.



Dans les parcs Fine de Cancale Saint-Méloir-des-Ôndes, Stéphane Quemerais chouchoute Désirée, première huître cancalaise bio. Ci-dessus, tuiles et poches où elles grandissent lentement en mer.



Chevelure de wakamé.



Les champs d'algues génèrent de l'oxygène et contribuent à la biodiversité végétale et animale, comme ceux de Magali et Jean-François, face à Saint-Suliac.

« À TRAVERS NOS COMMERCES, NOUS VOULONS SOUTENIR UNE BIO LOCALE ET PAYSANNE. »

Mickaël Chemin

Gérant du magasin Biocoop Aquarium de Saint-Malo



MAGASINS. Le pays de Saint-Malo compte un magasin Biocoop à Saint-Malo dans la zone Aquarium, et trois autres, du nom de Le Chat Biotté en Scop, à Combourg, Dol et depuis ce printemps à Tinteniac.

PLATEFORME. Les quatre plateformes régionales Biocoop approvisionnent tous les magasins du réseau à hauteur de 70 % de leurs rayons. Celle de Melesse, près de Rennes, déménagera en 2019 à Tinteniac, passant de 15 000 à 29 300 m².

courts germent sur la côte. Elles produisent une large palette de légumes, comme Anthony, et se distinguent des traditionnels légumiers qui cultivent quatre-cinq variétés (chou, chou-fleur, artichaut, pomme de terre), souvent au service de marques emblématiques détenues par de grosses coopératives agricoles. Ces grands champs se convertissent au bio eux aussi, pour nourrir la GMS, partout en France ou à l'export, parfois associés à des projets lourds, comme des unités de compostage urbain. « On s'en réjouit bien sûr, même si notre rôle est plus de soutenir une bio locale et paysanne, une autre organisation territoriale », insiste Mickaël Chemin. Dans cet esprit, les quatre magasins Biocoop portent un projet commun de boucherie en lien avec des éleveurs de races locales anciennes, avec le rêve de voir s'ébattre ici à nouveau le poulet coucou de Rennes ou la vache armoricaine.

Bucoliques balades

Car si dans le pays de Saint-Malo de petits maraîchers bio reconquièrent les riches terres légumières à production intensive et si le légume est l'activité dominante des fermes bio (40 sur les 102 dénombrées en 2018 - Source : Frab), l'élevage de bovins (22 laitiers et 7 bovins viande) vient en seconde place. Pour le voir, s'éloigner de la côte en direction de Rennes, baguenauder à travers la Bretagne bucolique et romantique de Chateaubriand dont le château rayonne

sur Combourg. L'occasion en chemin de saluer des pionniers, comme Églantine Touchais à La Bousac, connue comme le loup blanc dans le circuit court bio pour ses bons produits, son approche de la bio, « sa vingtaine de pies noires, une race locale qui a failli disparaître », commente Mickaël.

Cette mer qu'on voit danser...

Mais de Saint-Malo au Mont-Saint-Michel, la mer qui ourle d'émeraude cette côte touristique, singularise aussi la bio du territoire via les produits de la mer. C'est ainsi que dans la baie de Cancale marnée par les plus grandes marées d'Europe, Stéphane Quemerais et son associé Olivier Bernier dans la SCEA Fine de Cancale ont décidé d'élever des huîtres selon le cahier des charges européen bio. Il porte notamment sur un temps de conversion des emplacements, la qualité de l'eau et surtout, il interdit les huîtres triploïdes, ces hybrides plus rentables car stériles et sans laitance, commercialisables toute l'année. Les ostréiculteurs qui font du bio sont des perles rares ! Stéphane, c'est une recherche de qualité qui l'a convaincu. Il faut trois à quatre ans minimum pour mener à terme une huître : Désirée, nom de la belle bio, se fera donc un peu attendre...



Retrouvez le reportage en images sur Instagram @Biocoop_officiel et les autres réseaux sociaux de Biocoop.



AGITATEURS



Vandana Shiva

LA FORCE DU CERCLE VERTUEUX

Propos recueillis par Pascale Solana
avec Marina Lapaquette pour la traduction

SYMBOLE MONDIAL DE L'ÉCOLOGIE, ENNEMIE N° 1 DES FIRMES AGROCHIMIQUES, PASSIONARIA DES PETITS PAYSANS CONTRE LES OGM ET LES PESTICIDES, DÉFENSEUSE DE L'AGRICULTURE BIO ET ÉCOFÉMINISTE, L'INDIENNE VANDANA SHIVA N'EST PAS UNE LÉGENDE. ENTRETIEN AVEC UNE MILITANTE DE LA PAIX ET DE LA LIBERTÉ LORS DE SON PASSAGE À PARIS POUR LA PARUTION DE SON DERNIER OUVRAGE COSIGNÉ AVEC NICOLAS HULOT, *LE CERCLE VERTUEUX*.

Bio express

Physicienne, docteure en philosophie des sciences, chercheuse en politiques environnementales, écrivaine, Vandana Shiva est née en 1952 dans l'Uttarakhand au nord de l'Inde. Ses engagements écologistes et humanistes au plan national puis international débutent dans les années 80, contre la construction du barrage sur la Narmada, contre une usine Coca-Cola dans le Kerala ou contre les OGM qu'elle rendra responsables du suicide de paysans indiens surendettés. Elle milite pour l'agriculture traditionnelle et bio, et les droits des peuples autochtones. Sur les pas de Gandhi, l'activiste capable d'entraîner les foules dans ses marches a créé l'association Navdanya (1991) pour la conservation de la biodiversité et la protection des droits des fermiers, dirigé la Fondation de la recherche pour la science, les technologies et les ressources naturelles, et reçu plusieurs récompenses internationales dont le Nobel alternatif (1993) pour avoir notamment placé les femmes et l'écologie au cœur du discours sur le développement moderne.



Pour vous, crise écologique et crise sociale sont indissociables. Pouvez-vous préciser ?

Chaque coup porté à la terre se retourne tôt ou tard contre nous. Voyez les pesticides chimiques qui génèrent des maladies. Ou bien ce paradigme des entreprises qui considèrent les énergies fossiles comme inépuisables et pensent que moins il y a d'humains plus un système est performant. Aujourd'hui, elles emploient de moins en moins d'hommes mais usent de plus en plus de ressources. Par la mondialisation, l'humanité utilise les mêmes schémas de pensée, avec la monoculture notamment, ce qui impacte la biodiversité, les ressources en eau, ou génère des gaz à effet de serre. Quand il n'y a plus d'eau, quand les sols s'appauvrissent, les hommes deviennent des réfugiés climatiques. Ainsi la crise syrienne est précédée d'importantes sécheresses ayant entraîné le déplacement de milliers de personnes. De même au Nigeria avec l'assèchement du lac Tchad. La violence contre la terre génère la violence contre les hommes, et souvent les conflits humains ont un lien avec l'écologie.

Par où commencer pour créer un cercle vertueux ?

Tout est interconnecté ! Comme dans un collier, il n'y a pas de première perle. Quand la chaîne se rompt, toutes les perles se répandent. On peut commencer par un jardin bio dans un réseau. Peu importe où l'on commence, il faut aussi des politiques qui encouragent les transitions.

« **TOUT AGRICULTEUR DEVRAIT NON SEULEMENT PLANTER BIO MAIS AUSSI MANGER BIO !** »

En France, la bio progresse. Et en Inde, qu'en est-il ?

En travaillant sur la révolution verte, il y a 35 ans, je me suis rendu compte des dégâts des pesticides, j'ai initié un mouvement [lire la bio express, NDLR]. Depuis, 1 million d'agriculteurs ont été formés à la bio. Cinq des seize États avec lesquels notre association Navdanya travaille, comme le Bouthan, le Kerala, etc., sont sur la voie du 100 % bio.

Est-ce une agriculture bio vivrière ou d'export ?

Dans mon pays, les épices ont toujours voyagé. Aujourd'hui, les agriculteurs bio qui en produisent cultivent aussi du riz par exemple dans une recherche évidente d'équilibre. Ils consomment et vendent localement. Quand le paysan nourrit le sol [base de l'agriculture bio, NDLR], sa famille va bien. Tout agriculteur devrait non seulement planter bio mais aussi manger bio !

C'est un exemple de cercle vertueux ?

Oui. Car toute la communauté mange bio. Une part de la production peut alors faire l'objet d'un commerce plus large, voire international, comme →

« LES BIENS COMMUNS ET LA PARTICIPATION COLLECTIVE SONT LA BASE DE LA DÉMOCRATIE, “LA DÉMOCRATIE DE LA TERRE”. »



Le Cercle vertueux, réconcilier environnement, solidarité et économie, Nicolas Hulot, Vandana Shiva, entretiens avec Lionel Astruc, Ed. Actes Sud

→ celui des épices. Mais notre modèle de mondialisation qui repose sur le libre-échange ne le permet pas. La France produit des pommes de terre, l'Inde aussi, les prix s'effondrent ! 90 % de ce qu'on produit devrait être consommé localement. Ainsi le reste, qui n'existe pas ailleurs, aurait sa valeur ajoutée.

Donc au final, *small is beautiful* ?

Small is necessary! Plus l'exploitation est grande, plus il y a de mauvaises herbes entraînant un recours aux herbicides. Une ferme bio repose sur un système écologique conditionné par la biodiversité. Cet autre cercle vertueux qui permet de gérer mauvaises herbes et plantations n'est pour moi possible que jusqu'à une certaine échelle. Au lieu d'une grosse exploitation en monoculture, des petites fermes bio peuvent fonctionner comme une grande unité ! Ne jamais oublier que c'est le sol qui produit et qui redonne. Et quand tu reçois un cadeau, tu fais quoi ? Tu remercies, comme on le fait dans les cultures indigènes lors des récoltes. La société industrielle, plus violente, demande « plus » !

La technologie peut-elle être la solution à nos problèmes ?

Technologie est un mot utilisé à tort et à travers. C'est surtout le cheval de Troie de la domination

et de la colonisation, hier et aujourd'hui. Les firmes justifient la toxicité de leurs outils, par exemple les pesticides, par la technologie et le progrès. Il nous faut reconquérir notre capacité à imaginer et à nous demander ce dont nous avons réellement besoin, pour mesurer l'utilité de l'outil et l'impact de son usage.

La gestion locale et communautaire, ce qu'on appelle les communs, serait pour vous une voie à suivre...

De l'air propre, une nourriture saine, une rivière pure sont des biens communs. Une bouteille d'eau est un bien commun capturé dans du plastique et privatisé. Beaucoup de problématiques écologiques découlent de la privatisation de biens communs. Je pense à Coca-Cola dans le nord de l'Inde [en 2014 dans l'Uttar Pradesh, une de ses usines a fermé pour utilisation abusive de l'eau, avant de rouvrir, NDLR]. Je distingue les biens communs créés par l'homme comme Internet, l'éducation, et ceux créés par la nature, telle la semence. C'est pourquoi nous montons des banques communautaires de graines libres, réponse à la crise écologique et sociale. L'accès des fermiers à leurs semences permet de sauvegarder la biodiversité et conditionne la productivité. En Inde, certains cultivent de nouveau du coton à partir de leurs semences. La particularité des communs est que chacun a la responsabilité d'en prendre soin. Pas de monétisation mais des règles de gestion locales et communautaires dans lesquelles les membres, hommes, femmes, riches, pauvres, sont à égalité. L'un peut avoir 20 vaches à faire paître, si la règle de la pâture commune est de n'en faire paître que deux, le riche a les mêmes obligations que le pauvre. Le commun qui repose sur une participation collective, c'est la base de la vraie démocratie, « la démocratie de la terre ».

Des exemples de ces gestions collectives protectrices ?

La ZAD Notre-Dame-des-Landes [elle s'y rend le lendemain de l'entretien, NDLR]. Un collectif dont les membres ont posé des règles pour protéger l'air, la terre plutôt qu'un tarmac de passage.

Militante, conseillère, écrivaine, conférencière..., vos engagements vous laissent-ils encore du temps libre et si oui, qu'en faites-vous ?

Depuis que j'ai quitté la recherche universitaire, ces sujets sont ma passion, ma joie, ma liberté. Esclave de personne, je n'ai pas besoin de temps pour m'aérer ! Je suis une femme libre qui vit pour la liberté !



Retrouvez l'interview de Vandana Shiva sur biocoop.fr, rubrique Actualités.



NAJEL SPÉCIALISTE DU SAVON D'ALEP

Claudine Colozzi

SOUS LA MARQUE NAJEL, LA FAMILLE AL NAJJAR FABRIQUE ET DISTRIBUE EN FRANCE ET DANS LE MONDE ENTIER DEPUIS PLUS DE VINGT ANS LE CÉLÈBRE SAVON D'ALEP IMPORTÉ DE SA SAVONNERIE SYRIENNE. ELLE PERPÉTUE AINSI UN SAVOIR-FAIRE ARTISANAL ANCESTRAL.

Depuis 1895, la famille de maîtres savonniers Al Najjar fabrique l'authentique savon d'Alep – premier savon dur, ancêtre de celui de Marseille –, selon la recette transmise de génération en génération. Avec son épouse Catherine, Manar Najjar, médecin de formation, a décidé de faire connaître les bienfaits et vertus du savon d'Alep en France et a lancé son activité à Villeurbanne (69) en 1996. Sous la marque Najel, la SAS Najjar fabrique et distribue le célèbre savon d'Alep importé de sa savonnerie installée en Syrie.

Pour avoir cette appellation, il doit contenir impérativement de l'huile d'olive et de l'huile de baies de laurier. La première est un puissant agent lavant qui nourrit, protège et assouplit la peau. La seconde est reconnue pour ses vertus désinfectantes et régénératrices. Plus sa concentration est forte, plus le savon est apaisant pour les peaux irritées ou les peaux dites à problèmes (psoriasis, eczéma, acné, dermatose).

Il est bon de savoir qu'étant exclusivement fabriqué avec des huiles végétales et sans ajout d'agent de synthèse, le savon d'Alep mousse peu. Ce n'est en aucun cas le signe qu'il ne lave pas.

Un tampon certifiant l'authenticité

Chaque année, de fin novembre à fin mars, à Alep, la fabrication du savon dur se répète selon un procédé immuable. Les maîtres savonniers cuisinent une pâte à



partir des huiles d'olive et de baies de laurier. Elle est d'abord chauffée dans un chaudron puis, une fois durcie, découpée en petits cubes sur lesquels on applique le tampon qui certifie l'authenticité du savon d'Alep. Les blocs séchent ensuite pendant neuf mois minimum. Durant cette période, ils vont prendre leur teinte verte mêlée de jaune et leurs contours irréguliers caractéristiques.

Une version liquide certifiée biologique

Développés selon une recette inventée dans les années 1960 par le grand-père de Manar Najjar, les savons d'Alep liquides sont quant à eux fabriqués en France. Pour satisfaire aux exigences du marché européen et garantir des produits respectueux de l'environnement, la SAS Najjar s'engage dans un processus annuel de certification par Ecocert Greenlife en respectant un cahier des charges strict. Les consommateurs sont donc assurés de la qualité des produits.





ENGAGÉS

« Responsable du rayon fruits et légumes, je suis un militant de la première heure. Il y a encore du travail pour expliquer la saisonnalité des produits, mais les comportements évoluent très positivement. »

Sébastien Peyrol

Harold Tiberghien

Nicolas Fassard

Hervé Van Damme

« Je travaille ici depuis quatorze ans. Les clients fidèles me connaissent et n'hésitent pas à venir me poser des questions. Cette qualité du lien avec la clientèle nous différencie d'un supermarché classique. »

Corinne Hoorens

Maité Castelain

BIOCOOP SAVEURS ET SAISONS

BIENVENUE

DANS LE CH'TI MAGASIN!

Claudine Colozzi



NORD. REPRIS EN JUIN 2017 PAR DEUX JEUNES ASSOCIÉS ORIGINAIRES DE LA RÉGION, SAVEURS ET SAISONS EST TRÈS CONNU DANS LA MÉTROPOLÉ LILLOISE. IMPLANTÉ DANS UN ANCIEN CORPS DE FERME, LE MAGASIN BIOCOOP CULTIVE UN GOÛT PRONONCÉ POUR L'AGRICULTURE URBAINE AVEC UN JARDIN SAUVAGE OUVERT À TOUS.

UN FOURNIL ÉCOLOGIQUE

Autre plus de ce magasin, outre le jardin sauvage, les ruches, le cadre, c'est le fournil juste à côté, installé dans un bâtiment écologique (système de traitement de l'eau, architecture en bois issus de forêts gérées durablement). Équipé depuis deux ans d'une trentaine de panneaux photovoltaïques, il consomme trois fois moins d'électricité qu'un fournil traditionnel. Les boulangers y fabriquent 15 000 pains par semaine.

RENCONTRE



« La valorisation de notre jardin urbain a plusieurs vocations : la production en permaculture de fruits et légumes, la sensibilisation au respect de la biodiversité et le développement d'une relation différente avec les clients. »

Matthieu Arpin

Jean-Baptiste Dalle

Sandrine Mignot

Thomas Szluc

« Esthéticienne de formation, la cosmétique bio et les compléments alimentaires sont mes chevaux de bataille. Les personnes viennent avec des attentes spécifiques auxquelles il faut savoir répondre. »

Sandrine Trioux

Installé dans une ancienne ferme du XIX^e siècle, Saveurs et Saisons s'est imposé depuis plus de vingt ans comme un commerce de référence dans la région. Ce magasin de 700 m² est implanté sur le site pittoresque de La Ferme du Sens qui réunit un ensemble de petites entreprises engagées dans le développement durable. Son fournisseur bio produit chaque jour de manière artisanale une trentaine de types de pain (mais aussi viennoiseries et pâtisseries) vendue sur place ainsi que dans d'autres magasins (dont certains du réseau Biocoop) alentour. De même, sa boucherie-charcuterie-traiteur ouverte en 2013 lui confère une attractivité en constante progression. On y trouve de la viande à la coupe, des charcuteries artisanales et des plats cuisinés maison. Depuis juin 2017, Saveurs et Saisons est géré par Jean-Baptiste Dalle et Harold Tiberghien, deux trentenaires

nordistes et amis d'enfance. Parmi les premiers aménagements, ils ont entrepris « d'améliorer le parcours client dans le magasin pour une meilleure compréhension des partis pris de Biocoop et de la singularité du magasin ». Ils souhaitent aussi développer le jardin sauvage attenant en créant un potager collectif. Trois ruches parrainées par des clients fidèles permettent déjà de récolter du miel. Sensible au zéro déchet, Saveurs et Saisons propose une très grande variété de produits secs en vrac, mais aussi liquides comme l'eau, l'huile, le vinaigre et même du vin dans des bouteilles consignées.



BIOCOOP SAVEURS ET SAISONS
270 RUE DES FUSILLÉS
59650 VILLENEUVE D'ASCQ
TÉL. : 03 20 64 02 00



RENDEZ-VOUS BIOCOOP

CONFÉRENCE

Les magasins Biocoop Quimper Chapeau rouge et Tréqueffelec fêtent leur anniversaire (1 et 10 ans) avec notamment la conférence de France Guillain, initiatrice d'une méthode pour la santé à partir de l'alimentation (Miam-Ô-fruits, Miam-Ô-5), de bains dérivatifs, d'argile et de soleil doux. Le 5 juillet au Cinéville.

biocoop-quimper.fr



YOGI

Au Château-d'Olonne (85), festival Yoga du Monde : cours, conférences, ateliers, yoga traditionnel, asana, yoga du rire, du cœur, accro yoga..., concerts méditatifs, etc.

En partenariat avec le magasin Biocoop des Olonnes. Du 31 août au 2 septembre.

yogadamonde-festival.com

Les 31 août, 1^{er} et 2 septembre 2018
Au Château d'Olonne, à KER NETRA (en Vendée)

FESTIVAL YOGA DU MONDE

Pour un Monde Meilleur

21 ateliers • Cours et conférences • Chants sacrés • Méditation • Asanas • Équitation • Danse indienne • Concerts

Renseignements au 02 51 23 61 36 et contact@yogadamonde-festival.com

Programme et illustrations : www.yogadamonde-festival.com

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Sarah Portnoï, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : MAKHEIA • Crédits photos : Couverture, p. 3, 12, 44 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 4-5, 24, 35, 36 : iStock ; p. 3, 13, 35, 41 : Shutterstock ; p. 4-5, 6, 8-12, 16, 23, 25, 26, 37, 50 : DR ; p. 15 : Marie Chioca ; p. 19 : Émilie Gaillet ; p. 20, 39 : Nicolas Leser ; p. 22 : Maillo ; p. 25 : Biocoop / C-Weed Aquaculture ; p. 27 : La Patelière ; p. 28 : Studio Prigent - Talence, Gironde ; p. 31 : Maud Argalbi ; p. 33 : Daria Sobowiec ; p. 35 : Linda Louis ; p. 36 : Myriam Gauthier-Moreau ; p. 42-43 : Biocoop / P. Solana ; p. 45-46 : Éd. Actes Sud ; p. 47 : SAS Najjar ; p. 49 : Charles Delcourt • 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 : 409 900 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

Service à votre écoute



TOUR ALTERNATIBA

Pédaler pour changer le climat. C'est l'objectif de ce tour alternatif. Jusqu'à son arrivée à Bayonne en octobre, des magasins Biocoop prendront part à diverses étapes. Comme Biocoop Canal Bio (75019) qui s'est investi au départ à Paris, en juin.

tour.alternatiba.eu

BIOTONOMES

En juin, l'Opération Biotonomes mettrait la consommation responsable à l'honneur dans le réseau Biocoop. Le programme était ludique. Exemple avec le magasin Le Blé en Herbe à Manosque (04) : grand jeu sur la nature, vide-jardin, atelier DIY, cuisine afghane, rencontre avec une productrice de tommes de chèvre et... vélo-smoothie pour faire sa boisson à la force du mollet (photo, avec Taisuké Hashimoto, fournisseur des confiseries franco-japonaises Biomomo).

L'astuce Biotonome

Une idée pour être bio et autonome ? Celle de Harinezumi qui n'achète jamais de papier cadeau : « J'emballer dans de jolis tissus ou dans des chutes. Cette technique japonaise s'appelle "Furoshiki". Très facile à faire et effet garanti ! »

Comme Harinezumi, postez vos astuces sur biotonome.fr. Les plus likées pourront être publiées dans CULTURE(S)BIO.



NOTRE CHARTRE

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de **DÉVELOPPER L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE** dans un esprit d'équité & de coopération

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur :

- LE RESPECT DE CRITÈRES SOCIAUX & ÉCOLOGIQUES EXIGEANTS.
- LA TRANSPARENCE DE NOS ACTIVITÉS & LA TRACABILITÉ DE NOS APPROVISIONNEMENTS.
- NOUS VEILLONS À LA QUALITÉ DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.
- DES LIEUX D'ÉCHANGES & DE SENSIBILISATION POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE.

biocoop



Flexitarien ? Végan ? Essayez le seitan authentique de Bertyn: riche en protéines, extra faible en glucides et extra faible en graisses



Farine bio de blé ancien ou d'épeautre ancien



Rincé pendant 2h pour conserver les protéines



Il faut des années pour exceller



Champion authentique des protéines



Cuit à la perfection



Sauce soja traditionnelle affinée en fûts de cèdre



VEGAN Pas de viande, ni poisson ? Essayez les seitans authentiques de Bertyn. Cuit rapidement.

Info, recettes & inscriptions à la newsletter : www.bertyn.eu



LE SEITAN INDUSTRIEL	LE SEITAN AUTHENTIQUE BERTYN
• Réponse occidentale pour des protéines végétariennes	• La réponse orientale pour les protéines végétariennes
• Pensée Fast Food : prêt en 2 heures	• Philosophie Slow food : prêt en 1 à 2 jours
• Matière première de base : poudre de gluten	• Matière première de base : farine de blé et d'épeautre
• Formation pour devenir maître-seitan : 2 jours	• Formation pour devenir un maître-seitan : 2 ans
• En bouche : dur	• En bouche : moelleux
• Fibres : non	• Fibres : oui
• Marinade : sauce soja bon marché, peu fermentée et non vieillie	• Marinade : authentique sauce de soja fermentée vieillie en fûts de cèdre
• pas de blé ancien ou épeautre ancien	• Blé ancien ou épeautre ancien

Bertyn est une petite entreprise familiale de fabricants de seitan. Depuis 1992. Bertyn produit le seitan de manière authentique de la même manière que les bouddhistes le faisaient il y a mille ans. Avec du blé ancien et de l'épeautre ancien de la meilleure qualité. Bertyn est un spécialiste de l'alimentation bio qui contient toutes les protéines essentielles. Nous sommes des amis des animaux et nous sommes convaincus d'un avenir végétal.

de
Savoureuses
nouveautés!



Votre délicieux petit-déjeuner commence ici.
BOISSONS VÉGÉTALES NATURELLEMENT SANS LACTOSE.