

CULTURES **BIO**

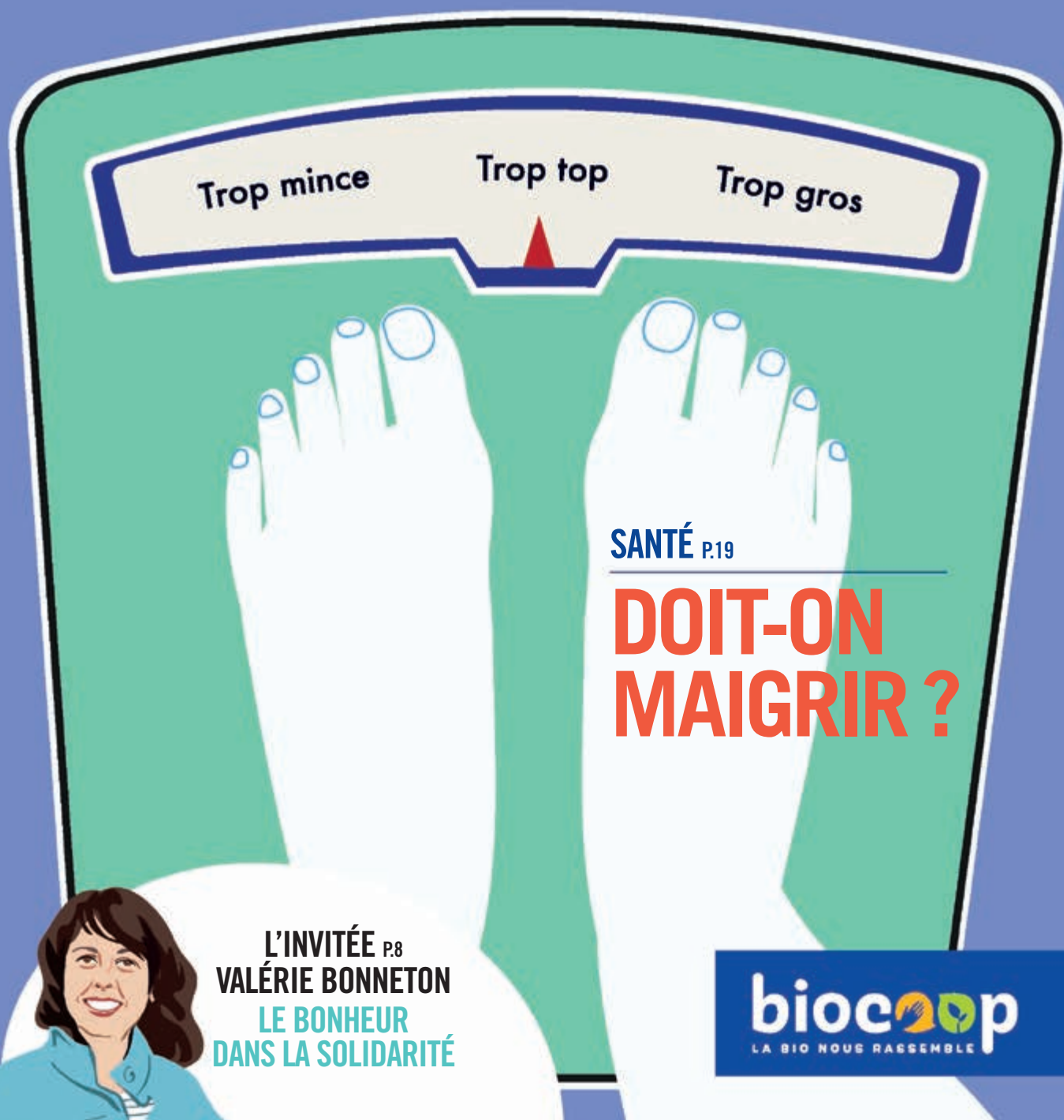
N° 105 / MAI-JUIN 2019 / LE MAGAZINE DU RÉSEAU BIOCOOP

DOSSIER P.14

VACANCES
ET SI ON CHOISSAIT
L'AGRITOURISME ?

MAISON P.32

CUISINER
SANS RECETTE



SANTÉ P.19

**DOIT-ON
MAIGRIR ?**

L'INVITÉE P.8
VALÉRIE BONNETON
LE BONHEUR
DANS LA SOLIDARITÉ



LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

*“J’ai trouvé
l’âme sœur”*

J’ai choisi les soins
Eau Thermale Jonzac®,
des soins en affinité
parfaite avec ma peau.

La **BIO-AFFINITÉ**® Jonzac

Des soins hypoallergéniques¹ et certifiés bio pour une parfaite affinité avec tous les types de peaux, même les plus sensibles.

BIO GARANTIES

SANS
99%

PHÉNOXYÉTHANOL
PARABENS, SILICONES
D’ORIGINE NATURELLE



N°1* DE LA COSMÉTIQUE BIO THERMALE



Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14

JONZAC. L’ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

1- Formulés et testés pour minimiser les risques de réactions allergiques. *LÉA NATURE, données calculées à partir, notamment, de données issues des bases de données IQVIA Pharmatrend & Paratrend PharmaOne - en pharmacie et parapharmacie marché reconstitué à partir d'une liste de produits fournie par Léa Nature sur différents marchés d'hygiène et cosmétique** - CMA Septembre 2018 en valeur et volume. **Certifié Bio d'après le label Cosmebio <https://www.cosmebio.org/fr/>



ÉDITO

Changements d'airs

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



« En mai, fais ce qu'il te plaît », dit l'adage. Nous pensons qu'en juin et même au-delà, le dicton se duplique ! Alors quoi ? Vous plairait-il par exemple de changer d'air ? Un jour, deux jours ou plus, aller renifler la campagne, découvrir, voire participer à la vie de la ferme – biberonner les agneaux de Victorien en Bretagne, cueillir les baies de l'églantier avec Sylvie en Ardèche...

C'est ce que permet l'agritourisme. Il se renouvelle et rencontre de plus en plus de succès auprès d'un public qui souhaite renouer avec le monde rural et les agriculteurs, se relier à la nature. Tant mieux.

S'il vous plaît plutôt de changer d'air et d'apparence, de vouloir moins de formes, soit. Se demander quand même avant s'il faut vraiment maigrir ! ? Car le surpoids ne manque pas de poncifs pesants, chacun y allant de son point de vue, donnant son régime ou sa solution miracle. Alors ici, juste quelques arguments de poids pour se poser les bonnes questions d'abord.

Changement d'ère cette fois. Chez Biocoop, une page se tourne : après 15 ans à la gouvernance de la coopérative, Claude Gruffat a démissionné de la présidence de son conseil d'administration afin de s'engager en politique pour les élections européennes. Pierrick De Ronne, 37 ans, sociétaire Biocoop depuis 2009, lui succède avec à ses côtés – illustration du collectif – Marc Morelle, vice-président également sociétaire. « Notre combat quotidien pour soutenir le développement de la bio porte ses fruits et nous sommes très fiers de contribuer à faire évoluer les comportements de consommation, a déclaré Pierrick De Ronne. Aujourd'hui, notre principal défi est d'accompagner ce formidable développement et de garantir la même exigence. Les fondamentaux de Biocoop sont plus que jamais d'actualité ! Nous gardons l'âme historique du projet ô combien copié mais bien loin d'être égalé en dévoilant une énergie nouvelle, toujours collaborative. » Voilà, ça, c'est dit ! Continuons « la bio qui nous rassemble ».



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Valérie Bonneton
Le bonheur dans la solidarité



11 DÉCRYPTAGE
Le thé

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Vacances
Et si on choisissait l'agritourisme



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Doit-on maigrir ?



22 C'EST DE SAISON
Le pois chiche

23 BON ET BIO
Pois chiches croustillants

28 BIEN-ÊTRE
Quels soins choisir ?

32 MAISON
Cuisiner en liberté

35 PRATIQUE
Faire pousser ses patates en pot



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Panier du Béarn
Génération bio

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Yvelines
La bio, entre béton et bitume



43 COOPÉRATIFS
Solidaires avec les paysans

44 EN COULISSES
Le commerce équitable en France
fait avancer la bio

&
Elles sont pas belles
nos salades ?

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Quand les femmes cultivent la bio

LES AGRICULTRICES SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUSES, DANS LA BIO NOTAMMENT. MAIS ELLES SONT ENCORE SOUVENT CANTONNÉES À DES RÔLES QUI BRIDENT LEURS ASPIRATIONS.

Elles représentent 32 % des agriculteurs. En bio, elles sont à peu près autant (10 000 sur 36 665 producteurs fin 2017). 46 % sont cheffes d'exploitation (comme, ci-dessus, Linda Gauthier, éleveuse dans le Haut-Beaujolais), 34 % sont associées. « *Ce sont des femmes très courageuses*, écrit Stéphanie Pageot, secrétaire nationale de la Fédération nationale d'agriculture biologique (Fnab), dans le guide *Devenir agricultrice bio, les clés pour s'installer*. *Souvent, elles rencontrent des difficultés plus importantes que leurs collègues masculins dans leur parcours professionnel et familial.* »

La plupart sont issues du monde non agricole, selon une étude Fnab/Agence bio. Elles ont été enseignantes, formatrices... ou ont exercé des métiers liés à l'activité agricole ou à l'environnement. 40 % ont un niveau bac +3 et plus. Elles ont fait le choix de la bio généralement pour produire des aliments de qualité, dans le respect de la santé et de l'environnement, entraînant avec elles mari, associé... Ce sont elles également qui diversifient l'activité de la ferme (vente sur place, marchés...). Elles ont à cœur d'adhérer à des organisations de défense de l'agriculture bio ou paysanne, voire de s'y investir. Mais elles manquent de temps, notamment parce que, lorsqu'elles ne sont pas seules sur l'exploitation, les tâches administratives (et ménagères !) leur incombent presque à tous les coups. Alors qu'une étude américaine, publiée le 18 mars dans la revue *Nature Climate Change*, conclut que la protection de l'environnement est plus efficace et profite mieux à tous quand les décisionnaires sont pour 50 % des femmes !

M.-P. C.



En savoir plus :
 L'étude *Quelle est la place des femmes dans l'agriculture biologique ?* et le guide *Devenir agricultrice bio, les clés pour s'installer* à télécharger sur fnab.org



Partout dans le monde, les marches pour le climat, en faveur de mesures rapides pour limiter la hausse des températures et l'effondrement de la biodiversité, se multiplient. Comme ici (Marche du siècle, 16 mars 2019, 350 000 personnes en France). Fait nouveau, les jeunes, les « sans voix » se mobilisent et font la grève du collège ou du lycée : prochaine « Grève mondiale pour le climat » le 24 mai.



de l'empreinte carbone des ménages en France est lié à l'alimentation.

(Ademe, *L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France*, 2019)



LYON NE VEUT PLUS TOUSSER

« *Élus, bougez-vous ! Lyon suffoque. On veut respirer ! De l'air !* » Le 24 mars, divers sites de la ville ont vu fleurir graffs et banderole réclamant aux élus de réelles mesures pour la qualité de l'air. Un tag géant était dessiné à l'entrée du tunnel de la Croix-Rousse où la concentration de dioxyde d'azote est très largement supérieure au seuil légal, selon Greenpeace France, à l'initiative de l'action, pour qui ce polluant serait responsable d'au moins 9 700 morts/an en France.

La bio et la génération Z

EN 2018, LES 18-24 ANS REPRÉSENTAIENT UN QUART DES NOUVEAUX CONSOMMATEURS DE BIO. LES GÉNÉRATIONS PRÉCÉDENTES VIENNENT À LA BIO POUR RAISONS DE SANTÉ. EUX PRÉFÈRENT SES VALEURS ÉTHIQUES.

71 % de Français mangent bio au moins une fois par mois, indique le baromètre 2019 de l'Agence bio. Si le prix reste en général un frein important, les 18-24 ans sont presque un sur deux à trouver normal de payer plus cher un produit bio et 27 % d'entre eux déclarent avoir l'intention d'augmenter leur consommation d'ici les six prochains mois. Quand leurs aînés viennent

à la bio principalement pour préserver leur santé, cette génération, née dans une société sensibilisée au respect de l'environnement et à l'écologie, dit tenir à ce mode de production pour des raisons éthiques et sociales, et pour le bien-être animal. « Elle est plus attachée au pouvoir de vivre au sens large qu'au pouvoir d'achat au sens strict », analyse le baromètre.



26 millions d'hectares

C'est la surface agricole nécessaire à l'alimentation des Français. 80 % sont dédiés aux produits animaux. (Ademe, *L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France*, 2019)

EFFONDREMENT

En février, la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) a publié un rapport – le premier du genre – sur l'état de la biodiversité pour l'alimentation et l'agriculture. Il montre que la biodiversité qui sous-tend nos systèmes alimentaires est en train de disparaître de façon très inquiétante, menaçant gravement l'avenir de notre alimentation, de nos moyens de subsistance, de notre santé et de notre environnement. Une fois perdue, prévient le rapport, cette biodiversité, si cruciale, ne pourra plus être récupérée.



C'EST L'AFFAIRE DU SIÈCLE !

Le 14 mars, les quatre organisations de l'Affaire du siècle (FNH, Greenpeace France, Notre affaire à Tous, Oxfam France), fortes du soutien de plus de 2 millions de personnes, ont engagé une procédure juridique contre l'État devant le tribunal administratif de Paris, pour « inaction climatique ». Dès la fin 2018, le collectif avait sollicité, en vain, le gouvernement afin qu'il tienne ses promesses et s'engage à combler « ses carences en matière de lutte contre le réchauffement climatique ». En attendant les résultats de la jurisprudence qui prendra sans doute des années, transposer le débat dans le domaine juridique devrait permettre de le dépassionner, de créer une mobilisation et de chercher des solutions...

« LE PROGRÈS, C'EST ELLE, L'AGRICULTURE PAYSANNE »



70 % de l'alimentation mondiale est produite par l'agriculture paysanne. À l'inverse de l'agriculture productiviste industrielle du type ferme à 1000 vaches, elle fait vivre près de 600 millions de familles dans le monde. (association Agronomes et vétérinaires sans frontières, narretonspasleprogres.org)

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

Plus de serres ou de transport routier ?



« Dans l'article "Le sens des saisons" (CULTURE(S)BIO n° 102), Jean-François Augier, arboriculteur et viticulteur, dit : "Des légumes cultivés sous serre et/ou conservés en chambre froide, c'est un coût supplémentaire pour nous et donc pour le consommateur." Vous ajoutez : "Ces produits sont aussi moins savoureux et moins nutritifs." C'est vrai pour le coût et en effet, si les légumes sous serre sont aussi bons qu'en plein champ, des mois de stockage en chambre froide font sûrement perdre des vitamines. Je suis maraîchère bio en Isère sur 2 ha et nous avons des serres (non chauffées), une chambre froide (1 °C) et une pièce "chaude" (12 °C) pour les courges et patates douces. Sans ces équipements, de décembre à avril nous n'aurions que pomme de terre, oignon, topinambour, carotte, navet, poireau, épinard, chou et mâche. Alors que la chambre froide permet aussi de proposer chou rave et chinois, betterave, céleri, radis noir... Sous serre, on a persil, blette, salade, chicorée, fenouil et on peut avancer au moins d'un mois la récolte de nombreux légumes de printemps.

Je suis pour la saisonnalité mais pas pour le seul plein champ. Sinon les clients vont se fournir dans les régions pouvant cultiver l'hiver une gamme étendue de légumes de plein champ. Cela génère des camions sur les routes. Mieux vaut des serres et une chambre froide pour une production locale. »

© Isabelle Hibon, Les Jardins du coteau (38)

« Les sirops d'agave et d'érable sont-ils interchangeables, avec un indice glycémique semblable ? Lequel est le plus adapté à notre bonne santé ? »

© Gaïa

Le pouvoir sucrant de l'un et de l'autre est supérieur à celui du sucre de table (saccharose). Si l'on regarde du côté de l'index glycémique (IG), qui mesure la capacité d'un aliment à augmenter la concentration de glucose dans le sang (glycémie), celui du sirop d'agave est bas (19), alors que celui du sirop d'érable est moyen (65). On pourrait donc se dire que le sirop d'agave est préférable au sirop d'érable. Ce n'est pas aussi simple ! L'IG bas du sirop d'agave est dû à sa forte teneur en fructose, un sucre qui favoriserait notamment l'obésité. Comme le saccharose (composé de glucose et de fructose) qui lui est présent en grande quantité dans le sirop d'érable. Alors, sucrer avec l'un ou l'autre ? Tout est une question de dose ! Et il ne faut pas oublier, justement pour notre bonne santé, qu'il est conseillé de limiter les sucres ajoutés...



Sachez sécher

« Dans votre n° 102, vous présentez fort bien le pruneau. J'en fais moi-même à partir de prunes d'ente que je fais sécher au four solaire, fonction séchoir, qui ne consomme pas d'énergie autre que celle du soleil. La conservation va de 3 mois pour les mi-secs à 2 ans pour les secs. On peut aussi utiliser un séchoir solaire mais il doit atteindre la température de 70 °C minimum et être bien ventilé. »

© Éric (31)

Merci Éric pour ce retour d'expérience.

Pour sécher sous le soleil prunes et autres fruits d'été, sur le Web on trouve de nombreux plans pour fabriquer four et/ou séchoir solaire : espritcabane.com, idcook.com, yonnelautre.fr, etc. Les éditions Terre vivante proposent également des ouvrages sur le sujet.



Douceur et hydratation

Pour toute la famille

[à l'extrait de Ginkgo Biloba bio]

EFFICACITÉ PROUVÉE :
100% des
utilisateurs satisfaits*

DÉCOUVREZ LES MERVEILLEUSES VERTUS DU GINKGO BILOBA

Depuis 1983, CENTIFOLIA, la marque de cosméto-botanique bio utilise les actifs des végétaux pour vitaliser la peau.

Centifolia utilise dans ses formules pour toute la famille un extrait de feuilles de Ginkgo Biloba bio riche en flavonoïdes, réputés pour leurs actions apaisantes et antioxydantes.

**Pour une peau douce et protégée,
parfaitement hydratée.**



CENTIFOLIA
LA COSMÉTO-BOTANIQUE



www.centifoliabio.fr

*Crème visage : Test d'usage réalisé pendant 3 semaines auprès de 10 personnes ayant la peau sensible (auto-évaluation). Eau micellaire : Test d'usage effectué auprès de 20 femmes ayant la peau ou les yeux sensibles durant 21 jours (auto-évaluation). Lait corps hydratant : Test d'usage réalisé pendant 3 semaines auprès de 10 personnes ayant la peau sensible (auto-évaluation).



AGITATEURS



VALÉRIE BONNETON LE BONHEUR DANS LA SOLIDARITÉ

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

SAVOIR QU'UN ENFANT NE MANGE PAS À SA FAIM LA REND MALHEUREUSE. ALORS POUR FAIRE BOUGER LES LIGNES, L'ACTRICE QUE L'ON A VU NOTAMMENT DANS UNE SÉRIE TÉLÉ LANCER UN TONITRUANT « À TABLE » POUR RAMEUTER SA FAMILLE, A ACCEPTÉ D'ÊTRE MARRAINE DES PANIERS SOLIDAIRES COCAGNE, UNE OPÉRATION PERMETTANT AUX PERSONNES EN SITUATION PRÉCAIRE D'AVOIR ACCÈS À DES LÉGUMES BIO. ET ÇA, ÇA LA REND HEUREUSE.

Bio express

Très tôt pendant son enfance dans le Nord, Valérie Bonneton se passionne pour le théâtre. Après son bac, elle s'installe à Paris pour suivre des cours, notamment au Conservatoire national supérieur d'art dramatique. Une période pendant laquelle elle doit vivre de petits boulots. Elle enchaîne les pièces de théâtre dès le début des années 1990, avant d'apparaître à la télé et au cinéma. Le grand public la découvre dans la série *Fais pas ci, fais pas ça* (2007-2017) et dans le film *Les Petits Mouchoirs* (Guillaume Canet, 2011), dont la suite, toujours avec elle, sort actuellement. Cet hiver, elle a joué au théâtre avec Dany Boon, complice de longue date, *Huit euros de l'heure*, une comédie où il est question de solidarité...

« UNE BONNE ALIMENTATION, ÇA DEVRAIT ÊTRE OBLIGATOIRE POUR TOUT LE MONDE, COMME LA SÉCURITÉ SOCIALE. »

croyais moyennement. Et je l'ai trouvé dément ! J'avais l'impression de manger un gâteau au chocolat au beurre. Mais il n'y a pas de beurre dans la recette. Ça m'a sciée. On peut faire des choses extraordinaires avec la cuisine. C'est un art. Comme dit ma mère : « *S'il n'y a plus de cuisine, il n'y a plus rien !* »

Qu'est-ce qui vous a amenée au Réseau Cocagne ?

Julien Adda, le directeur, m'a proposé d'être marraine de l'opération « 30 000 Paniers Solidaires ». Ça m'a beaucoup touchée parce que cette association qui apprend à cultiver ses légumes et aide ceux qui ont un parcours difficile est géniale. J'ai envie de faire avancer les choses. C'est insupportable de penser que des enfants ne peuvent pas se nourrir correctement. Alors dès que je peux, je parle du Réseau Cocagne, à la radio quand je fais la promotion d'une pièce par exemple. Si les gens sont touchés comme moi, ils auront envie de participer, de donner, pour aider des familles à acheter un panier de légumes bio. Une bonne alimentation, c'est tellement important. Ça devrait être obligatoire pour tout le monde, comme la Sécurité sociale. Chez moi, on n'avait pas beaucoup d'argent mais on avait un jardin, mon grand-père aussi. On a toujours mangé que nos légumes ; ma mère faisait des confitures et des conserves en bocaux pour l'hiver, avec les pêches, les haricots verts... Quand j'ai commencé au théâtre et que je ne gagnais pas très bien ma vie, je préférais toujours manger une bonne tomate plutôt que d'acheter n'importe quoi.

Vous avez participé à un atelier cuisine avec les salariés en insertion du Réseau Cocagne. Qu'en avez-vous retenu ?

Je m'y suis très bien sentie. Parce que c'était tellement simple, naturel. Rien à voir avec les plateaux de télé. J'y ai appris plein de choses. La personne qui animait l'atelier m'a fait découvrir un gâteau à base de courgettes et de haricots rouges. J'y

Vous-même, vous cuisinez ?

Beaucoup ! Quand je n'ai pas le temps, parce que je suis en répétition ou que je joue, je m'organise. Le dimanche matin, je fais le marché bio. Ensuite, je fais les menus de la semaine, pour ma famille. On a un grand mur ardoise dans la cuisine ; je marque ce qu'il me faut, ce qu'il manque, ça simplifie les courses. Je cuisine le matin, je fais attention qu'il y ait toujours des légumes, beaucoup de fruits aussi. Je fais du poisson deux à trois fois par semaine, très peu de viande, des plats qui durent deux ou trois jours, comme des couscous, des supersoupes harira marocaines avec des pois chiches, des lentilles, de la tomate, etc. Comme ça, il y a de tout. Et les jours où je n'ai vraiment pas eu le temps de préparer, on mange des pâtes, comme tout le monde ! Avec du jambon bio.

Qu'est-ce que vous aimez cuisiner ?

Tout, et les herbes surtout, je ne fais rien sans elles. Et je m'intéresse à toutes les cuisines du monde, la japonaise, l'italienne, la libanaise que je viens de découvrir. Elle est tellement fine, il y a beaucoup de citron, de sésame, c'est très bien équilibré d'un point de vue nutritionnel et c'est délicieux.

Je ne peux pas m'empêcher d'acheter des bons bouquins de cuisine de tous les pays. J'en ai aussi sur la nutrition. J'adore ça. Il m'arrive de m'endormir avec un livre de recettes, comme *Le grand cours de cuisine Ferrandi*. J'aime tout essayer. Mais au quotidien, je fais des choses simples. Je déteste me mettre la pression, cuisiner doit rester une joie.



→ **Vous mangez bio régulièrement ?**

Je n'ai jamais mangé autrement que bio ! Ou local. À Paris, je mange bio. Quand je suis dans ma maison en Normandie, je mange local. J'adore me rendre chez les producteurs. Je suis capable d'aller à trois quart d'heure de chez moi pour acheter mes légumes, chez un couple de maraîchers, dans un endroit absolument merveilleux qui donne sur la mer. C'est magique. Il y a des oiseaux, des arbres, le jardin. Pour moi, c'est le bonheur.

« LE MONDE MANQUE DE SOLIDARITÉ AUJOURD'HUI, ON A BESOIN DE FAIRE BOUGER LES CHOSES ENSEMBLE. »

Quel rapport avez-vous avec la campagne ?

J'ai grandi dans une petite ville où presque tout le monde avait un jardin avec des arbres fruitiers. Ma mère ne voulait pas qu'on salisse la maison, alors hop, elle nous mettait dehors. J'y passais tout mon temps, à vélo. Avec mon frère et ma sœur, on en profitait pour manger un brin de ciboulette, une carotte qu'on avait arrachée, des fraises, des myrtilles... J'en ai gardé le goût de la nature. Je me sens très bien lorsque je suis à la campagne, avec les arbres. Je ne peux pas l'expliquer, ça me rend très heureuse. C'est de l'or, quelque chose d'extrêmement précieux, qu'il faut protéger. D'ailleurs chacun peut faire quelque chose, même de manière très simple.

Quoi par exemple ?

On consomme trop ! Plus je vieillis, plus je m'en rends compte. La consommation nous prend notre vie ; c'est comme une addiction. L'essentiel, ce n'est tellement pas ça. C'est plus important de se battre pour la bio, l'environnement, la santé, l'éducation... Mes enfants, la famille, c'est ma priorité. Je leur enseigne le respect. Faire attention aux autres, aux personnes plus fragiles, leur venir en aide, ça c'est primordial.

Ce qui nous ramène à la solidarité...

Être chacun dans son coin ne sert à rien, c'est même d'un désespoir très profond. Quand on le peut, il faut être présent pour les autres. Et savoir se souvenir de quand on a été aidé. J'ai eu la chance de rencontrer des personnes qui m'ont vraiment soutenue. Maintenant, j'ai envie de rendre ce qu'elles m'ont apporté ; c'est naturel. Aider me rend heureuse. Le monde manque de solidarité, on a besoin de faire bouger les choses ensemble.

RÉSEAU COCAGNE

Cette association fédère les Jardins de Cocagne, des exploitations maraîchères bio dont la vocation est la réinsertion sociale et professionnelle de personnes en situation précaire.

Réseau Cocagne s'engage également contre l'injustice alimentaire avec « 30 000 Paniers solidaires », une collecte de dons pour financer des paniers bio à destination de familles en difficulté.



Aller plus loin :

- reseaucocagne.asso.fr
- Chaîne YouTube Réseau Cocagne, pour voir l'atelier cuisine avec Valérie Bonneton



LE THÉ

Christophe Polaszek

QUOI DE MIEUX QU'UN THÉ CHAUD ? UNE TASSE DE THÉ CHAUD BIO ! MAIS CONNAÎT-ON VRAIMENT LA DEUXIÈME BOISSON LA PLUS CONSOMMÉE AU MONDE APRÈS L'EAU ?

ORIGINE

Blancs, noirs, verts... , les thés proviennent tous d'un même arbre, le *Camellia sinensis* ou théier, qui prend ses origines principalement en Asie. Ses feuilles et plus rarement ses bourgeons sont récoltés puis séchés. Aujourd'hui, l'essentiel des thés est produit en Chine, en Inde et au Sri Lanka.

FABRICATION

C'est l'oxydation et la fermentation qui déterminent la couleur du thé et son goût plus ou moins puissant. Le thé vert s'obtient en chauffant les feuilles pour les faire sécher rapidement. On évite ainsi la fermentation, ce qui préserve notamment au maximum les vertus de ses antioxydants. Pour le thé noir, en revanche, on fait oxyder les feuilles à 25°C sous 95 % d'humidité pendant trois à cinq heures, ce qui lui donne sa couleur. Quant au thé blanc, seuls les bourgeons sont récoltés puis directement mis à sécher à l'air libre pour garder les arômes intacts.

VERTUS

En plus de la caféine, le thé contient deux autres composants principaux. Tous présentent des vertus pour l'organisme. La théanine est un acide aminé essentiel présent notamment dans le thé et les champignons ; antistress, elle favorise la relaxation. Les polyphénols sont, eux, des antioxydants qui pourraient aider à prévenir les maladies cardiovasculaires, l'hypertension ou encore le diabète. Les tanins présents dans le thé ont aussi une action reconnue pour favoriser la digestion. Par contre, ils limitent l'absorption de fer par l'organisme. Mieux vaut boire le thé à distance des repas, une heure avant ou bien une heure après.



CONVENTIONNEL VERSUS BIO

La culture du thé est le plus souvent intensive et associée à l'emploi de produits chimiques. Les feuilles n'étant jamais lavées après récolte, elles infusent directement dans la tasse avec les résidus potentiellement toxiques. En bio, l'utilisation d'engrais et de pesticides chimiques est interdite, le désherbage est réalisé manuellement.

STIMULANT

Le thé contient de la caféine (parfois appelée théine, mais la molécule reste la même), c'est donc un stimulant. Mais moins que le café, une tasse de thé en contenant deux à trois fois moins qu'un expresso. Pour limiter la teneur en caféine, on conseille de faire infuser le thé trois minutes, de jeter l'eau, puis de le laisser infuser de nouveau quelques minutes. À savoir : la caféine se libère d'autant plus vite que les feuilles ont été broyées (en infusettes).

LES +
BIOCOOP

• En vrac, en paquets (de 100 g environ) ou en infusettes, Biocoop propose plus de 100 références de thé, tous bio et issus du commerce équitable (sauf les thés du Japon qui n'est pas un pays dit du « Sud »). En les achetant, vous contribuez à améliorer les conditions de vie et de travail des cultivateurs – ils bénéficient de prix minimums garantis et rémunérateurs, et ont notamment une démarche environnementale.

• Les thés aromatisés le sont avec des ingrédients biologiques.



La couche engagée pour la santé des bébés
0% chlore, 0% parfum, 0% lotion, 0% petrolatum !



50230064



tidoo.com



Esprit vert



QUAND TOUT POUSSE... À SEMER, planter, cultiver son jardin, les ouvrages fleurissent.

Potager d'intérieur : mode ou émergence d'une culture ? La question est posée par Léon-Hugo Bonte, auteur d'un livre étrange et innovant qui détaille comment faire pousser chez soi des plantes alimentaires, partant du principe que nos intérieurs s'apparentent désormais aux climats tropicaux ! L'approche est pointue, très technique (hydroponie avec tente de culture, éclairages LED, brasseur d'air, apports d'engrais...) et hors sol. Il n'en demeure pas moins que l'autoproduction et autres expériences jardinières urbaines ou collectives mobilisent et les ouvrages fleurissent (voir p. 35).

Les amateurs ou professionnels qui veulent aller au bout d'une approche autonome sans pétrole pourront soigner plantes et arbres avec les huiles essentielles grâce à cet autre ouvrage d'expert signé Éric Petiot. On y apprend par exemple que, versé sur le sol, un mélange l'huile essentielle d'oranger (*Citrus sinensis* – 10 ml), d'huile végétale (10 ml), de savon noir (1 à 3 %) et d'eau, contrarie les fourmis. Ou que le puceron et la cochenille n'aiment pas le géranium rosat (HE de *pelargonium asperum*).

Si dans le potager, c'est l'érotisme qui vous branche..., le livre de Xavier Mathias vous initiera à l'appétit sexuel des tomates, à l'empressement des laitues, bref, à la reproduction des plantes.

→ *Un potager bio dans la maison*, Léon-Hugo Bonte, Éd. Mama, 39 €

→ *Soigner les plantes par les huiles essentielles et les huiles végétales*, Éric Petiot, Éd. Terran, 17 €

→ *La vie érotique de mon potager*, Xavier Mathias, Éd. Terre vivante, 25 €



PAYSANS : LES QUATRE SAISONS

Un état des lieux de la paysannerie en France aujourd'hui à travers les témoignages d'hommes et de femmes de quatre générations. Plusieurs

familles de différents types d'exploitations agricoles viennent croiser leurs souvenirs, impressions et vécus dans une série documentaire sonore en 4 épisodes. À (ré)écouter en podcast.

→ *Paysans : les quatre saisons*, Perrine Kerwan et Julie Navarre, LSD, France Culture.

EN BREF

Ce trimestriel qui célèbre les nouveaux paysans, la vie animale, la bonne chère, les balades en campagne fête sa première année.

→ *Regain*, 7,50 €, en kiosque

Comme une madeleine de Proust mais au jardin et avec les conseils de mise en pratique !

→ *Fleurs désuètes des jardins de grand-mères*, Virginie Quéant, Éd. Terre vivante, 14 €



JEUX D'ENFANTS

Dégustation de miels avec les enfants, à la cuillère : garder en bouche, rechercher l'arôme, tenter de qualifier... Amer, doux, sucré, floral, chimique ou végétal ? Et cette texture sur la langue ? Liquide, solide, crémeuse... C'est une des activités de cet ouvrage pratique

et ludique pour découvrir avec les enfants l'univers de l'abeille mellifère et même construire une ruche et récolter.

→ *La ruche et les abeilles à hauteur d'enfant*, Fabrice Allier, Éd. Rouergue, 15,80 €



JE DEVIENS ÉCOLO

Rouler moins vite et économiser 20 % de carburant, se désabonner des newsletters qu'on ne lit pas pour réduire l'énorme consommation énergétique des data centers...

il existe de nombreux gestes écologiques tout simples. D'autres demandent plus d'engagement. Expliqués avec humour et arguments, ils deviennent abordables.

→ *Petit Guide amusant pour écolos débutants*, Sarah Bienaimé, Éd. Terre vivante, 10 €



MAMAN, QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Durant la grossesse, une alimentation adaptée bénéficie à la mère comme à l'enfant.

Un apport accru en calcium par exemple prévient, entre autres, le rachitisme chez le bébé, l'hypertension chez la maman

et le risque d'accouchement prématuré, selon la naturopathe et nutrithérapeute auteure de ce guide pratique et ses 60 recettes. Elle rappelle qu'on trouve du calcium dans les amandes, les noix, les sardines, les œufs...

→ *Mon alimentation santé facile, spécial grossesse*, Céline Touati, Éd. Jouvence, 5,90 €



DOSSIER

VACANCES ET SI ON CHOISSISSAIT L'AGRITOURISME ?

Christophe Polaszek

LES FRANÇAIS SONT DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À SÉJOURNER UNE OU PLUSIEURS JOURNÉE(S) CHEZ DES PRODUCTEURS DANS LEURS FERMES. C'EST CE QU'ON APPELLE L'AGRITOURISME. UN MOYEN DE RENOUER AVEC LA TERRE, LES SAVEURS ET LES TRADITIONS D'ACCUEIL DU MONDE PAYSAN.



Ici, on accompagne un berger, là on apprend à faire son pain ou à musarder sur les sentiers... L'agritourisme gagne du terrain ces dernières années. Il s'étend sur tout le territoire. « *En 2017, 10 % des voyageurs Airbnb se sont rendus dans les campagnes françaises, contre 2 % en 2012*, indique le site de locations saisonnières présent au salon de l'Agriculture pour la première fois en 2018. *Et plus de 10 % de nos hébergements en milieu rural sont des fermes.* » Il touche désormais toutes les couches de la population, jeunes comme retraités, urbains comme ruraux. Et propose des prix souvent très abordables. Les raisons de ce succès ? D'un côté, des vacanciers en quête d'authenticité (retour aux sources, relations désintéressées...) et de transparence quant au circuit de leur alimentation. De l'autre, des producteurs en recherche de diversification professionnelle et de reconnaissance auprès des consommateurs. Une tendance qui répond donc aux attentes des uns et des autres. « *Les Français sont aussi conscients des difficultés que connaissent les producteurs. Et par leurs choix de destination, ils ont compris qu'ils pouvaient peser et défendre les emplois dans les campagnes* », précise Mathilde Gautier de la cellule Innovation chez Biocoop, chargée notamment de développer la bio en dehors du réseau.

Quelles sont les offres ?

Il existe actuellement une grande diversité dans l'offre de l'agritourisme : visite de la ferme, activités diverses, hébergement, restauration et ventes de produits locaux... Mais la qualité des échanges est au cœur de la rencontre. « *Je ne me voyais pas juste remettre les clés et donner quelques instructions*, explique Sylvie Raunicher de la ferme de Mazairas près de Valence (26). *Autour d'un verre, en faisant le tour du verger, en mettant la main à la pâte, des liens se créent. Les enfants arrosent et récoltent les légumes du jardin, nourrissent la basse-cour... C'est par la pratique que la rencontre s'opère réellement.* » Fabricante de confitures qu'elle distribue dans une dizaine de magasins Biocoop de la région et de Paris, Sylvie Raunicher fait partie de la fédération nationale Accueil Paysan, créée à l'origine en soutien aux petites exploitations de montagne. « *Nous avons le sentiment d'accomplir une mission pédagogique, et ce qui n'était au départ qu'une question de survie pour certains producteurs est devenu un véritable engagement* », précise-t-elle.

Tourné vers la bio

Certes, ces pratiques ne datent pas d'hier, mais Internet leur a donné un coup d'accélérateur. Les ventes se développent via des plateformes en particulier. Autre tendance, de plus en plus de producteurs pratiquant l'agritourisme font de l'agriculture biologique (les chiffres précis manquent encore ; en 2017, Accueil Paysan revendiquait la moitié de ses 900 adhérents en bio). « *Ce sont le* →



AGRITOURISME, QU'EST-CE QUE ÇA ?

L'agritourisme (ou agrotourisme) désigne ces pratiques qui mettent en relation directe les touristes et les producteurs dans leurs exploitations. Mais le terme reste assez flou. En Italie, il peut s'agir en effet uniquement d'une location en milieu rural. Pour autant, des réseaux comme Bienvenue à la ferme ou Accueil Paysan tentent de le codifier en mettant en avant la découverte et le partage des activités de la ferme, des savoir-faire et des saveurs. Le premier propose diverses solutions d'hébergement (chambres d'hôtes, gîtes, campings, séjours verts pour les enfants). Chez le second, l'accueil se veut plus touristique et pédagogique, mais aussi social. Pour rejoindre le réseau les agriculteurs doivent signer une charte éthique.

bienvenue-a-la-ferme.com
accueil-paysan.com



Photo du haut : à Chanteloup (35), Victorien Guillaume présente les animaux de sa ferme (lepredelariviere.fr). Ci-dessus : Sylvie Raunicher, de la ferme de Mazairas à Saint-Sylvestre (07) en pleine cueillette de groseilles (mazairas.jimdo.com).

→ plus souvent de petites exploitations assez diversifiées, qui font de la vente directe et passent par des circuits courts, souligne Clara Béniac, fondatrice de la startup Oh la Vache !, qui propose des séjours en immersion à la ferme. Elles sont engagées et fournissent souvent des magasins Biocoop. Le lien entre bio et agritourisme ? Peut-être tout simplement l'envie de protéger l'humain, une volonté de construire des choses naturelles et non artificielles. »

Victorien Guillaume, producteur bio près de Rennes (35), fait partie de ce réseau. Sa ferme, il l'a créée de toute pièce, voici trois ans, en y réintroduisant l'élevage de races rustiques bretonnes comme le porc blanc de l'Ouest ou l'agneau des landes de Bretagne, deux espèces en voie de disparition. « Après avoir goûté nos produits et s'être confrontés à la réalité de notre métier, les visiteurs se mettent naturellement à partager nos valeurs et s'entendent sur les critères de ce qu'est un "bon aliment". »

Le défi pour l'agritourisme est donc de taille : valoriser l'identité et la diversité des territoires auprès des consommateurs pour pousser le secteur agro-alimentaire tout entier à évoluer. Le réseau Biocoop s'est engagé dès son origine à développer l'agriculture biologique. Il le fait à travers ses magasins, mais aussi par d'autres biais. « Notre partenariat avec Oh la Vache ! a démontré que les clients sont intéressés par cette offre touristique et militante, constate Mathilde Gautier. L'idéal serait de proposer des séjours chez nos producteurs issus de nos 20 groupements agricoles partenaires. À leur contact, les voyageurs pourraient mieux connaître leur travail, découvrir les bénéfices environnementaux et santé, sans compter le plaisir de goûter des produits de saison. » Un système gagnant-gagnant.



Anne-Raphaële Aubard

Parisienne, elle a séjourné avec Manon, sa fille de 3 ans, chez des éleveurs de chèvres en Normandie.

« LES PRODUCTEURS ONT CLAIREMENT ENVIE DE PARTAGER. »

« Je suis un pur produit de la ville. Du coup, je me suis posée beaucoup de questions sur l'éducation de ma fille et son rapport à la nature. Je voulais qu'elle comprenne comment les aliments arrivaient dans son assiette. Nous sommes parties un week-end à la campagne chez Lucile et Nicolas. On a tout de suite chaussé nos bottes. Manon a donné

les biberons aux chevreaux ; à 37 ans, j'ai fait ma première traite. L'élevage est bio – laisser une petite fille gambader dans des champs non traités, quel bonheur ! Au fil des échanges, j'ai compris beaucoup de choses. En ville, mon magasin Biocoop me permet de refaire le lien avec ce monde. »



Victorien Guillaume

Producteur bio à la ferme
Le Pré de la Rivière,
Chanteloup (35).

« ICI, C'EST LE PRÉ CARRÉ DES GOURMANDS. »

« De plus en plus de gens ont envie d'un retour à la nature. Sur une journée ou deux, nous leur proposons de nous suivre et de participer aux tâches quotidiennes qui varient en fonction des saisons. Nous nourrissons les animaux, ramassons les œufs et les légumes pour préparer le marché du dimanche matin... Rien n'est obligatoire. Lors des repas, ils viennent parfois nous aider en cuisine, cela crée une vraie convivialité. Pour nous aussi, ce sont des moments privilégiés, c'est presque comme si on recevait des amis ! Pas question pour autant de rogner sur nos travaux des champs. De mi-avril à mi-mai, nous n'accueillons personne car nous n'avons tout simplement pas le temps. Nous sommes avant tout des agriculteurs et notre première activité doit rester l'agriculture. »



LA VRAIE VIE À LA FERME

La toute jeune startup Oh La Vache ! propose des séjours en immersion à la ferme. Chez Stéphanie, on apprend à faire son fromage de brebis bio de Normandie. Avec Guillaume, on cueille les plantes sauvages dans le Marais poitevin ou on se pique à jouer les apiculteurs avec Chloé dans le Périgord. « Notre ambition, c'est d'assurer un complément de revenu significatif aux producteurs. Un tiers d'entre eux gagne moins de 350 € par mois », rappelle sa fondatrice Clara Béniac, d'après l'étude publiée par la Mutualité sociale agricole en 2017. Cet hiver, des box cadeaux étaient proposées dans plusieurs magasins Biocoop.

ohlavache.org

PÊCHE
RESPONSABLE

**Phare
d'Eckmühl**

Les délicieux accras au thon listao

POUR UNE VINGTAINÉ D'ACCRAS

> PRÉPARATION : 10 min.

> CUISSON : Quelques minutes

> INGRÉDIENTS

- > 2 boîtes de thon listao au naturel Phare d'Eckmühl
 - > Persil plat & ciboulette
 - > 1 œuf
 - > 3 c. à soupe de farine
 - > 2 c. à soupe d'olives noires
 - > Le jus d'un demi-citron
 - > Huile d'olive pour la cuisson.

> PRÉPARATION

1. Hacher le persil et la ciboulette dans le bol d'un robot mixeur, puis ajouter le thon, la farine, l'œuf, les olives et le jus de citron. Mixer par brèves impulsions jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

2. Verser un peu de farine dans une assiette. Avec les mains humidifiées prélever environ 20 g de mixture et la rouler en boule de 3 cm de diamètre. La fariner en la faisant rouler dans l'assiette, puis renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3. Faire chauffer un fond d'huile dans une poêle, puis y faire cuire les accras en les retournant en cours de cuisson pour que toutes les faces soient bien dorées.

4. Éponger éventuellement sur un papier absorbant et servir tout chaud, tant que les accras sont bien croustillants autour et moelleux dedans.

*



* disponible dans votre magasin bio à partir du mois de juillet

pharedeckmuhl.com



RESPONSABLES



DOIT-ON MAIGRIR ?

Tiphaine Kervaon

SANTÉ. LES EFFETS DES DÉSÉQUILIBRES ALIMENTAIRES ET DU MANQUE D'ACTIVITÉ SE LISENT SUR LES BALANCES FRANÇAISES. ÉVITER LE SURPOIDS, C'EST UNE QUESTION DE SANTÉ. QUAND EST-ON EN SURPOIDS ? LA MINCEUR DOIT-ELLE ÊTRE L'OBJECTIF ?

Nous ne sommes pas égaux sur la balance. Les prédispositions génétiques, la pression sociétale, les troubles psychologiques et physiologiques entraînent parfois du surpoids et de l'obésité. Même si l'hérédité fixe les tendances innées, le patrimoine génétique n'est pas pour autant une fatalité. Le surpoids, à prédispositions similaires, « *n'apparaît pas lorsque l'activité physique est soutenue et l'alimentation convenable* », indique le Dr Jean-Michel Lecerf¹, médecin nutritionniste. Il en va de même pour l'obésité, qui « *n'est pas une maladie nutritionnelle mais une maladie dans laquelle la nutrition joue un rôle au même titre que de très nombreux autres facteurs* ».

Et dans l'assiette ?

Selon l'OMS, le surpoids et l'obésité se définissent par une accumulation excessive de masse grasse, due à un déséquilibre entre calories absorbées et dépensées, entraînant des effets néfastes sur la santé. De fait, la nutrition en elle-même n'est qu'une cause parmi d'autres du surpoids, mais, dans la mesure où les autres perturbent les choix alimentaires de l'individu, elle reste, avec l'activité sportive, le principal biais pour agir sur le poids. C'est pourquoi il est préférable, dans le cadre d'une perte de poids encadrée, d'associer suivi diététique et psychologique.

Alors que la « réussite » s'incarnerait aujourd'hui dans des corps sveltes et athlétiques, l'étude Inca 3², menée par l'Anses, dévoile le lien entre faibles revenus et piètre qualité nutritionnelle. « *Il n'y a pas si longtemps, l'obésité était l'apanage des classes aisées, rappelle le Dr Lecerf. Cette maladie est non contagieuse, mais transmissible culturellement* ». Ainsi, se nourrir sainement coûterait en moyenne trois fois plus cher que de se nourrir à base de produits hypertransformés³. À moins d'apprendre à décrypter et de s'investir en cuisine.

Maigrir à tout prix... fait grossir

En France, 67 % des femmes et 39 % des hommes ont déjà suivi au moins un régime⁴. Pour Serge Herberg, médecin épidémiologiste spécialiste de la nutrition, « *la pression sociale autour de cet idéal de la minceur touche aussi des gens qui n'ont aucune raison de maigrir* ». Or les régimes à répétition dérèglent les organismes. « *15 études à long terme montrent que les personnes suivant des régimes ont plus de risques de devenir obèses que celles qui n'en font pas*, explique la chercheuse Sandra Aamodt. *Une étude⁵ menée sur 4 000 jumeaux montre qu'une seule cure d'amaigrissement multiplie entre deux et trois fois les risques de prise de poids.* »

Faux amis et vrais alliés

En contrôle quotidien, la balance est l'ennemi n° 1. Une personne ayant adopté une pratique sportive peut s'affiner sans perdre de poids avant longtemps. La masse musculaire pèse quatre fois plus lourde que la graisse ! Autre ennemi, les régimes en vogue. « *Il n'existe aucun produit miracle. Aucune des méthodes généralement*



Être en forme(s)

Un Français sur deux est en surpoids et l'obésité touche 15 % de la population (Inserm). Une situation préoccupante, mais qui peut être améliorée, selon le Dr Lecerf. Ainsi les apports en acides gras saturés restent trop élevés, mais la consommation de fruits et légumes progresse. Le poids santé dépend de la taille, de l'âge, de l'activité physique... Comment savoir si l'on doit en perdre ? L'indice de masse corporelle (IMC) est un indicateur utilisé par l'OMS, situant le poids de forme entre 18,5 et 25, le surpoids entre 25 et 29,9, et l'obésité au-dessus de 30. Calculer son IMC (Poids x Taille²) est utile pour se situer.

proposées ne peut se vanter d'obtenir un amaigrissement significatif et surtout durable », alerte l'Agence nationale de sécurité du médicament.

Vigilance aussi face aux réseaux d'entraide. Faustine, 34 ans, a repris le contrôle de son poids avec l'aide d'un médecin nutritionniste, après deux ans passés à enchaîner des cures avec des « copines » de régime rencontrées sur Internet.

« *Les objectifs étaient fous, mais on se défiait, confiait-elle. Sauf que, quelques jours sans résultats et je désespérais, durcissais mes objectifs, jusqu'à craquer, puis reprendre le poids perdu.* »

Perdre du poids sainement et durablement demande de la



patience. Les régimes promettant une perte de poids importante en peu de temps ne précisent pas que les kilos perdus résultent essentiellement de la déshydratation et de la fonte musculaire, et que les carences générées provoquent fatigue, baisse des performances à tous niveaux, etc. Mieux vaut donc être suivi par un médecin. La famille est un autre pilier, elle éloigne des écrans qui empêchent souvent de réaliser les quantités ingérées. « *Le repas partagé à la française est un bon régulateur* », assure le Dr Lecerf.

Retrouver l'équilibre

« *Le régime n'est jamais la solution*, poursuit-il. *Spontanément, notre comportement alimentaire fonctionne très bien.* » Les problèmes, ce sont les entraves à ce comportement naturel : ennui et ennuis, cycles de repas et de sommeil irréguliers, etc. La clé pour une perte de poids durable : le stabiliser puis éliminer pas à pas ces perturbateurs. Une perte de poids associant équilibre nutritionnel et activité physique est plus lente qu'un régime restrictif, mais plus assurée de se maintenir sur le long terme. Fournir à l'organisme ce dont il a besoin au quotidien, c'est lui permettre, notamment par l'activité physique, d'aller piocher progressivement dans les réserves superflues.

Addicts ?

Gare à la diabolisation. Le sucre et le sel, si décriés, sont utiles. « *On parle à tort d'addiction. Les addictions impliquent un manque physique et un sevrage, que ne provoque pas la diminution des apports en sel et en sucre* », explique le Dr Lecerf. Plutôt que de les fuir, il est possible de se déshabituer pour les apprécier... à moindre dose. De même, pas de chasse au gras (voir *CULTURE(S) BIO* n° 90) ! Il est essentiel et aide à moins stocker. L'équilibre alimentaire repose sur la diversité, la modération et la qualité des aliments. Le souci n'est pas l'aliment mais comment il est mangé. On doit retrouver le plaisir pour savoir s'arrêter quand il est atteint. « *C'est une vraie rééducation que d'apprendre à manger une pâte à tartiner* », souligne le Dr Lecerf. De plus l'activité physique n'est pas une punition. Là aussi, plaisir et modération ! Pas question de se torturer. Une demi-heure de marche par jour suffit à entretenir sa forme. En parallèle, un sport doux, quelques heures par semaine, est bon pour le moral et la santé.



Aller plus loin :

- **SMDA (Santé et minceur durable dans l'assiette) : reseau-smda.com**
- ***La cuisine de la minceur durable*, Brigitte Mercier-Fichaux, Marie Chioca, Éd. Terre vivante.**



Brigitte Mercier-Fichaux

Diététicienne diplômée, auteure de nombreux

ouvrages d'éducation alimentaire, fondatrice de l'école SMDA (Santé et minceur durables dans l'assiette) qui forme des éducateurs alimentaires, diététiciens, etc..., à sa méthode de prise en charge du surpoids.

Le surpoids est-il synonyme de mauvaise santé ?

Si l'on parle de quelques kilos en trop, pas du tout. Mais, à partir d'un certain surpoids, il y a toujours une problématique santé, des problèmes psychologiques à déceler. C'est pourquoi l'aide d'un professionnel est préférable, pour déterminer les causes du surpoids et mieux le traiter.

Faut-il fuir le sucre et le gras ?

Il faut avant tout réduire les sucres rapides, qui génèrent une production élevée d'insuline, entraînant le stockage du gras associé au sucre (les triglycérides) puis une hypoglycémie entraînant des envies compulsives. Il ne faut pas se priver de gras, qui assure entre autres le bon fonctionnement du cerveau. Associer sucres lents, matières grasses et protéines à chaque repas garantit une journée sans fringales.

Le bio est-il un allié minceur ?

Les aliments ultratransformés sont traîtres, trop riches mais carencés. Il y en a moins en bio qu'en conventionnel. L'alimentation bio est plus qualitative et rassasiant. Avec des aliments peu transformés, elle permet d'éviter les perturbateurs endocriniens, émulsifiants et additifs ayant un impact sur la flore intestinale et sur le poids.

¹ Auteur de *Le surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette ?* Éd. Quae.

² anes.fr/fr/content/inca-3-evolution-des-habitudes-et-modes-de-consommation-de-nouveaux-enjeux-en-matiere-de

³ Étude de l'université de Cambridge, dans *The Telegraph*, 2018.

⁴ Enquête de l'Inserm, auprès de 105 771 internautes, via le site *Nutrinet-santé*.

⁵ *Risks of Myocardial Infarction, Death, and Diabetes in Identical Twin Pairs With Different Body Mass Indexes*, collectif. Université d'Umea, 2016.



Le pois chiche

Magali Gloire-Savalle

UN TEMPS TOMBÉ EN DÉSUÉTUDE, LE POIS CHICHE FAIT UN RETOUR REMARQUÉ CES DERNIÈRES ANNÉES. ESSENTIEL EN AGROÉCOLOGIE, BON MARCHÉ, RICHE EN PROTÉINES ET EN LIPIDES, IL PEUT ÊTRE UNE ALTERNATIVE AUX PRODUITS CARNÉS.

POIS CORNU

Originaire du Proche-Orient, cultivé depuis l'Antiquité, le pois chiche aurait été apporté en Europe par les Croisés sous le nom de « pois cornu ». Si les deux tiers de la production proviennent aujourd'hui d'Inde, il est aussi cultivé en Australie, au Canada et dans tout le bassin méditerranéen, notamment dans le sud de la France jusqu'au Poitou.

EN BIO

C'est une culture écologique par excellence. Peu gourmand en eau, le pois chiche est aussi un fertilisant naturel. Il est parfait en rotation avec des céréales à paille par exemple, qui profitent des résidus azotés qu'il laisse dans le sol. Parce qu'il est souvent économiquement moins intéressant que le blé, a fortiori dans une culture conventionnelle qui utilise des produits fertilisants, il est important de l'intégrer dans des programmes de cultures sur plusieurs années, avec des contractualisations avec les producteurs.

CYCLE CULTURAL

Fruit d'une plante herbacée annuelle, le pois chiche peut se contenter de sols pauvres et caillouteux. Il n'aime pas l'excès d'humidité mais exige de l'espace. Généralement semé à la fin de l'hiver et au printemps, il se récolte l'été, à pleine maturité, lorsque les graines, bien sèches, « sonnent dans les gousses », selon l'expression consacrée.

EN CUISINE

Entier en salade ou en accompagnement, en soupe, en purée, en tartina, en farine pour faire de délicieuses panisses, il y a mille et une façons de déguster le pois chiche ! Riche en lipides, en glucides assimilables et en protéines végétales, c'est l'aliment idéal pour les vegans et les flexitariens. Avec des pois secs, comptez 12 h de trempage et 1 h à 1 h 30 de cuisson avant de le préparer. Trop long ? Cuisez de grandes quantités, utilisez ce dont vous avez besoin et gongolez le surplus au congélateur !

ASTUCES

Houmous express. Mixer pois chiches cuits, ail, filet de jus de citron et un peu de sésame (purée, graines moulues ou huile). Plus une touche de sel, de poivre et l'épice de votre choix : un régal !

Aqua quoi ? Ne jetez pas l'eau de cuisson des pois chiches : une fois refroidie, bien épaisse, « l'aquafaba » se substitue au blanc d'œuf. Essayez les meringues vegan !



LES + BIOCOOP

- **CHOIX.** En vrac, en farine, en flocons, en éclats, en pâtes, en mélange...
- **COMMERCE ÉQUITABLE ORIGINE FRANCE.** Sous la marque « Ensemble » propre à Biocoop, les pois chiches, secs ou précuits en bocaux, sont cultivés et transformés dans le cadre de contrats sur les prix et les volumes avec des groupements de producteurs et des transformateurs français. Un engagement de long terme et l'assurance pour les partenaires de Biocoop d'être rémunérés au prix juste.
- **RELOCALISATION.** Biocoop privilégie systématiquement le pois chiche français ou, à défaut, du bassin méditerranéen. Sont donc exclues les origines Canada et États-Unis.

POIS CHICHES CROUSTILLANTS

POUR L'APÉRO

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 15 min

🕒 1 h 30 + 40 min

- 1 La veille, mettre les pois chiches dans un saladier, recouvrir d'eau froide et laisser tremper toute la nuit.
- 2 Le lendemain, égoutter et rincer les pois chiches. Les placer dans une marmite, couvrir d'eau fraîche et amener à ébullition. Faire cuire ensuite 1 h 30 à tout petit feu. Égoutter les pois chiches et les verser sur un torchon propre pour qu'ils sèchent. Laisser refroidir.
- 3 Préchauffer le four à 200 °C. Dans un saladier, mélanger les aromates, les épices et l'huile d'olive. On peut varier les épices selon ses envies : curry, piment, ras-el-hanout... Ajouter les pois chiches en remuant pour bien les enrober.
- 4 Verser les pois chiches en une seule couche sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Faire cuire environ 40 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Remuer à mi-cuisson. Déguster tiède ou froid. S'il en reste, conserver dans un bocal hermétique.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

250 g de pois chiches secs

1/2 c. à c. de cumin moulu

1/2 c. à c. de coriandre moulu

1/2 c. à c. d'oignon en semoule (ou poudre d'ail)

1/2 c. à c. de paprika

1 c. à c. rase de sel

2 c. à s. d'huile d'olive



Accord parfait

Une mousse fraîche pour accompagner ces pois chiches ? C'est la Fête de la bière dans les magasins Biocoop, du 4 juin au 7 juillet. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.






CROQUE-MISO À LA BETTERAVE

€€€ 2 PERS. ⌚ 25 min



→ Extrait de *Miso, tempeh et tofu fermenté*, Clea, Ed. La Plage, 9,95 €



-  1 betterave crue
-  4 brins de ciboulette
-  1 c. à s. de miso brun (pâte de soja)
-  1 échalote
-  3 c. à s. de tahin (purée de sésame)
-  4 tranches de pain de mie complet
-  1 c. à s. d'huile d'olive

- 1** Peler et râper la betterave. Peler et émincer finement l'échalote. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive pendant 10 min.
- 2** Mélanger le tahin avec le miso et délayer avec 3 c. à s. d'eau. Ajouter la ciboulette ciselée.
- 3** Toaster légèrement le pain de mie. Tartiner les quatre tranches de pâte au miso.
- 4** Recouvrir deux tranches du mélange betterave-échalote.

Variantes

- Clea propose d'ajouter des rondelles de chèvre frais à l'intérieur du croque, qui sera légèrement réchauffé à la poêle avant d'être servi. Ou un œuf au plat à déposer sur chaque croque au moment de servir.
- Incontournable de la cuisine japonaise, le miso, explique-t-elle, se marie fort bien aux purées d'oléagineux (sésame, amande...).
- Avec le tempeh et le tofu fermenté également issu du soja, c'est un aliment lactofermenté (lire p. 25), très intéressant nutritionnellement. Elle leur consacre cet ouvrage joliment illustré avec 37 recettes gourmandes pour les intégrer dans la cuisine quotidienne.

BONBONS VRAIMENT BONS !

€€€ 1 PETIT PAQUET ⌚ 10 min
SSS 2 min Repos 3 h



→ Extrait de *Mon épicerie maison*, plus de 50 recettes saines, faciles et gourmandes pour faire tous les basiques du placard, Louise Browaeys et Hélène Schernberg, Éd. Alternatives, 14,95 €



-  150 g de purée de fruits ou 150 ml de jus de fruits au goût prononcé (poire, fruits rouges, mangue, raisin, etc.) sans sucre ajouté
-  30 g de miel liquide (facultatif)
-  1 pincée d'épices de votre choix du type cannelle, vanille, gingembre ou une goutte d'huile essentielle alimentaire de votre choix du type orange douce, citron, bergamote (facultatif)
-  3 g d'agar-agar (1 c. à c. bombée)

- 1** Verser le jus (ou la purée) de fruits et l'agar-agar dans une casserole. Ajouter éventuellement le miel, les épices et l'huile essentielle.
- 2** Porter à ébullition sans cesser de remuer et laisser frémir pendant 2 min.
- 3** Ôter du feu et répartir dans des moules à glaçon préalablement humidifiés. Les remplir à moitié, à l'aide d'un récipient à bec verseur ou bien d'une cuillère à soupe.
- 4** Placer au frais pendant 3 h puis démouler délicatement. Se conserve 1 semaine au frais dans un bocal en verre.

À savoir

- L'agar-agar est un gélifiant naturel extrait d'algues.
- Pour intensifier la couleur de vos bonbons, utilisez une pincée de curcuma (avec des agrumes) ou faites tremper en amont de la recette un morceau de betterave crue dans le jus (avec du raisin ou des fruits rouges).

GRILLADE DE PORC

DANS SA MARINADE

€€€ 1 PERS. ⚡ 48 h ❄️ quelques min



**LA RECETTE
D'ALAIN MOURAT**
Moniteur-boucher chez Biocoop SA

« Boucher-charcutier-traiteur, j'accompagne les magasins du Centre-Nord-Est qui souhaitent ouvrir un rayon boucherie à la coupe. Comme mes homologues des autres régions, je leur explique le métier, donne des conseils sur l'aménagement, le labo, les frigos... Je les aide également dans la recherche du personnel. Dans ce métier, si tu veux grandir et apprendre, tu dois souvent bouger, voir différentes façons de travailler. Je suis tombé dans la bio en arrivant chez Biocoop en 2016. C'est un pur bonheur. En bio, la viande est "pure", sans pesticides, OGM, etc. J'aime travailler la limousine et la charolaise. Mais chez Biocoop, on a toutes les races. Et avec les trois groupements partenaires qui rassemblent beaucoup d'éleveurs, toutes nos boucheries peuvent avoir de la viande régionale, issue d'animaux élevés dans les champs. »



1 côte ou côte échine de porc



Piment d'Espelette (facultatif)



1 citron



2 c. à s. d'huile d'olive

- 1 Préparer la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et, si on souhaite un goût légèrement relevé, un peu de piment d'Espelette.
- 2 Badigeonner les deux côtés de la côte de porc avec ce mélange.
- 3 Laisser mariner 48 h au frigo.
- 4 Faire cuire à la plancha ou au barbecue. Servir avec une salade de saison, des haricots, etc.

LES BONNES QUESTIONS



QUE FAIRE AVEC DE LA FARINE DE RIZ ?

C'est la plus utilisée de toutes les farines sans gluten, qu'on soit intolérant ou pas. Son goût neutre se substitue bien à celui du blé. Riche en amidon, elle est parfaite pour épaissir les sauces, faire des crêpes et des crêpes, des panures légères. En revanche, pour les gâteaux, elle donne un résultat friable ; mieux vaut alors rajouter 1/4 d'amidon (féculé de maïs ou de pomme de terre). On peut aussi ajouter une autre farine savoureuse comme la châtaigne ou le sarrasin (1/3 riz, 1/3 autre, 1/3 féculé, par exemple).

La blanche, plus légère, donne un résultat plus cassant ; la semi-complète et la complète sont plus faciles à utiliser, avec un résultat similaire à celui des farines classiques.



FERMENTATION ALCOOLIQUE OU LACTIQUE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Dans la fermentation alcoolique, des levures convertissent les sucres naturels en alcool et permettent la production de boissons (vin, bière, cidre, kéfir...) ou la levée du pain. Dans la fermentation lactique ou lactofermentation, ce sont des bactéries lactiques qui transforment les sucres, permettant la fabrication des produits laitiers et de nombreuses denrées végétales, de type choucroute, cornichons lactofermentés ou encore à base de soja (miso, tofu fermenté...), dont on redécouvre les vertus. Ces réactions chimiques se font à l'abri de l'oxygène (anaérobie) à la différence des fermentations acétiques (aérobie) qui voit le vin devenir vinaigre.



ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

SMOOTHIE BOWL BANANE-MYRTILLE



4 pers.

10 min

Ingrédients : 1 pot de So Soja ! à la grecque Sojade, 2 bananes, 1 gousse de vanille, 250 g de myrtilles, sucre ou miel (facultatif).

Sojade



- Mixer So Soja ! à la grecque avec les bananes et les graines de la gousse de vanille.
- Ajouter un peu de sucre ou de miel si cela vous semble nécessaire.
- Verser dans des bols puis décorer de myrtilles.

Le truc en + : pour plus de gourmandise, accompagner le smoothie bowl de granola selon ses envies.

Recette proposée par Sojade

sojade.fr

« So Soja ! à la grecque se consomme également salé. Découvrez plus de recettes végétales gourmandes sur notre site. »

TARTE SPIRALE AUX LÉGUMES COLORÉS



4 pers.

30 min

50 min

15 à 30 min

Pâte brisée : 250 g de farine de blé ou d'épeautre, 5 cl d'huile d'olive vierge extra Quintesens, 1 œuf, 1 petite c. à c. de sel non raffiné, 2 à 3 c. à s. d'eau froide.
Garniture : 150 g de fromage frais (chèvre ou vache), 2 œufs, 3 courgettes, 4 belles carottes, 3 c. à s. d'huile Fit-Actifs Quintesens, sel non raffiné, poivre rose, Assaisonnement Tonique Quintesens.

QUINTESENS

- Dans un bol, verser la farine puis le sel, l'huile d'olive et 1 œuf. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. Ajouter un peu d'eau froide si nécessaire.
- Abaisser la pâte et l'étaler dans un moule à tarte en formant un bord. La piquer et la placer au moins 15 min au congélateur ou 30 min au réfrigérateur.
- Tailler les légumes lavés dans la longueur, en bandelettes fines. Enfourner la pâte brisée à blanc 10 min à 180 °C. La retirer et baisser le four à 140 °C.
- Mélanger le fromage, 2 œufs et une pincée de poivre rose écrasé à la main. Étaler sur le fond de tarte. Poser les légumes par-dessus en les enroulant et en alternant les couleurs. Saler. Finir avec un filet d'huile Fit-Actifs Quintesens. Enfourner 40 min.
- Avant de servir, ajouter un filet d'Assaisonnement Tonique Quintesens.



Recette proposée par Quintesens

quintesens-bio.com

PUBLI-RÉDACTIONNEL



Biscuits, chocolats, confiseries...

ACHETONS
RESPONSABLE



... et pains uniques, issus du terroir et de l'agriculture paysanne locale.

DU BON PAIN AUX BISCUITS GOURMANDS

Claudine Colozzi

DEPUIS 1991, L'ENTREPRISE FAMILIALE SAVOYARDE BELLEDONNE PRODUIT DE DÉLICIEUX PAINS BIO, MAIS AUSSI DES BISCUITS, DES CHOCOLATS ET DE LA CONFISERIE. DÈS SA CRÉATION, ELLE S'EST ENGAGÉE DANS DES PARTENARIATS DURABLES AVEC DES PAYSANS-MEUNIERS LOCAUX, ET DANS UNE SÉLECTION DE MATIÈRES PREMIÈRES ÉQUITABLES.

L'histoire de la PME Belledonne commence au pied du massif savoyard qui lui a inspiré son nom. Fils d'agriculteur, convaincu par les bénéfices de la bio pour l'environnement et la santé, et par les valeurs qu'elle véhicule, Bruno Anquetil débute son activité professionnelle en vendant des produits bio sur les marchés, notamment du pain. En 1991, il crée sa propre boulangerie. Aujourd'hui, l'entreprise possède quatre fournils en Savoie, Île-de-France, Occitanie et Provence. Les équipes de boulangers expérimentés y façonnent chaque jour à la main des pains selon les méthodes traditionnelles de fermentation de boulangerie : farine écrasée à la meule de pierre, sel de Guérande lentement cristallisé et récolté à la main, levain traditionnel. « *Notre pain au levain, en plus de mieux se conserver, possède des arômes et une texture plus authentiques tout en étant plus digeste que celui fabriqué avec de la levure* », explique Céline Berthollet, responsable marketing et communication.

Les farines locales privilégiées

Les farines (T80 ou demie-complète, T110 ou complète, T150 ou intégrale) sont issues de partenariats directs et durables avec des paysans-meuniers et des moulins de chaque région, dont certains sont engagés dans les filières labellisées Biopartenaire : « *Belledonne s'engage sur des volumes d'achats sur trois ans, avec la fixation de prix justes*, précise Céline Berthollet. *C'est une manière d'encourager un commerce équitable de proximité où tout le monde est gagnant.* » Pour l'entreprise, la garantie de farines locales de qualité. Pour les producteurs,

la valorisation de leur production agricole et la pérennisation de leur activité.

Une qualité récompensée

Au fil des années, l'entreprise a évolué et grâce aux compétences et aux savoir-faire étendus de ses boulangers, l'activité s'est orientée vers la biscuiterie tout d'abord, puis la chocolaterie et la confiserie dans un second temps. Pour ces activités, Belledonne sélectionne également des matières premières équitables (sucre de canne roux du Paraguay, cacao de Saint-Domingue...) avec un vrai projet de progrès social et environnemental dans le pays d'origine.

« *Nos biscuits sont très gourmands et généreux, c'est ce qui fait leur réputation auprès de nos consommateurs* », se félicite Céline Berthollet. Le Croustichoc noisette a d'ailleurs été élu Meilleur Produit Bio 2019. Une première dans le domaine du vrac dans lequel Belledonne a été l'un des précurseurs.

 pain-belledonne.com



QUELS SOINS CHOISIR ?

Marie-Pierre Chavel

QUAND LE MARCHÉ DE LA COSMÉTIQUE POUR PEAUX NOIRES ET MÉTISSÉS EST PARFOIS TROMPEUR OU PEU ADAPTÉ, LA QUESTION PEUT SE POSER. POUR MICHÈLE NICOUÉ-PASCHOUD, DOCTEURE EN PHARMACIE ET AUTEURE DE *BEAUTÉ NOIRE*, LE FAIT MAISON EST LA SOLUTION.



Michèle Nicoué-Paschoud
Docteure en pharmacie, réflexologue

Pourquoi dire que les cosmétiques du commerce ne répondent pas à la demande des populations noires ?

Il y a un *greenwashing* très net dans les cosmétiques destinés aux populations noires, sensibles aux produits naturels. Des ingrédients de leurs pays d'origine, beurre de karité, monoï, etc., sont mis en avant dans des produits qui contiennent surtout des substances chimiques dont plus personne ne veut. La cosmétique maison est donc tout indiquée. Contrairement à ce que j'entends encore trop souvent, elle ne présente pas de danger quand on prend des précautions d'hygiène.

Quelles sont les spécificités des peaux noires et métisses ?

Hors des climats tropicaux et humides, elles deviennent sèches, facilement irritées, par manque de sébum. Elles ont besoin d'être nourries, hydratées, chez l'homme comme chez la femme, dès le plus jeune âge. Dans les pays d'origine, la chevelure se gorge de l'humidité ambiante et forme une protection naturelle contre la chaleur. Ici, elle a besoin d'une prise en charge quotidienne pour nourrir la fibre capillaire et restaurer les écailles du cheveu.

Y a-t-il des produits, des ingrédients particulièrement recommandés ?

De nombreux corps gras sont adaptés à la peau, sans distinction de couleur. Pas d'ingrédients spécifiques donc mais des compositions : des huiles riches en acide oléique, comme l'huile d'olive qui convient aussi bien aux

peaux noires et métisses que les huiles de moringa, de baobab... Le beurre de karité est aussi très nourrissant, pour les peaux très sèches, les dartres... Les huiles végétales sont des véritables trésors, des produits de beauté à elles seules !

RITUELS AU QUOTIDIEN

• **Peau.** Préférer les savons naturels et bio qui ne sèchent pas l'épiderme. Hydrater avec une huile végétale pure ou mélanger à de la cire d'abeille. Ou du beurre de karité fouetté pour une plus forte hydratation. Exclure tout cosmétique qui contient de l'alcool : il peut irriter la peau et à terme provoquer des taches. En cas d'irritation, piqûre d'insecte, petite blessure, pour éviter que la cicatrisation ne laisse une marque plus foncée que la peau, appliquer du gel d'aloë vera puis masser avec 1 c. à c. d'huile de tournesol ou d'argan + 1 goutte d'huile essentielle de lavande fine, ou de lavande aspic contre les démangeaisons.

• **Cheveux.** Les tresses permettent de ne pas avoir à se démêler au quotidien. Sinon, utiliser un peigne à larges dents. Puis vaporiser un hydrolat floral avec de la glycérine, voire un tout petit peu d'huile végétale (ricin par exemple).



Aller plus loin :

- *Beauté noire, cosmétiques faits maison pour peaux noires et cheveux crépus*, Michèle Nicoué-Paschoud, Éd. La Plage.
- Retrouvez sa recette Huile du soir Espoir sur les réseaux sociaux de Biocoop.





Curcuma malgache bio & équitable



Notre curcuma provient de 2 zones de production à Madagascar, labélisées BIOPARTENAIRE® ; gage d'un engagement solidaire et durable avec nos partenaires producteurs.

Au goût et à la qualité remarquables, le curcuma Cook est disponible en différents conditionnements, seul ou dans 7 savoureux mélanges.



Retrouvez nos produits Cook et L'Herbier de France dans votre magasin BIOCOOP et sur arcadie.fr



SUPERDIET

Pour votre
CIRCULATION*
pensez **phyto bio!**



Sans alcool

Sans colorant**

Sans conservateur



Une association de 4 plantes BIO dont le Marronnier d'Inde et la Vigne rouge qui contribuent au **BIEN-ETRE CIRCULATOIRE** et participent à la sensation de **JAMBES LEGERES!**

Demandez conseil à votre point de vente.
Vendu en magasin bio.

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

c36161un 10 ACS 463778 022 - *Le Marronnier d'Inde et la Vigne rouge participent à la circulation. **Sans colorant : conformément à la réglementation en vigueur sur le mode de production biologique.

MÉMOIRE DHA MÉMO'SEA

LE BAC
C'EST MAINTENANT,
LA MÉMOIRE
C'EST POUR TOUJOURS!



Les solutions pour retrouver
du tonus intellectuel.



Disponible dans les magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD
1 rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BENOUVILLE
Tél : 02.31.35.05.25

YAOURT DE CHÈVRE



**NATURE, DOUX
ET COHÉRENT**

La Maison Gaborit développe depuis 2001 des partenariats de confiance avec des éleveurs locaux, tous certifiés Bio Cohérence – pour une bio exigeante et qualitative –, heureux d'exercer des métiers

respectueux de l'environnement et donc de nous tous. De fabrication traditionnelle, ces yaourts de chèvre sont garantis au lait frais, non homogénéisé et sans ajout de poudre de lait ni de lait concentré. Le résultat ? Des yaourts savoureux, très doux et digestes !

Yaourts de chèvre nature, 4x125 g
Gaborit : bernardgaborit.fr

JUS DE FRUITS

FINI LA PAILLE JETABLE

Parce que l'environnement, c'est l'affaire de tous, Vitamont s'engage et supprime les pailles jetables de ses briquettes de jus de fruits, avant l'entrée en vigueur de la loi interdisant la vaisselle à usage unique. Équipées du système « pull tab », les briquettes s'ouvrent facilement et y boire directement est un jeu d'enfant. Ce n'est pas tout : Vitamont soutient l'association Surfrider Foundation Europe pour son action en faveur des mers et des océans. Ça, c'est bon pour la planète !

Nectar abricot de France, 20 cl
Vitamont : vitamont.com



DÉLICE VEGAN

SALADE REPAS

Réveillez vos papilles avec cette salade repas composée d'ingrédients gourmands tels que le boulgour de petit épeautre de Haute-Provence, de courgette, d'oignon rouge frais et de raisins secs. Source de fibres, elle est accompagnée de généreux falafels aux pois chiches français, poivron rouge et cumin. Parfaite pour la saison et riche en goût, elle est délicieusement relevée par un assaisonnement menthe, jus de citron et coriandre.



Boulgour de petit épeautre, falafels, raisins secs et menthe, 270 g
Carte Nature : carte-nature.fr

CUISINE FRAÎCHEUR

**DU BOULGOUR
ENSOLEILLÉ**

Priméal réenchante vos assiettes et vous propose de redécouvrir le boulgour à travers une recette savoureuse, facile et rapide à cuisiner. Riche en haricots verts et sarriette *made in France*, elle vous fait profiter de la fraîcheur des légumes d'été. En 10 minutes seulement, réalisez un plat original à base de boulgour ! Le boulgour Priméal se consomme aussi bien chaud que froid en taboulé. Source de fibres et de protéines. Sans sel ajouté. Fabriqué en France.



Boulgour, légumes d'été et sarriette, 4 à 6 personnes
Priméal : primeal.bio

BARRES ÉNERGÉTIQUES

ENFIN DU SALÉ !



Chez Baouw, on se met au salé avec la barre Quinoa-Pistache-Citron vert qui apporte énergie et fraîcheur. Une recette relevée de verveine, fenouil et sel de Guérande. Un vrai effet « waouw » en bouche ! Préparée dans les Alpes françaises, elle offre une haute qualité nutritionnelle tout en respectant le confort de digestion (sans lait, sans gluten) et apporte une énergie continue, sans aucun sucre ajouté. Avec Baouw, adieu les coups de mou !

Barre Quinoa-Pistache-Citron vert, 30 g
Baouw Organic Nutrition : baouw-organic-nutrition.com

NOUVEAUX P'TITS-DÈJ

**DES MATINS
QUI KROUNCHENT**

Refonte complète de la gamme de céréales Krounchy Grillon d'Or : de nouveaux emballages avec une ouverture facile et refermable, et une création entièrement repensée, plus moderne et plus attractive ! La marque se dote également de deux nouvelles recettes : le Krounchy Fraise Chocolat noir pour notre plus grand plaisir et le Krounchy Hibiscus Coco qui invite au voyage dès le matin !

Krounchy Hibiscus Coco et Krounchy Fraise Chocolat noir, 500 g
Grillon d'Or : grillondor.bio



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



MAISON



CUISINER EN LIBERTÉ

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

FERMEZ LES LIVRES DE RECETTES ET INVENTEZ LES VÔTRES. CRÉER DES PLATS DE TOUTS LES JOURS, SYMPAS ET ÉCOLOS, TOUT LE MONDE EN EST CAPABLE, SELON VÉRONIQUE BOURFE-RIVIÈRE, NOURRITHÉRAPEUTE* ET JOURNALISTE SPÉCIALISÉE, QUI PROMET DANS SES COURS DE CUISINE ET DANS SON LIVRE *CUISINER SANS RECETTE !*, LA CUISINE SPONTANÉE. ALLEZ, ON SE LÂCHE !



Véronique Bourfe-Rivière
nourrithérapeute et journaliste

Pourquoi cet ouvrage alors que se multiplient les livres de cuisine ?

Généralement, avec ces livres, les gens n'apprennent pas à cuisiner, la plupart suivent les recettes, sans qu'on leur explique les choses. Comme cette amie, loin d'être bête, qui m'a raconté avoir fait des cannellonis. Dans sa recette, il y a du bouillon. Elle n'en a pas alors elle décide de s'en passer. Mais elle ne le remplace pas par un autre liquide. Résultat : ses cannellonis sont ratés ! En s'amusant et en expérimentant, tout le monde est créatif. Trois carottes, une épice... On regarde ce qu'on peut en faire puis comment évolue la préparation. La veut-on plus douce ou plus épicée, plus liquide ou plus épaisse, etc. ? Avec de bons produits, on se rate rarement. Mon arrière-grand-mère disait toujours : « *Si tu ne mets que des bonnes choses dedans, pourquoi veux-tu que ce soit mauvais !* »

RECETTE POUR UNE CUISINE SPONTANÉE

- Se centrer sur soi. Ne pas se fixer un objectif de plat précis.
- Ouvrir son placard, son frigo et se laisser attirer par un ingrédient.
- Faire preuve de bon sens, en fonction de l'état de fraîcheur du produit, de la texture souhaitée, etc.
- Écouter ses envies. Ne pas avoir peur d'être audacieux.

C'est quoi pour vous un bon produit ?

Un produit brut, frais et de saison, qui a pris le temps de pousser, consommé le plus près possible d'où il a été cueilli ou élevé, bio, ou d'un petit producteur ou artisan s'il est transformé. Conscient de ce qu'il achète, de ce qu'il fait, le consommateur devient un « consomm'acteur » autonome. Il n'y a rien de pire que d'être dans l'ignorance volontaire !

La pleine conscience se pratique même en cuisine ?

Oui, et ça change tout ! Quand on prend conscience que manger est aussi fondamental que respirer, cuisiner n'est plus une corvée. Au contraire, on trouve du plaisir. Parfois on se surprend à s'extasier : oh, ce chou, il est super ! Le goût, les couleurs, les odeurs, les sons, le bruit du couteau sur l'oignon par exemple..., être à l'écoute de tous ses sens a un effet positif sur nous. Pourquoi manger des plats tout prêts, chers et souvent mauvais pour la santé et la planète alors qu'on se fait du bien en cuisinant ?

Malgré son titre, votre livre donne quelques recettes...

Ce sont des modes opératoires, des exemples qui peuvent être reproduits avec d'autres ingrédients, des bases desquelles je recommande de s'éloigner. De même, mon livre n'est pas fait pour être conservé. Quand vous n'en aurez plus besoin, offrez-le !

* Néologisme. Approche basée sur ce qui nourrit, au sens large, un individu.



Aller plus loin :
Cuisiner sans recette ! Les bases pour improviser en toute confiance,
Véronique Bourfe-Rivière, autoédition
se-nourrir.fr



PERL'AMANDE

DEPUIS 1920

Purées d'Amande aux Fruits et Superfruits



SOFALIP PERL'AMANDE
185 Chemin du Thuve - 04700 ORAISON
www.perlamande.com



FABRIQUÉ EN PROVENCE

SUPERDIET

Une nouvelle approche de la détox !

Ma *Détox*
ciblée



Sans alcool **Sans colorant*** **Sans conservateur**

Bio



Fabriqué en France
Ingrédients UE/non UE

- 1 émonctoire ciblé par produit : **FOIE • REINS • INTESTINS • VOIES RESPIRATOIRES • PEAU**
- 3 PLANTES BIO sélectionnées par produit dont certaines ont des actions spécifiques reconnues sur les émonctoires.
- **NOTRE CONSEIL SANTÉ** : pour une **DETOX PROGRESSIVE** de chaque émonctoire, nous vous proposons de suivre cet ordre :
➤ Foie ➤ Reins ➤ Intestins ➤ Voies respiratoires ➤ Peau.



Existe aussi en **coffret**
de 5 produits

Demandez conseil à votre point de vente. Vendu en magasin bio.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR



PRATIQUE



2
Laisser pousser
les pommes de terre en arrosant, mais sans jamais détremper le substrat. Lorsque les plantes commencent à pousser, elles ont besoin de beaucoup de soleil.



3
Fertiliser avec un engrais organique sous forme liquide une fois par mois, pour compenser le peu de nourriture qui se trouve dans le substrat.



1
Enterrer les tubercules sous 5 à 10 cm de terre. Si le pot est très profond, positionner les tubercules à 20 cm sous le rebord pour en récolter plus.



4
Récolter lorsque les tiges commencent à flétrir ou avant, en dépotant doucement le plant. Il pourra alors reformer d'autres tubercules.



FAIRE POUSSER SES PATATES EN POT



Aller plus loin :
Planter, semer, soigner, récolter, connaître les gestes, le matériel, les légumes et les fruits ou les plantes aromatiques adaptées ou encore monter un minipotager, les bases et les techniques de la culture en pot sont fort bien expliquées et illustrées de photos et de pas à pas dans l'ouvrage très pratique de Jean-Michel Groult, dont est inspirée cette culture de pommes de terre. Les plus motivés apprendront même à cultiver des poiriers ou des oliviers... en pot !

→ *Balçon gourmand ultra-simple*, Jean-Michel Groult, Éd. Ulmer, 16,90 €



CULTIVER DES POMMES DE TERRE DANS UN POT EST UN JEU D'ENFANT. CERTES LES TUBERCULES AINSI OBTENUS REVIENNENT PLUS CHERS QUE CEUX ACHETÉS DANS LE COMMERCE, MAIS LE PRINCIPE DE LA CULTURE EN POT EST AMUSANT. UN BON DÉBUT POUR CONTINUER SUR SON BALCON, SA TERRASSE ET MÊME AU JARDIN, AVEC D'AUTRES LÉGUMES : BETTERAVE, CHOU KALE, RADIS... OU FRUITS.

MATÉRIEL

- Pot assez grand, haut et large. Contenance 10 L. Bien drainé au fond, avec trous d'écoulement
 - 1 à 3 tubercules de pomme de terre
 - Terre
- Plantation : avril-mai-juin
Récolte : juillet-août-septembre



ENGAGÉS

BIOCOOP PANIER DU BÉARN

GÉNÉRATIONS

BIO

Sarah Portnoï

« Je travaille ici depuis l'ouverture du magasin. C'est là que j'ai pris conscience de l'importance de l'alimentation pour la santé. Maman de deux bouts de chou, j'y fais plus que jamais attention. »

Stéphanie Brezulier



BÉARN. OUVERT EN 2014 PAR STÉPHANE ET CATHERINE CARLIER, BIOCOOP PANIER DU BÉARN COMPTE AUJOURD'HUI NEUF COLLABORATEURS, AVEC UNE MOYENNE D'ÂGE DE 31 ANS. TOUT COMME LES JEUNES PRODUCTEURS QUI FOURNISSENT LE MAGASIN, L'ÉQUIPE INCARNE LE RASSEMBLEMENT DES GÉNÉRATIONS, CLIENTS COMPRIS, AUTOUR DES VALEURS DE LA BIO.

AIDER LES JEUNES À S'INSTALLER

Biocoop Panier du Béarn a aidé un jeune maraîcher de la région à démarrer son activité. Une urne installée dans le magasin a permis de récolter plus de 10 000 euros de dons. Aujourd'hui, les clients sont heureux et fiers d'acheter les légumes d'un producteur qu'ils ont personnellement soutenu.



RENCONTRE



« J'ai débuté mon parcours professionnel dans l'hôtellerie et la restauration étoilée. Aujourd'hui, au rayon frais, je suis heureux de pouvoir partager mes connaissances, mes recettes et mes savoir-faire avec nos clients. »

Loïc Fouilleul

« Après deux ans d'expatriation au Canada, j'ai finalement trouvé ici, dans mon Béarn natal, ce que j'étais allée chercher très loin : une atmosphère de travail ouverte et une communication sans barrières. »

Sandrine Martins Ferreira

« Le Béarn est une région de terroirs et de saveurs, et nous travaillons avec près d'une centaine de producteurs locaux. Il y a de plus en plus de jeunes parmi eux, ce qui me remplit de joie ! » Stéphane Carlier aime à rappeler que le contenu de l'assiette reste à la base du bien-être, même si le magasin propose quelques produits non alimentaires. « On entre par le rayon fruits et légumes et c'est pour ça que les gens viennent, explique-t-il. Nous travaillons main dans la main avec les producteurs. Nous avons des maraîchers, des boulangers, des volaillers. On vient de faire rentrer le piment béarnais, produit par une toute petite entreprise du coin, c'est une fierté ! » Ici, pas de tomates en hiver, priorité aux fruits et légumes locaux. Saisonnalité, sécurité alimentaire et traçabilité sont les maîtres-mots. L'équipe de ce magasin qui se veut militant s'engage pour partager cette philosophie.

Chaque jour, elle échange avec les clients pour les informer et expliquer ses choix. « Et ça marche ! », souligne Stéphane Carlier. Beaucoup de clients disent qu'ils savent pourquoi nous ne vendons pas certains produits et qu'ils nous soutiennent. Ils sont aussi de plus en plus nombreux à venir avec leurs contenants pour acheter en vrac. Je les vois transmettre ces valeurs à leurs enfants. J'ai énormément de gratitude envers chacun des clients et des salariés. » Grâce à eux, Biocoop Panier du Béarn incarne chaque jour la devise de Stéphane Carlier : le respect de la terre et des hommes !



BIOCOOP PANIER DU BÉARN
59 ROUTE DE BAYONNE, 64140 BILLÈRE
TÉL. : 05 59 60 07 57



ENGAGÉE

pour la biodiversité

Pour **PRÉSERVER** la terre, commençons par la **NOURRIR** correctement



- La culture en alternance est un des principes fondamentaux de l'agriculture biologique.

- La rotation des végétaux, la jachère, la complémentarité des espèces permettent de préserver notre mère nourricière : la Terre

Fermentation naturelle traditionnelle pendant 4 à 8 mois avec des fèves de soja issues de notre filière de riz thaï



Œuvrons pour un **MONDE** plus **JUSTE**

INDÉPENDANTE des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend à sa manière une approche plus respectueuse des Hommes et de la Terre. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables.



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. www.autourduriz.com



vegan

sans
gluten



TERROIR ET TERRITOIRE

Flins-Les Mureaux, « vallée de l'automobile ». À la Ferme de la Haye, Xavier Dupuis a fait éclore la bio.

YVELINES

LA BIO, ENTRE BÉTON ET BITUME

Pascale Solana



MALGRÉ LA DENSITÉ D'HABITANTS – 12 MILLIONS – ET L'URBANISATION, L'AGRICULTURE OCCUPE PRÈS DE LA MOITIÉ DU TERRITOIRE DE L'ÎLE-DE-FRANCE, TRÈS MAJORITAIREMENT NON BIO. LA CONVERSION BIO EST DONC AUJOURD'HUI UN ENJEU POUR PROTÉGER L'EAU ET NOURRIR LES FRANCILIENS, DE PLUS EN PLUS SOUCIEUX DE QUALITÉ ET DE PROXIMITÉ. ILLUSTRATION DANS LES YVELINES, DÉPARTEMENT DE LA GRANDE BANLIEUE OUEST DE PARIS, ENTRE LA SEINE AU NORD ET L'A10 AU SUD OÙ LA BIO ENREGISTRE UNE FORTE POUSSÉE.



TERROIR ET TERRITOIRE

« LES INSTALLATIONS SE FONT EN BIO, MAIS POUR PROTÉGER L'EAU, NOUS DEVONS ENCORE SENSIBILISER À LA CONVERSION LES GRANDES EXPLOITATIONS. »

Bénédicte Rebeyrotte
Chargée des territoires au GAB Île-de-France

ici, ce sont les vrombissements infernaux de moteurs et les crissements de pneus de Formule 1 qu'on aurait dû entendre, si le projet de circuit automobile de Flins-Les Mureaux dans les Yvelines était passé. À la place, courses de lièvres, chants de bergeronnettes et trois fermes bio dont celles de Xavier Dupuis (lire ci-contre). Benoît Delmotte, responsable des magasins Biocoop d'Épône et de Mantes-la-Jolie, se souvient : « Pour que les terres restent agricoles, on en a donné du temps à cette histoire ! » Elle n'est pas sans rappeler la résistance autour du « triangle de Gonesse », face à Europacity, le projet de centre de commerces et de loisirs près de l'aéroport Charles-de-Gaulle dans le Val-d'Oise voisin. Ces terres de Flins-Les Mureaux arrachées au béton et à la bagnole, c'est un symbole !

Sous le bitume perce la bio

Avec 3 % de SAU (surfaces agricoles utiles) bio et 8 % de fermes bio, « l'Île-de-France reste en retard, mais en 2018 les surfaces bio ont progressé de plus de 30 % et 73 fermes sont engagées, soit 362 au total », commente Bénédicte Rebeyrotte du groupement d'agriculture bio régional (GAB). Le département des Yvelines est représentatif, il a quasi doublé sa surface bio et compte 83 fermes principalement à vocation de maraîchage (de 2 à 15 ha) ou de grandes cultures (de 150 à 300 ha en céréales, protéagineux, colza...). Leur conversion fait progresser les surfaces bio et représente un enjeu pour la ressource en eau des Franciliens. « La moyenne d'âge des agriculteurs diminue, et changer en fin de carrière est difficile », poursuit Bénédicte Rebeyrotte. Cependant quand les enfants reprennent la ferme, ils optent pour la bio et diversifient les activités de type boulangerie, atelier volaille, à travers des associations par exemple. Ainsi, ces nouveaux partenariats entre magasins Biocoop et agriculteurs pour implanter des corners (rayons de produits) bio à la ferme. « Nous allons commencer avec Benjamin Chassagne, jeune éleveur de brebis à Cravent. Nous poursuivrons avec un éleveur de poulet près de Houdan », explique Benoît Delmotte. Si la particularité d'une ferme céréalière en bio est d'être diversifiée, en Île-de-France elles le sont encore plus : les



Pour la fertilité du sol, Xavier Dupuis alterne les cultures dans le temps et l'espace les cultures (à gauche, mélange de céréales et de légumineuses). Il produit 600 t de carottes par an pour les magasins Biocoop et les cantines de la région parisienne.



Xavier Dupuis
Maraîcher, à la Ferme de la Haye aux Mureaux

Il y a plus de 10 ans, Xavier Dupuis, alors dans la certification bio des transformateurs, décide de devenir paysan. Aux Mureaux, banlieue plus connue pour ses cités que pour son potentiel agricole, des terres appartenant à la Ville de Paris se libèrent. Il pose candidature pour les louer, un autre est retenu mais se désiste. Xavier revient et l'emporte... quand surgit un projet de circuit automobile pour le site, divisant le gouvernement de l'époque et se heurtant à de multiples oppositions. Le Conseil général des Yvelines finit par renoncer en 2009 et Xavier par s'installer sur les 111 ha devenus friches. Depuis, le maraîcher cultive des légumes de plein champ (photo p. 41). Surtout des carottes, 600 t par an qui approvisionnent via Coop Bio Île-de-France les cantines et les magasins Biocoop, notamment de Paris et banlieue. Sa ferme emploie cinq salariés. Au bout de ses champs se dessinent les usines Renault, on devine la Seine. Et au milieu des parcelles, de petites constructions qui percent, interrogent : huit forages, l'eau pour 500 000 franciliens. Alors on a envie de dire ouf. Et merci !



Selon Gérald Roseau, responsable de la Ferme de la Bergerie, l'établissement national, dont on voit l'entrée à droite et le troupeau à gauche, doit être un modèle.

« ÇA BOUGE ! ON VOIT DE NOUVEAUX FABRICANTS, BRASSEURS, BISCUITIERS... BIO ET JEUNES ! C'EST RÉCENT. »

Benoît Delmotte
Biocoop de Mantes-la-Jolie et d'Épône

MAGASINS. Sept points de vente à Chambourcy, Épône, Mantes-la-Jolie, Montesson, Montigny-le-Bretonneux, Vélizy-Villacoublay.

COOP BIO D'ÎLE-DE-FRANCE. Groupement d'une cinquantaine de producteurs dont Biocoop et quelques magasins du réseau sont sociétaires. Son organisation permet de développer la bio en Île-de-France.

Franciliens veulent manger bio. Selon le Crédoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), ils privilégient de plus en plus le local et les circuits de proximité qui se développent. La production bio d'Île-de-France est consommée sur place et la demande du plus gros bassin de consommation bio de France dépasse largement l'offre. Les Yvelines, avec presque un 1,5 million d'habitants, n'échappe pas à ces tendances.

Une bio qui rassemble...

Mais la logistique est toujours un casse-tête. Comptez 2 h parfois pour faire 20 km. C'est compliqué, comme le confirme Sandrine Dardillac, gérante du magasin Biocoop de Montigny-le-Bretonneux. Le métier de l'agriculteur n'est pas la livraison. Ni celui du commerçant. « *Le maraîcher le plus proche accepte de nous vendre ses salades... si on vient les chercher* », note Benoît Delmotte. « *Travailler avec quelques producteurs locaux ne permet pas de couvrir tous les besoins du magasin en diversité, en volume, en régularité* », ajoute Sandrine Dardillac. D'où les regroupements dont certains parviennent à monter des filières, telle Coop Bio d'Île-de-France, 51 producteurs qui ont mis en commun leurs offres, créé un outil de collecte et de répartition de leur production vers l'aval à travers une coopérative Scic. Biocoop SA et des magasins Biocoop de Paris et banlieue historiques en font partie. « *Ce sont plus que des clients ou des partenaires*, souligne Nathalie Zanato, directrice de la Scic, *ce sont des sociétaires ! Il y a des visites croisées, des engagements de volumes,*

des contractualisations. » Tiré par la demande, Coop Bio Île-de-France se lance dans la création d'une grosse légumerie sur l'écopole de Sénart (91), afin de valoriser les légumes sous toutes leurs formes pour les magasins Biocoop notamment et les cantines.

Vitrine nationale

Dans les Yvelines, « la bio qui rassemble » c'est aussi la Bergerie nationale à Rambouillet, un gros acteur. « *Les 65 vaches de la ferme produisaient du lait*, explique Gérald Roseau, responsable du site, *mais il n'y avait pas de collecte bio ni de valorisation, les élevages laitiers ayant quasiment disparu du Bassin parisien.* » Jusqu'à ce que la laiterie Ferme de Sigy le rejoigne et transforme leur 400 000 L de lait bio annuels en yaourts et autres fromages blancs. De quoi encourager le retour de la vache dans Paris.

L'exploitation, c'est aussi 260 ha de pâturage, de champs de blé, des ruches bio... et bien plus. C'est un symbole, comme Flins-Les Mureaux. « *Créée par Louis XVI pour être une ferme expérimentale modèle*, explique Gérald Roseau, *la Bergerie dépend du ministère de l'Agriculture. Plusieurs centaines d'élèves, de formateurs et de chercheurs viennent chaque année sur ce plateau technique.* » L'innovation agricole et sa vitrine nationale sont donc bio. Et tout le monde peut s'en rendre compte car ce cadre pédagogique et champêtre à 30 min du centre de Paris, à la lisière de la forêt de Rambouillet, est ouvert au public.



Votre partenaire beauté bio au quotidien



COSLYS DERMOSENS

Une gamme complète pour tous types de peaux même sensibles.

- * Hypoallergénique
- * Testée sous contrôle dermatologique
- * Base lavante douce
- * Parfums d'origine naturelle

0% sulfate*
savon

*sans tensioactifs sulfatés



Issu d'une agriculture qui vous veut du bien



Fabrication Maine-et-Loire

Découvrez toute la gamme sur notre site www.coslys.fr



Marque du groupe **NS**



SOLIDAIRES AVEC LES PAYSANS

Marie-Pierre Chavel



PARCE QU'ILS CROIENT EN LEUR MÉTIER, DES PAYSANS, EN ACTIVITÉ OU RETRAITÉS, APPORTENT BÉNÉVOLEMMENT CONSEIL ET SOLUTIONS AUX AGRICULTEURS EN DIFFICULTÉ. ILS FONT PARTIE DU RÉSEAU SOLIDARITÉ PAYSANS. BIOCOOP A CHOISI DE LES SOUTENIR. VOUS AUSSI ?



Patrick Bougeard
Président de Solidarité Paysans

Tradition familiale ou rêve d'une vie, l'agriculture se pratique souvent avec passion. Mais si les difficultés s'accumulent – investissements trop lourds, aléas climatiques, chute des prix, etc. –, même les plus engagés peuvent peiner à faire face. Refusant la fatalité, des paysans se sont organisés et forment aujourd'hui Solidarité Paysans, réseau national de défense et d'accompagnement des agriculteurs fragilisés. Il propose des solutions concrètes afin d'améliorer durablement leurs conditions de vie. 70 % des personnes accompagnées (3 000 familles par an) arrivent à conserver leur emploi.

Changement de pratiques

« *Nous intervenons sur trois axes : les droits sociaux, les problématiques psychosociales* et le changement de pratiques agricoles* », explique Patrick Bougeard, président de Solidarité Paysans. Chez un éleveur, par exemple, quand l'alimentation animale est constituée de granulés, concentrés... et représente un coût élevé, l'alternative peut être le pâturage tournant : les vaches sont changées régulièrement de prairies afin qu'elles y trouvent l'herbe nécessaire à leur alimentation. « *Lorsque l'on permet au paysan de s'autonomiser, de raccrocher sa production au sol et de s'orienter vers des pratiques moins intensives, l'exploitation a toutes les chances de se redresser* », reprend Patrick Bougeard. Bien que ce ne soit pas l'objectif, dans les années qui suivent l'accompagnement, l'agriculteur, s'étant interrogé sur la qualité de sa production et les conséquences pour l'environnement et la santé, se convertit très souvent à la bio.

Travail collectif

Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de fermes bio à la peine ! Elles sont minoritaires mais de plus en plus

nombreuses. La faute aux investissements, à la concurrence entre producteurs et, selon Patrick Bougeard, à la difficulté que des agriculteurs passés en bio « *par motivations strictement économiques* » ont à intégrer tous les principes de ce mode de production, qui leur permettraient de s'ancrer.

Solidarité Paysans compte mettre en place des formations pour les accompagnants comme pour les accompagnés, notamment autour d'un travail collectif entre producteurs en difficulté, qu'ils soient conventionnels ou bio. Tous ensemble pour retrouver la passion et la sérénité.

* Épuisement professionnel, dépression, suicide...

MICRODON, GRANDS ESPOIRS

Le fonds de dotation Biocoop soutient Solidarité Paysans et invite les consommateurs à faire de même via le Don militant. Pendant un an, ce système d'arrondi à l'euro supérieur lors du passage en caisse est intégralement orienté vers l'accompagnement au changement de pratiques des agriculteurs en difficulté. L'année dernière, c'est la Fadem qui a bénéficié du Don militant : 50 000 € dédiés à l'aide à l'installation et à la transmission de fermes.

Plus d'info et magasins participant sur biocoop.fr, rubrique Actualités (mars)



Aller plus loin : solidaritepaysans.org

LE COMMERCE ÉQUITABLE EN FRANCE FAIT AVANCER LA BIO

Pascale Solana

LES EFFETS DU COMMERCE ÉQUITABLE SUR LE REVENU DES AGRICULTEURS ET SUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA BIO EN FRANCE SONT POSITIFS : C'EST CE QUE DÉMONTRE UNE ÉTUDE PORTANT SUR DEUX ORGANISATIONS D'AGRICULTEURS ET LEUR PARTENARIAT AVEC BIOCOOP.



les producteurs s'imposent des critères de production. Exemple : Ferme de Chassagne encourage ses membres à cultiver des variétés anciennes.

Autre effet, les prix, plus rémunérateurs, fixés à partir des coûts de production, ce qui renverse la logique classique des négociations. Les relations commerciales sont plus apaisées du fait des contractualisations et des échanges plus réguliers entre producteurs, transformateurs et commerçants : chacun s'efforce de comprendre les besoins de l'autre.

Plusieurs autres points positifs intéressent directement le consommateur. D'abord la qualité. Le lait est riche en oméga 3 parce que chez Biolait les bovins mangent surtout de l'herbe. Ensuite, la transparence et la traçabilité qui sont dans les fondements du commerce équitable. Tous les intervenants figurent sur la brique de lait « Ensemble » de Biocoop.

Ce que l'étude remarque enfin chez ces agriculteurs, c'est leur « fierté de se sentir partie prenante d'un mouvement collectif national ».



- mouvement-equitable.org pour suivre les événements de la Quinzaine du commerce équitable du 11 au 26 mai
- commerceequitable.org pour lire l'étude

DEUX BELLES HISTOIRES

L'une est celle de Biolait, six éleveurs laitiers bio de l'Ouest qui dans les années 90 décident de créer leur outil de collecte et de négoce. Ils veulent développer la bio « partout et pour tous » et de meilleures conditions socio-économiques pour les producteurs. C'est le début d'un partenariat avec Biocoop qui va vendre leur lait sous la marque « Ensemble ». Actuellement, Biolait collecte le lait de plus de 3 000 producteurs sur 70 départements. L'autre, c'est Ferme de Chassagne. Une crise des prix des légumes secs bio dans les années 90, cinq producteurs charentais bio qui savent l'importance des légumineuses dans les rotations en bio et qui veulent maintenir leur activité. Ils misent sur la mutualisation : investissements, récolte, stockage, commercialisation... à Biocoop notamment, partenaire des débuts. Ferme de Chassagne compte aujourd'hui 15 producteurs répartis sur des fermes de 70 hectares en moyenne. Elles emploient deux fois plus de main-d'œuvre que les céréaliers de Poitou-Charentes. Ferme de Chassagne et Biolait sont parmi les 20 groupements sociétaires de Biocoop avec qui la même démarche de commerce équitable est suivie.

Depuis la loi sur l'économie sociale et solidaire de 2014, les produits d'origine française peuvent aussi être concernés par le commerce équitable. Qu'apporte-t-il ? Pour y répondre l'étude Basic réalisée pour Commerce équitable France (janvier 2019) a analysé deux organisations de producteurs et leurs partenariats, Biolait et Ferme de Chassagne. Deux belles histoires dans lesquelles joue Biocoop (lire ci-contre) et dont peut s'inspirer l'agroalimentaire. Premier point positif, l'accélération des conversions bio. La création de filières rémunératrices avec une visibilité dans le temps – contrats de trois ans, engagements de volumes – et l'expertise des groupements permettent de lever de nombreux freins techniques, sociaux, économiques ou commerciaux de la conversion bio. Ensuite l'impact environnemental. Au-delà du label bio,

Bertyn est le seul seitan garanti sans lectines



Que sont les lectines?

Les lectines sont des protéines créées par les plantes pour se défendre contre leurs ennemis.

Dr. Steven Gundry écrit dans son livre "Le Paradox des Plantes" que l'absence de lectines est préférable pour les intestins.

Parce que notre seitan de blé et d'épeautre sont rincé 7 à 12 fois et chauffé deux fois, toutes les lectines sont inactives. Seuls les maîtres du seitan de Bertyn fabriquent le seitan authentique garanti sans lectines.

Les bouddhistes qui font du seitan depuis 1000 ans l'auraient déjà senti.

Notre seitan d'épeautre digère encore plus léger que notre seitan de blé

Voulez-vous éviter la viande et le poisson? Voici le substitut de viande et de poisson par excellence. Trouvez-les dans le frigo du magasin bio. Riche en protéines, faible en glucides, faible en gras. Cuit rapidement.

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



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.



ELLES SONT PAS BELLES NOS SALADES ?

Marie-Pierre Chavel

ELLES APPORTENT DE LA FRAÎCHEUR, DE LA COULEUR ET, CE QUI NE GÂTE RIEN, DES FIBRES ET TRÈS PEU DE CALORIES. ÇA SERAIT VRAIMENT BÊTE DE S'EN PRIVER. D'AUTANT QUE CHEZ BIOCOOP, LES SALADES SONT AUX PETITS OIGNONS ! CAR ELLES PORTENT DANS LEURS FEUILLES TOUTES LES VALEURS DE LA COOPÉRATIVE.

Diversité

Et avec ça je vous mets quoi ? Batavia, feuille de chêne rouge et verte, frisée, laitue, scarole, romaine, roquette, rougette, mesclun, pousse d'épinard..., de quoi varier presque à chaque repas ! Surtout si vous voulez essayer toutes les huiles et tous les vinaigres proposés par Biocoop !



Écolo, toute l'année

L'hiver, la salade provient plutôt du sud de la France et l'été, du nord. Les variétés et les techniques de culture varient avec la saison. Les salades d'hiver sont plantées sous serres

froides (pas de dépense d'énergie ni de croissance forcée), celles de printemps, été et début d'automne poussent en plein champ.

100 % françaises

Qu'on se le dise : toutes nos salades poussent sur le territoire français. La très grande majorité est produite par les groupements d'agriculteurs sociétaires de Biocoop (Cabso, Bio Breizh, Bio Centre Loire, Norabio, Solebio, Univert), complétés par le groupement partenaire Bio Loire Océan. Sans oublier les producteurs locaux qui, lorsqu'ils sont à moins de 150 km, livrent directement les magasins Biocoop.

Commerce équitable

La filière salade construite par Biocoop remplit tous les critères officiels du commerce équitable :

- Engagement sur la durée (contrats de trois ans minimum) auprès des groupements sociétaires 100 % bio et des fournisseurs.
- Juste rémunération des producteurs, c'est-à-dire basée sur les coûts de production et la pérennité des fermes.
- Échanges transparents sur l'origine des matières premières, les méthodes de fabrication, les conditions de travail, etc.
- Fonds de co-développement pour participer au développement de l'agriculture biologique.

Fraîcheur

Commandée à la plateforme et livrée le même jour au magasin, la belle feuillue est fraîche.

Zéro sachet, zéro déchet !

Aucune salade emballée chez Biocoop. C'est votre poule qui est contente. Pour l'alléger encore, pas question d'y jeter la salade oubliée au fond du frigo. Donnez-lui plutôt un bain d'eau tiède puis d'eau très froide : le choc thermique lui redonne ses couleurs. En ajoutant un peu de sucre à l'eau froide, elle retrouve aussi du croquant. On peut également cuire sa salade fripée pour en faire, par exemple, une soupe à déguster chaude ou froide.



Allez plus loin :

Sur la chaîne YouTube de Biocoop, la vidéo sur la filière salade.



Dans le champ de Nicolas Peraire, près de Port-Sainte-Marie (47).

SALLE DE BAINS AU TOP

UNE IDÉE BRILLANTE

Garder une maison propre dans une démarche écologique et « zéro déchet » ? Facile avec Brillance Salle de Bains ! Sa formule aux ingrédients naturels nettoie, détartre, fait briller émail, faïence, inox ou parois de douche, et respecte au mieux l'environnement. Le spray est composé à 25 % de plastique recyclé. Existe aussi en recharge à diluer, avec 80 % de plastique en moins et 10 fois moins de produit. Malin pour la maison, idéal pour la planète ! Certifié Ecocert Greenlife.

Brillance Salle de Bains, 500 ml
Étamine du Lys : etaminedulys.fr



SUCRE COMPLET ET ÉQUITABLE

**DOUX COMME
 DU MIEL**



Laissez-vous porter au cœur des forêts équatoriennes par « Dulcita », le nouveau sucre de canne complet d'Artisans du Monde. Sa saveur de miel sublimerait tous vos mets sucrés. Les producteurs de la coopérative Copropap récoltent les cannes à maturité parfaite quatre fois par an. La Dulcita est ensuite obtenue grâce à une méthode de fabrication artisanale : la couleur dorée est naturelle et les bienfaits de la canne à sucre sont conservés. Issu du commerce équitable.

Dulcita, 1 kg
Artisans du Monde : artisansdumonde.org

ALLIÉE DE LA SANTÉ

L'ALGUE FORTICHE



La chlorelle est une algue unicellulaire de la famille des algues vertes. Elle se fait remarquer par sa composition riche et variée, dont une teneur importante en vitamine B12 et en fer, de précieux compléments alimentaires. Le séchage de la chlorelle permet de conserver parfaitement ses ingrédients.

Les comprimés de Bio Chlorella sont composés à 100 % de poudre pure de microalgues chlorelle et produits sans aucun additif.

Bio Chlorella, comprimés
GSE : gse-vertrieb.de

AU BLÉ PROVENÇAL

**CRACKERS
 RESPONSABLES**



Les biscuits apéritifs Dao au cumin vont vous étonner par leur goût authentique et leur croquant inégalable. Mais ce sont plus que de délicieux crackers à partager. Ils sont fabriqués dans les Alpes-de-Haute-Provence par une superéquipe de 20 personnes, dans une usine éco-construite et branchée à 100 % sur les énergies renouvelables. Ils sont labellisés Bio Cohérence, car une filière blé avec trois agriculteurs du département a été créée dès les débuts de Dao, il y a plus de 10 ans.

Biscuits apéritif au cumin, en vrac
Dao : biscuitsdao.com

EXOTIQUE ET RAFRAÎCHISSANTE

LA BOISSON MARACUJA

Pure ou avec de l'eau gazeuse, cette boisson aux fruits de la passion (ou maracuja) attire l'été ! Ces fruits tropicaux sont achetés directement auprès de petits producteurs bio que Voelkel soutient à travers des partenariats sur la durée et des prix équitables. Avec 25 % de fruits. Idéal aussi pour réaliser des cocktails.

Boisson maracuja, 70 cl
Voelkel : voelkeljuice.de/fr



CHOCOLAT DE L'ÉQUATEUR

UNE EXPÉRIENCE RAFFINÉE

Il était une fois... le chocolat noir Kaoka au sésame complet. Une expérience gustative exceptionnelle ! La chance de déguster un chocolat noir 72 % pure origine Équateur issu d'une variété de cacao fine et rare, le cacao *nacional*. Son parfum fruité et ses arômes floraux se marient divinement avec les graines de sésame légèrement dorées. Dans leurs étuis élégants, les six tablettes bio et équitables de la collection *Il était une fois* sont une invitation au voyage et à la découverte !



Chocolat noir 72 %, sésame complet, 100 g
Kaoka : kaoka.fr

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

PUBLI-RÉDACTIONNEL

ACHETONS RESPONSABLE



L'ALTERNATIVE VÉGÉTALE

Magali Gloire-Savalle

L'ENTREPRISE FAMILIALE TOPAS PROPOSE DEPUIS 25 ANS, SOUS LA MARQUE WHEATY, DES SPÉCIALITÉS À BASE DE PROTÉINES DE BLÉ BIO. DE SAVOUREUSES ALTERNATIVES VÉGÉTALES AUX PRODUITS CARNÉS, IDÉALES POUR LES VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS, COMME POUR TOUS CEUX QUI, DE PLUS EN PLUS NOMBREUX, SOUHAITENT RÉDUIRE LA PART DE VIANDE DANS LEUR ASSIETTE.

C'est en 1978, de retour d'Asie, que Klaus Gaiser, fondateur de Topas, fabrique son premier tofu. Quelques années plus tard, dans la cuisine familiale, il développe son premier seitan, une spécialité à base de blé créée par des moines bouddhistes il y a près de 1 000 ans. Depuis lors, Klaus Gaiser s'inspire des produits carnés occidentaux pour mettre au point ses recettes végétales. Aujourd'hui, l'entreprise reste fidèle au niveau d'exigence et de transparence qui fait depuis toujours la réputation de la gamme Wheaty.

100 % vegan

En tranches, en émincés ou hachés. À poêler, à griller ou simplement à réchauffer. À consommer tels quels ou à cuisiner selon l'envie du moment. Les produits Wheaty permettent de concocter simplement et rapidement des plats sains et délicieux. Quelle que soit la façon de les préparer, la texture est ferme et les saveurs sont aux rendez-vous. Particulièrement pauvres en matières grasses et riches en protéines – chaque recette en contient entre 25 et 35 % –, les produits sont 100 % vegan, donc sans œufs ni lactose, mais aussi sans OGM et certifiés bio bien sûr. Les matières premières, à commencer par le blé, proviennent pour leur grande majorité de cultures biologiques proches du site de fabrication situé dans le Bade-Wurtemberg en Allemagne. À l'huile de palme, l'entreprise a toujours préféré l'huile de tournesol et la graisse de coco biologique.

L'ère des flexitariens

La gamme Wheaty connaît un succès grandissant. Pour Nicolas Mahiette, responsable commercial de Topas en France et en Belgique, ce n'est pas un hasard ! « 25 à 30 % des Français sont aujourd'hui considérés comme flexitariens : conscients de l'impact de l'élevage intensif sur la planète et le climat, en quête d'une alimentation saine, ils cherchent à limiter leur consommation de viande sans pour autant être exclusivement végétariens. Des Végé'Hachés dans un burger, une Végé'Poêlée à l'indienne agrémentée de quelques légumes frais et d'un peu de lait de coco ou des Végé'Orientales dans un cous-cous..., nos produits vont dans le sens de l'histoire. Alternatives gourmandes aux produits carnés, ils permettent de cuisiner sans perdre ses repères et sans renoncer au plaisir. »





Sonett – si propre

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

Laver avec le système modulaire Sonett permet un lavage plus efficace, plus économique et plus écologique. Dans les lessives conventionnelles, la lessive, l'adoucisseur et le blanchissant sont mélangés. Lorsqu'ils sont séparés – comme c'est le cas avec le système modulaire Sonett – il est possible de régler le dosage de chaque composant en fonction de la teneur en calcaire de l'eau (dureté) et du niveau de saleté du linge. Ainsi, la nature et le portefeuille sont préservés. Les modules du système modulaire écologique sont : La lessive en poudre ou liquide, l'adoucisseur et le blanchissant. Ils sont sans tensioactifs pétrochimiques et sans enzymes. Ils ne contiennent pas de parfums, colorants ou conservateurs synthétiques et sont entièrement biodégradables. Les produits Sonett sont fabriqués sans OGM et sans nanotechnologie. Les huiles utilisées pour les savons sont à 100 % issues de l'agriculture biologique ou bio-dynamique. | www.sonett.eu **Sonett – excelle.**



sonett

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



ecoparis.eu

csa-label.org

vegansociety.com

stop-dinaz-CHANGE.de

F-design-award

reddot-award



VISITE GUIDÉE

Comment consommer bio à petit prix ? Une coopérative de consommateurs, qu'est-ce que ça change ? Qu'est-ce qu'une « bio exigeante » ? Biocoop Le Fenouil Atlantides (72) répondra à ces questions (et d'autres) lors d'une visite guidée du magasin. Petit déjeuner bio offert. Inscription gratuite à l'accueil des magasins Le Fenouil.

Le 25 mai de 10 h à 12 h.



NOUVEAUX MAGASINS

Biocoop La Bio Sereine à Beynost (01), Les P'tits Loubio à Chambonas (07), Terrabio Est à Narbonne (11) 1, Biocoop Grand Littoral à Marseille (13015), Biocoop Callune Locminé (56), Biocoop Les Erlen à Colmar (68) 2, Biocoop Place Bellecour à Lyon (69002), Biocoop Parmentier à Paris (75011) 3, Biocoop Vallée du Gapeau à Solliès-Pont (83), Biocoop Au Quotidien au Thor (84) 4.

Toutes les adresses sur biocoop.fr rubrique Magasins.

SAUVONS LES TERRES AGRICOLES

Même si la menace du vaste projet de centre commercial et de loisirs EuropaCity semble pour l'instant écarté, les terres du Triangle de Gonesse (15 km au nord de Paris) ne sont pas encore sauvées du risque de bétonnage. Pour dire sa préférence pour le projet Carma (Coopération pour une ambition agricole, rurale et métropolitaine d'avenir) dans lequel Biocoop s'implique, le Collectif pour le Triangle de Gonesse organise, avec des associations, la Fête des terres de Gonesse (au programme débats, musique...) Les 18 et 19 mai.



nonaeropacity.com
commapaysdefrance.com

COLLECTE BIO SOLIDAIRE



Parce que tout le monde a le droit de se nourrir sainement, Biocoop organise une collecte alimentaire au profit d'épiceries sociales et solidaires ou d'autres associations de solidarité alimentaire. En plus des produits offerts par les clients, les magasins participant reverseront aux associations un don du montant de la marge effectuée sur ces produits. Une collecte doublement solidaire, et 100 % bio ! Les 17 et 18 mai.

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Gaël Chaupitre, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, Tiphaine Mervan, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **MAKHERA** • Crédits photos : Couverture, p. 3, 8, 19 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 3, 4-5, 6, 13, 14-15, 21, 25, 28, 32, 43 : iStock / Getty Images ; p. 3, 11, 13, 15, 22, 24, 26, 31, 35, 46, 47, 50 : DR ; p. 3, 39-41 : Biocoop / P. Solana ; p. 4 : Biocoop / M.-P. Chavel ; p. 4 : Romain Etienne / Greenpeace ; p. 5 : AVSF ; p. 10 : Réseau Cocagne ; p. 16-17 : Oh La Vache ; p. 17, 20-21 : Shutterstock ; p. 23 : Nicolas Lesser ; p. 24 : Maria Angeles Torres, Delphine Paslin ; p. 25 : H.-M. Backès / Biocoop ; p. 27 : Belledonne ; p. 28 : Caroline Féraud ; p. 32 : La boîte studio ; p. 36-37 : Emilie Massal ; p. 41 : CEZ / Bergerie nationale de Rambouillet ; p. 43 : Eric Durand, Don Militant ; p. 44 : Biocoop ; p. 46 : ActaMedia / Biplan ; p. 48 : Topas • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra mag plus semi-gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 436 300 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 :



Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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

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

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

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

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

biocoop
LA BIO TOUS RASSEMBLÉ



OSEZ LA GOURMANDISE !

SOURCE DE FIBRE



**ET FABRIQUÉ
DANS NOS ATELIERS**

RETROUVEZ AUSSI



Produits disponibles au rayon panification de votre magasin Biocoop
Ekibio - 07340 Peaugres - www.priméal.bio - blog-priméal.fr



LA ROUTINE

CHASSEZ-LA D'UN SEUL ZESTE !

Wok de légumes croquants
& dés de tofu mariné,
la recette complète
sur www.soy.fr



Nutrition & Nature 323 753 938 935 Toulouse - Crédits photos : A. Roussel, H. Bouroulic - Suggestion de présentation : chengue.



NOUVEAU
PRÊT À L'EMPLOI

TOFU MARINÉ
Citron confit & gingembre

Envie d'essayer le tofu sans passer des heures en cuisine ? Découvrez notre nouvelle recette déjà marinée dans une savoureuse sauce au citron confit et au gingembre. 100% végétal, riche en protéines et source de fibres, ce tofu se décline facilement dans une multitude de préparations saines et gourmandes.



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio