

culture bio

le mag du réseau Biocoop

ÉTÉ 2024 • N° 132

GRAND ANGLE

À l'heure de l'apéro

SUR LE TERRAIN

Aurillac
Une bio en quête d'autonomie

INVITÉ

Charlène Descollonges
Femme de ressources

ON JOUE COLLECTIF

Vous avez dit
local ?

MAGAZINE OFFERT

biocoop

Popote.

Lui c'est notre lait infantile

Evidemment bio, sans huile de palme et fabriqué en France.



Pour le reste, il s'adapte à votre vie de parents.



**COMPLÉTER
L'ALLAITEMENT MATERNEL**



**DÉPANNER QUAND ON
DOIT S'ABSENTER**



**DEPUIS
TOUJOURS**

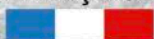


**OU PARCE QUE
C'EST LE MOMENT**

www.popote-bebe.fr

L'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. Mais il y a 1000 façons d'être parent.

FABRICATION
FRANÇAISE



AQUASILICE®

EXPERT DU SILICIUM DEPUIS TOUJOURS



**LE GEL INCONTOURNABLE
POUR VOS ARTICULATIONS**

EFFET CHAUFFANT

95%

des utilisateurs valident
L'EFFICACITÉ DU PRODUIT*

LE SILICIUM ET SES VERTUS

- . Maintient le **capital osseux** et l'hydratation des tissus
- . Diminue les **inconforts articulaires**
- . Augmente la **mobilité**
- . Indispensable aux structures de soutien des **muscles** et des articulations

¹⁴
Si
Silicium
28.085

LA MANDORLE

Depuis 1989

1 sachet
= 3 litres

LES BOISSONS VÉGÉTALES DE DEMAIN

LAIT D'AMANDE & LAIT DE COCO

EN POUDRE

Ajoutez de l'eau,
remuez et c'est prêt !



LA BOISSON VÉGÉTALE EN POUDRE

→ **UNE OFFRE 2 EN 1 ADAPTÉE À VOS BESOINS**

- Selon le dosage, obtenez une boisson végétale ou une crème végétale
- Lait d'amande naturellement **riche en Protéines et Calcium**
- Lait de Coco naturellement **riche en Fibres et Potassium**
- Meilleure conservation que les boissons liquides
- Sachet refermable



LE RÉFLEXE ÉCOLOGIQUE !

- 23 x moins d'emballage par litre comparé à un lait en tétrapack*
- 240g = 3L de boisson et moins de camions sur nos routes
- Pas de transport d'eau

*en masse, comparé à la masse d'emballage de trois briques de 1L de boisson végétale La Mandorle

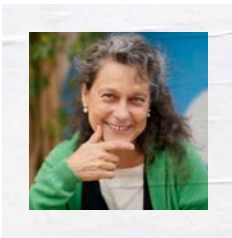
Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

À L'HEURE DE L'ÉTÉ

Conclusion de nombreuses

études : les relations régulières et agréables avec sa communauté - famille, amis, etc. - permettent d'être plus heureux et en meilleure santé que l'isolement. Sans blague ! Pas étonnant que la quasi-totalité des Français organisent des apéros. Nous nous sommes penchés sur ce moment social tendance qui prend ses distances avec l'alcool, sur son histoire et ce qu'il raconte de nous. Ce qui se dit chez Biocoop, c'est qu'on peut être exigeant avec son alimentation et participer à la transition écologique aussi quand on partage son assiette, en choisissant des produits simples, sains, bio naturellement, en visant le zéro déchet..., vous connaissez ! Mais savez-vous d'où vient l'habitude de trinquer ? Réponse dans notre dossier. Au cours de l'été, peut-être

serez-vous amené à découvrir un terroir et **des produits locaux**. Chez Biocoop, la règle est la même partout. Pour être dit local, un produit doit être cultivé et transformé à moins de 150 km et répondre à un cahier des charges : pas de serres chauffées, de tomates hybrides trompeusement anciennes, etc. Le militantisme revendiqué par Biocoop se traduit dans l'offre, en particulier les produits à marque propre, mais aussi dans les nombreuses actions des magasins autour d'initiatives locales. Dans un contexte général défavorable à la bio, elles sont d'autant plus importantes et soutiennent parfois des grands combats écologiques comme la gestion de l'eau en agriculture ou des innovations comme la sécurité sociale alimentaire. **Lisez, ça fait du bien !**



Pascale Solana
Rédactrice en chef

NOUVEAUX MAGASINS



1 - Le Pont-de-Beauvoisin (Savoie)
Biocoop Porte de Savoie

2 - Varcis-Allières-et-Risset (Isère)
Biocoop Varcis



• **Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr, rubrique Nos magasins.**

• **Envie d'ouvrir un magasin ?**
biocoop.fr/nous-rejoindre/devenir-entrepreneur-commerçant

NOUS CONTACTER

• Biocoop - Culture Bio
12, avenue Raymond-Poincaré
75116 Paris Cedex

• culturebio@biocoop.fr

• **Service Clients**

0 800 807 102 Service & appel gratuits

NOTRE CHARTE



Ou sur biocoop.fr,
rubriques
Qui sommes-nous /
La charte Biocoop

lavera

NATURKOSMETIK



NATURELLEMENT BELLE, COSMÉTIQUES NATURELS 100 % CERTIFIÉS



Le meilleur de la nature pour des looks uniques :

- Des textures innovantes pour un maquillage naturel sans compromis
- Des ingrédients sélectionnés avec soin
- Des couleurs intenses grâce aux pigments minéraux
- Sans huiles minérales ni microplastiques



100 %
cosmétiques
naturels certifiés

8 EN BREF

Les actualités du trimestre

COMPRENDRE



11
GRAND ANGLE
L'heure de l'apéro

18
**EN TOUTE
TRANSPARENCE**
Le saucisson

20
SUR LE TERRAIN
Aurillac
Une bio en quête d'autonomie

AGIR

26
C'EST DE SAISON
L'abricot

29
ON JOUE COLLECTIF
Vous avez dit local ?

33
RENCONTRE
En liberté

34
L'INTERVIEW
Charlène Descollonges
Femme de ressources



39
EN PRATIQUE

Sommaire



51
RECETTES DE SAISON

Retrouvez *Culture Bio* et ses déclinaisons sur biocoop.fr

CULTURE BIO Directeur de la publication : Patrick Ribot • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Régie-Publicité : a.vincent@anategie.fr - 01 43 12 38 15 • Diffusion : Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr • Conception : BABEL • Crédits photos : Couverture : Getty Images / Flashpop ; Pierre Morel : p5b ; Biocoop : p5b et c ; Getty Images / Flashpop : p7a ; Yannick Perrin : p7b ; Auremar-Fotolia.com : p8a ; Pacale Solana / Biocoop : p9a ; Nicolas Leser : p12a ; Bruno Panchèvre : p12b ; Getty Images / Tibor Bogner : p13 ; Benjamin Dupuis : p14a ; Getty Images / AleksandarNakic : p14b ; Getty Images / FilippoBacci : p16a ; Biocoop : p18b ; Pacale Solana / Biocoop : p20-24 ; Getty Images / Kaan Ates : p26 ; Anne-Sophie Nival : p27 ; Matthieu Chanel / Biocoop : p29 ; Two sisters production - Pauce : p30a ; Pacale Solana / Biocoop : p30b ; Ruchers Colibri : p31a ; Getty Images / leezsnow : p31b ; Matthieu Chanel / Biocoop : p33 ; Yannick Perrin : p34 ; Pascale Solana : p36 ; Clémentine Gras : p37 ; Anne Fashauer : p52a ; Bleu vert : p52b ; Vallfrutta : p53 ; Monts & Terroirs : p54 ; Nat'Ali : p55a ; Ferme bio du Point du Jour : p55b ; Senfas : p56 ; Perl'Amande : p57a ; Terraçai by Nossa ! : p57b ; Sokha Keo : p58a ; Stina Spiegelberg : p58b. Remerciements : Véronique Rolland (Restaurant : Véro, L'Autre cantine, 75011 Paris) • Siège / Rédaction / Publicité : 12, avenue Raymond-Poincaré - 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturebio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96, bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - Steinbeis Silk - PEFC 100 % - 65 g/m². L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 230 000 exemplaires • Biocoop cotise à Citéo 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 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 Bio*.

EN BREF



Pas encore les vacances mais déjà le dilemme de l'écolo

qui veut changer d'air sans alourdir son empreinte environnementale. Celle du tourisme pèse avec 11 % des émissions nationales de gaz à effet de serre, 8 % au niveau mondial. Alors comment voyager léger ? D'abord, rester fidèle à ce qu'on l'on fait toute l'année : limiter et trier ses déchets, manger bio et local (730 magasins Biocoop dans toute la France, ça aide). Ensuite, éviter de se rendre là où tout le monde se rue pour ne pas ravager un site, faire grimper les prix pour les autochtones, augmenter la demande en eau, etc. Et a-t-on besoin d'aller loin ? Nos territoires, pleins de ressources et de paysages à (re)découvrir, sont propices à la microaventure qui se vit à quelques dizaines de kilomètres de chez soi à pied, à vélo... Ils ouvrent aussi la porte à l'agritourisme pour des vacances rurales à la rencontre des paysans et de leurs savoir-faire. On peut même loger dans une ferme, du réseau Accueil Paysan par exemple. Pour qui aime avaler les kilomètres, les transports bas carbone sont à privilégier, comme le train, de plus en plus utilisé par les Français (24 millions de voyageurs en 2023, +4 % vs 2022). Ou le covoiturage. La plateforme coopérative Mobicoop met en relation voyageurs et conducteurs (sans commission). Quant à l'avion, le plus polluant des transports, il émet 80 fois plus de CO₂ que le train. On le réserve si possible aux voyages lointains et longs. Enfin, on peut se référer à La charte éthique du voyageur de l'association Agir pour un tourisme durable (tourisme-responsable.org).

Ça fait tiquer

Faites-vous partie de ce quart de Français ayant eu affaire à elle une fois dans leur vie ? La tique qui suce le sang de ses hôtes (mammifères, oiseaux...). Plutôt actif au printemps et en automne, l'arthropode déteste la chaleur, guette le promeneur passant dans les herbes hautes ou sous les branches basses, aime les replis de nos corps (aine...). Le plus souvent, les piqûres sont sans gravité, mais elles peuvent parfois transmettre des maladies (par virus, bactéries...) dont la borréliose de Lyme.

Pour s'en prémunir, avant exposition, se couvrir des pieds à la tête (certaines huiles essentielles sont réputées répulsives) et se scruter après.

En cas de piqûre, signaler, voire envoyer, l'agresseuse à la tiqothèque de Citique, des citoyens et des tiques (citique.fr ou appli Signalement tique).

Pour tout savoir, lire *Soigner la maladie de Lyme avec la naturopathie* du Dr Daniel Caroff et de Christine Zacher (Éd. Terre vivante). Une bible avec des protocoles complets, et une approche qui rappelle celle de l'agriculture biologique : soigner le terrain.



Printemps bio

Jusqu'au 21 juin, un évènement national pour découvrir la bio dans sa région.

Concombre ou courgette ?



Un jeune sur cinq (âgé de 15 à 24 ans) est incapable d'identifier une courgette sur une photo, 18% la prenant pour un concombre et 2% pour... une aubergine (étude d'Harris Interactive). Profitez de l'été pour faire de la pédagogie pratique !

120 000

C'est le nombre de contrôles effectués chaque année chez les producteurs, transformateurs et distributeurs bio. Pour un agriculteur, le coût moyen est de 500 € HT. Obligatoire et physique, le contrôle est effectué par un organisme externe agréé, lui-même supervisé par l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao), et s'ajoute à tous les contrôles classiques (hygiène...) auxquels doivent aussi se soumettre ces mêmes opérateurs.

Revoir les paysages

Les pratiques bio sont pensées pour avoir des effets bénéfiques sur l'environnement. Quid des effets sur les fermes environnantes ? Selon une étude effectuée en Californie, les champs bio entourés de champs bio, abritant plus de prédateurs de ravageurs puisque non traités, demandent moins de pesticides que ceux situés au milieu de champs conventionnels. En revanche, les champs conventionnels voisins de champs bio en utilisent plus. Faut-il organiser le paysage selon ces données ? (science.org/doi/10.1126/science.adf2572)

VU, LU, ENTENDU



AGRI-CULTURE

Le monde paysan, sorti des images d'Épinal, vu par des artistes, du classique Millet aux contemporains Agnès Varda, Jean-Baptiste Perret, etc., dans une expo toulousaine complétée par un parcours

(jusqu'en décembre) dans toute l'Occitanie chez des artistes installés en zone rurale.

Artistes et Paysans, Battre la campagne, jusqu'au 25 août aux Abattoirs à Toulouse

SOLS BLESSÉS

« *Le sol fait le climat !* » C'est ce que nous a rappelé par mail un lecteur, Louis Julian, pour compléter notre dossier sur le sol et la biodiversité paru au printemps (n° 131). Il a converti ses vignes dans les Cévennes en bio dès 1979. Il explique par ailleurs, dans un film signé Frédéric Gleyze, la maltraitance des sols agricoles.

Génération XVII - Chapitre 1 : Le cri de la terre : [youtube.com/watch?v=EbO6Fb003Fk](https://www.youtube.com/watch?v=EbO6Fb003Fk)



GARDAREM LO LARZAC

Le noir et blanc et le trait réaliste de cette BD renforcent la narration d'un combat historique d'où agriculteurs et écolos unis sortirent victorieux.

Larzac, histoire d'une résistance paysanne, Terral et Verdier, Éd. Dargaud



À LA (MICRO)AVENTURE !

Larguez les amarres de la civilisation pour vous reconnecter à la nature en parcourant le monde... qui vous entoure !

L'Appel de la nature, le manuel de la microaventure, Xavier Bourgeois, Éd. La Plage

Le Pain des fleurs®

Toujours aussi bon !



élaborés
& fabriqués
dans nos ateliers



à La Séauve sur Sémène (43)



RCS Aubenas / SIREN 345052286 / capital social de 1 230 480€

ekibio 07340 Peaugres - www.ekibio.fr - www.lepaindesfleurs.bio * Pour les références Crousty poivre et Pétales de pomme de terre

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

Comprendre

L'HEURE
DE L'APÉRO

Cacahuètes, charcuteries et verres qui s'entrechoquent. Il y a toujours un bon prétexte à l'apéro. Petite histoire de ce moment social tendance, qui prend ses distances avec l'alcool.

Marie-Pierre Chavel

A

vouez ! Les soirs d'été, entre amis, en famille, au calme dans votre jardin ou vociférant devant l'Euro 2024, vous vous laissez aller autour de chips, cacahuètes salées, saucissonnade et compagnie. Pas de panique, il n'y a rien de répréhensible à ça.

Au contraire, ce temps suspendu a ses vertus, sous certaines conditions : éviter la *junk food* et, bien sûr, l'ébriété pour s'épargner des problèmes. Tout le monde le sait, ...



KOMBUCHA CONCOMBRE-BASILIC

- Couper 2 citrons verts en fines tranches. Les répartir dans les verres. Ajouter 5 feuilles de menthe ciselées, ½ c. à c. de sucre et 2-3 framboises. Écraser le tout.
- Remplir les verres aux ¾ avec du kombucha concombre-basilic Biocoop. Ajouter des glaçons et quelques framboises.

GINGER BEER MENTHE

- Dans chaque verre, mettre quelques glaçons. Remplir de ginger beer jusqu'à la moitié et compléter avec de la limonade Biocoop.
- Ajouter le jus d'un demi-citron et quelques feuilles de menthe ciselées. Mélanger.

●●● l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Il n'est de toute façon pas obligatoire pour passer de bons moments (si, si !), et aujourd'hui, prendre un apéro, ce n'est plus boire telle ou telle boisson prévue à cet effet. C'est, pour Sébastien Lafage, qui organise le Salon de l'Apéro depuis 2019 dans le Sud-Ouest, « *un état d'esprit* » et du temps passé avec ses proches. Avis partagé avec 90 % des Français, selon l'étude du Syndicat des apéritifs à croquer que Nelly Bonnet, sa secrétaire générale, résume ainsi : « *L'apéritif est un moment de partage, une bulle de liberté, de lâcher-prise.* »



Raison sociale

L'humain est un animal social. Il a besoin des autres pour survivre et s'épanouir. De nombreux scientifiques l'ont démontré, tels ces chercheurs de Harvard qui, après avoir suivi un panel d'individus pendant au moins soixante-quinze ans, ont pu affirmer que les relations régulières et agréables avec sa communauté (famille, amis, etc.) permettent d'être plus heureux et en meilleure santé que l'isolement. Est-ce pour cette raison que nous sommes autant attachés à l'apéro « social » ? La quasi-totalité des Français en organisent, au moins une fois par semaine pour 32 % d'entre eux. Confiner le pays trois mois, et voilà qu'on se réunit en visio pour garder le contact, faisant par la même occasion progresser le marché des apéritifs à croquer (biscuits, graines...), déjà en constante évolution dans la GMS d'une année sur l'autre, même en période de crise, nous dit Nelly Bonnet. L'apéro a ses rituels, son salon, ses produits bio, son dictionnaire, ses jeux



de société, ses aficionados qui évoquent une « *exception française* », qui de plus est soutenue « à l'étranger par des programmes gouvernementaux », assure Nelly Bonnet. D'habitude, il est placé dans la tradition. Mais sa forme actuelle est relativement récente. Dans l'Antiquité, Égyptiens, Grecs et Romains avaient coutume d'honorer leurs dieux avec des breuvages accompagnés d'une collation : olives, fruits secs, dattes, oignons, etc. Au Moyen Âge, pour aider la digestion, on prend avant les repas des boissons à base de plantes amères conservées dans du vin. Au XVIII^e siècle, ce type de potion est considéré comme un médicament connu sous le nom de... apéritif, du latin médical *aperire* qui signifie « ouvrir ». Non, pas les bouteilles ! Mais l'appétit, ou plutôt les voies qui permettent à l'organisme d'éliminer (les émonctoires), en l'occurrence les résidus du repas précédant pour faire de la place au suivant. « *Un remède apéritif est alors* ... »

ÇA C'EST BIOCOOP

Même lors d'un moment convivial de partage, on peut être exigeant avec son alimentation et participer à la transition écologique.

ZÉRO DÉCHET. Retrouvez tous les apéritifs à croquer au rayon vrac : une grande variété de graines salées ou non, seules ou en mélange, d'origine européenne ou méditerranéenne (Italie, Égypte, etc.), des biscuits, crackers, mini-pizza... Et les olives ? En vrac aussi, au rayon traiteur.

COMPOSITION. Biocoop l'aime la plus « SAIN-ple » possible pour ses produits, telle sa charcuterie sans sels nitrés, ni conservateurs, antioxydant ou extraits végétaux ; mais avec une viande française bien élevée (voir p. 19, le saucisson à la noisette).

RÉEMPLOI. Ne jetez plus vos bouteilles de jus et pétillant de fruit, de kéfir, de kombucha, de limonade, de soda, de bière ou de vin... Si elles portent le logo « Rapportez-moi pour réemploi », déposez-les, une fois vides, dans l'un des 400 magasins Biocoop ou autres points de collecte (liste sur vracetreemploi.com/points-de-collecte-consignes). Elles seront triées et lavées par un partenaire régional, puis réemployées. Chez Biocoop, déjà plus d'une centaine de produits (boissons, sauces), sont vendus en bouteilles réemployables.

LOCAL. Les magasins Biocoop travaillent avec de nombreux producteurs locaux : brasseurs, viticulteurs mais aussi des fabricants de tartinales très artisanaux par exemple.





INTERVIEW

BENJAMIN DUPUIS,
naturopathe, directeur de l'Omnes*

L'apéro naturo, c'est quoi ?

Un apéro qui évite les produits ultratransformés, trop salés, trop sucrés, y compris les boissons (sodas, bières aromatisées, etc.). Qui évidemment privilégie les alternatives non alcoolisées : les kéfirs et kombucha qui vont contribuer au renforcement du microbiote intestinal car ils sont issus de la fermentation, les eaux pétillantes légèrement salée qui ouvrent l'appétit, les jus de fruits frais, les infusions, les sirops, moins mauvais que les sodas, pour les enfants. Ou les boissons peu alcoolisées. Attention au salé qui, comme l'alcool, déshydrate : il faut aussi boire de l'eau !

Et qu'est-ce qu'on mange ?

Pourquoi pas des brochettes de fruits frais qu'il vaut mieux manger avant plutôt qu'après le repas pour mieux les digérer. Des fruits secs non salés, des légumes trempés dans des sauces au yaourt avec des herbes fraîches ou des épices. Pour un apéritif dînatoire, ajoutez-y du saumon ou du thon pour les protéines. Faites des muffins de légumes, des mini-brochettes de viande. Préférez des produits bio, locaux et de saison, et même si les bouchées sont petites, pensez à mâcher.

À quelle heure ?

Idéalement entre 18 h 30 et 19 h 30 si ce n'est pas un apéritif dînatoire et une demi-heure avant le dîner avec juste une petite collation pour avoir encore faim à table. Ça laisse le temps de manger tranquillement avant le coucher qui doit se faire au moins trois heures après le repas pour que la digestion ne perturbe pas le sommeil.

* Association des naturopathes professionnels de France.

••• un diurétique, un purgatif, un sudorifique, etc. », écrit Pierre Labrude, professeur honoraire de pharmacie à l'université de Lorraine, dans ses travaux sur ces boissons dites « hygiéniques », c'est-à-dire favorables à la santé.

Mettre en appétit

Le « principe actif » de ces médicaments est le goût amer des plantes. « Il déclenche des sécrétions gastriques et pancréatiques, et active la création d'enzymes digestives. Il enclenche aussi le processus de salivation, fondamental car la salive commence à dégrader les glucides dans la bouche », explique le naturopathe Benjamin Dupuis. Le cerveau comprend alors qu'on va manger. D'autres organes réagissent aussi, dont le pancréas et l'estomac qui sécrètent la ghréline, l'hormone de la sensation de faim. Les plantes amères (gentiane,



quinquina, absinthe, romarin, etc.) seraient également cholérétiques (qui favorise la production de bile) et cholagogues (facilite l'évacuation de la bile) : elles seraient un soutien à la digestion et au nettoyage du système digestif avant et après le repas. Au XIX^e siècle, les apéritifs, alors monopole des pharmaciens, deviennent des boissons courantes, et même courues. Pour Pierre Labrude, ce changement de statut serait dû à une institution sanitaire publique qui en 1817 conseille de donner « *aux moissonneurs* » un vin de quinquina, « *boisson fortifiante et antiputride* » qui les aiderait à affronter une épidémie de choléra. Quelques années plus tard, Dubonnet (Dubo, Dubon, Dubonnet*) élabore un autre vin de quinquina, cette fois pour la Légion étrangère qui souffre de paludisme lors de la conquête de l'Algérie. Bref, l'habitude de boire un apéritif s'installe. Afin de les rendre plus agréables au goût, les fabricants y ajoutent du sucre... qui augmente le taux d'alcool. La passion pour ces boissons que les Français sirotent alors dans les cafés est telle que l'alcoolisme augmente dans la population. Inquiétude de l'État et de l'Église...

Vous reprendrez bien un peu de sel ?

À partir des années 1960 et la montée en confort des logements (avec salon et canapé), l'apéro se prend plutôt au domicile et devient régulièrement « dînatoire » : il fait office de repas. La consommation d'alcool est en baisse constante (Santé publique France). Manolo Souchard, barman et formateur à l'École de Paris des métiers de la table, constate que les consommateurs préfèrent aujourd'hui la qualité à la quantité, et les produits régionaux « *qui font vivre les économies locales* ». Au Salon de l'Apéro, les visiteurs viennent pour rencontrer les producteurs, chercher des conseils, des « bons » produits qui « *épateront* » leurs convives, raconte Sébastien Lafage. Dans l'édition de mars dernier,

UN PETIT JEU ?

ATTRIBUEZ À CHAQUE PAYS OU RÉGION SON APÉRO À BOIRE OU À MANGER

Japon 1	A Mandioca frita
Bésil 2	B Chicha
Vietnam 3	C Bora-Bora
New York 4	D Liang ban huang gua
Andes 5	E Nem Chua
Chine 6	F Chipiron
Pays basque 7	G Senbei

Réponses : 1G (crackers à base de riz gluant), 2A (manioc frit), 3E (bouchées de porc cru fermenté), 4C (mocktail à base de jus d'ananas, et de jus de fruit de la passion, de jus de citron et de sirop de grenadine), 5B (boissons à base de maïs, arachide, manioc et morceaux de fruits, appelée ak'a en quechua), 6D (salade de concombre), 7F (calamar)

sur 55 exposants, seulement 15 proposaient des boissons. Le reste ? Des salaisons, fruits de mer, biscuits, tartinables... Du salé la plupart du temps, comme il se doit, bien qu'il ne semble pas y avoir de règle. Juste une tradition : c'est avec lui que généralement commence le repas. Peut-être parce qu'il active les papilles gustatives, augmente la production de salive et donc stimule l'appétit. Nous y revoilà ! Le sel stimule aussi la soif et serait parfois utilisé dans les bars et restaurants pour inciter les consommateurs à boire...

Droit dans les yeux

Les biscuits et autres préparations croquantes, les graines et les olives sont les collations préférées des Français. 50 % plébiscitent aussi le fait maison. Hors domicile, les jeunes aiment la *finger food*, ce qui se mange avec les doigts, comme les planches de charcuterie ou ...



••• de fromage qu'ils se partagent. « *Même des grands chefs se mettent à proposer des choses à partager, expose Sébastien Lafage. On n'a plus systématiquement chacun son assiette, on picore, on goûte à tout.* » Autres tendances en 2024 ? Pour lui, c'est le végétal qui n'en finit pas de se développer via les tartinables notamment, les cocktails, les pétillants et les boissons peu ou pas alcoolisées. Pour le Syndicat des apéritifs à croquer, des recettes simplifiées qui répondent à la demande de produits plus sains, et ce qui est à base d'épices et d'aromates, des valeurs sûres. Au fait, savez-vous d'où vient l'habitude de trinquer ? On entend souvent qu'elle serait issue du Moyen Âge où le geste aurait servi à mélanger les contenus et prouver qu'ils étaient sans poison. Mais la rumeur n'est pas fondée, rapporte l'historien Florent Quellier. En revanche, celle qui conseille de se regarder dans les yeux, si. Lorsqu'on « *portait une santé* », on se regardait franchement, sans dissimulation, partant du principe qu'on était désarmé et qu'il n'y aurait pas d'agression physique. Un temps pacifié, de confiance partagée... Alors, levons nos verres à notre santé, à celle de la planète et à ce que l'on fait pour les préserver. ■

* Célèbre publicité sur les murs des souterrains du métro parisien durant une bonne partie du XX^e siècle.

CRAKER AUX GRAINES

RECETTE DE
Benjamin Dupuis,
naturopathe



INGRÉDIENTS

- 65 G DE FARINE SEMI-COMPLÈTE
- 10 G DE GRAINES DE LIN • 15 G DE GRAINES DE SÉSAME • 30 G DE GRAINES DE COURGE
- 15 G DE GRAINES DE PAVOT • 1 C. À S. DE RAS EL-HANOUT • 1 PINCÉE DE SEL • 65 G D'EAU
- 25 G D'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION

- Mélanger la farine semi-complète, les graines de lin, de sésame, de courge et de pavot (ou autres graines au choix), le ras el-hanout et le sel.
- Ajouter l'eau et l'huile d'olive. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- La déposer sur une plaque du four chemisée de papier cuisson. Couvrir d'une autre feuille de papier cuisson. Étaler l'ensemble au rouleau à pâtisserie puis retirer le papier du haut.
- Enfourner 20 min à 180 °C. Casser le cracker en morceaux pour le servir.

POUR ALLER PLUS LOIN :

En librairie

- *Histoire de l'apéritif en France entre 1945 et 1980*, David Laflamme, Éd. L'Harmattan
- *Histoire de l'alimentation, de la préhistoire à nos jours*, Florent Quellier, Éd. Belin

En ligne

- *Les boissons amères dites « hygiéniques », Une longue controverse entre pharmaciens et liquoristes.* <https://hal.science/hal-03636369/document>
- L'émission *Grand bien vous fasse* du 2 juin 2023, « Comment réussir son apéro », sur radiofrance.fr/franceinter/podcasts



Le Bagel Montreal Style Made In France & Bio



MK Factory fait découvrir la recette authentique de Bagels de Montréal (Canada) et d'autres produits du monde certifiés Bio et équitables.

Fait en France en Bourgogne-Franche-Comté, avec amour et passion pour faire vivre des moments de partage et de plaisir.

À FAIRE TOASTER
AU GRILLE-PAIN



Pour vos moments de plaisir
sucrés ou salés !

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr



GRANDS
DOMAINES

VODKA FRANÇAISE BIO

issue exclusivement de la distillation
de notre blé tendre de Camargue,
cultivé sur notre domaine.

Idée cocktail

Lemon freeze

- 4cl Vodka Grands Domaines
- 2cl Curaçao bleu
- 1cl Jus de citron jaune
- Rondelles de citron vert
- Feuilles de menthe



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

Le saucisson

Toujours prêt, facile à partager et à transporter, il est idéal à l'heure de l'apéro. Mais il n'y a pas d'heure pour apprécier un bon saucisson !

Marie-Pierre Chavel



Autrefois, le saucisson se mangeait en entrée, selon Jérôme Condemine, directeur de Rochebillard et Blein qui produit des charcuteries depuis 1900. Aujourd'hui, décliné en de multiples variétés (au comté, à la truffe...), il est synonyme de convivialité.

Généralement de porc, il peut être de tout autre animal mentionné par Le Code des usages de la charcuterie, qui répertorie notamment les ingrédients autorisés. À partir de là, chaque fabricant à sa recette. « Pour un saucisson de porc de qualité supérieure, on utilise des viandes nobles - jambon et épaule - et de la bardière, un gras dur », indique Jérôme Condemine. Mais toutes les autres parties du cochon sont utilisables.

La viande est hachée, assaisonnée (sel, poivre, ail, muscade...) et enrichie de sucre pour faciliter la fermentation, voire de colorants, conservateurs tels les sels nitrités, suspectés d'être cancérigènes.

Le mélange est « embossé », soit mis en boyau, naturel pour un saucisson artisanal ou bio, mais souvent artificiel (collagène) ou de synthèse (cellulose, non comestible) dans l'industrie.

Lors du séchage, la flore bactérienne apporte ses arômes. Elle forme un duvet blanchâtre sur la peau. Ne pas la confondre avec les poudres de fleurage, farine, talc, cendre ou carbonate de calcium (interdit en bio), utilisées par des fabricants pour accélérer le séchage du saucisson ou comme cosmétique.

ÇA C'EST BIOCOOP

Dans la grande diversité des saucissons, celui à la noisette est le préféré des Français, après le sec. « La noisette et la viande vont bien ensemble mais gardent chacun leur goût. Le fruit sec apporte du croquant très apprécié », explique Jérôme Condemine, de Rochebillard et Blein qui fait justement Le Noisette, saucisson de qualité supérieure à marque Biocoop, labellisé Bio équitable en France. La viande provient du groupement de producteurs Bio Direct, sociétaire de Biocoop. Les porcs y sont élevés sur paille végétale, et non sur caillebotis, et ont un accès au plein air. Ils sont nourris à 100% en bio, avec des céréales généralement produites sur place, les déjections animales

servant d'engrais, comme chez Benjamin Géhère (voir p. 33). La composition du Noisette est simple et peu courante, sans sels nitrités, ni autres additifs de synthèse, ni marqueurs d'ultratransformation. Une performance possible, selon Jérôme Condemine, grâce à « une bonne maîtrise des matières premières ».



TABLEAU COMPARATIF

Le saucisson noisette



Ayez l'œil sur les étiquettes ! Nous comparons ici les saucissons noisette de différentes marques, pas seulement bio, en nous basant sur le déclaratif. Le saucisson Biocoop, comme tous les produits de notre marque, reflète au mieux nos valeurs et notre projet.

MARQUE	BIOCOOP	BIOPORC	BIO ET BIEN ÉLEVÉS	HAUT PAYS	JUSTIN BRIDOU
Nom du produit	Le Noisette	Saucisson sec aux noisettes	Saucisson sec pur porc aux noisettes	Saucisson sec aux noisettes bio sur l'étiquette	Le Bâton de berger noisette
Poids	200 g	200 g	200 g	200 g	250 g
Bio	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
Origine de la viande	100 % France	France	France	France	UE
Lieu de fabrication	Violy (Loire)	Vendée			
Composition	Viande de porc*, noisettes* 5 %, sel, sucre de canne*, épices* et plantes aromatiques*, betterave rouge*, ferments, boyau naturel de porc. * Issu de l'agriculture biologique. Issu du commerce équitable	Viande de porc*, noisettes* (4,5 %), sel, sirop de glucose*, lactose*, épices* et plantes aromatiques*, sucre*, conservateur : nitrate de potassium, ferments, boyau naturel de porc. Poudre de fleurage : farine de riz. * Ingrédients issus de l'agriculture biologique.	Viande de porc, noisettes (4,6 %), sel, sirop de glucose, lactose, épices et plantes aromatiques, sucre de canne, conservateur : nitrate de potassium, ferments, boyau naturel de porc. Poudre de fleurage : farine de riz.	Viande de porc*, noisettes* (4,6 %), sel, sirop de glucose*, lactose*, épices* et plantes aromatiques*, sucre de canne*, conservateur : nitrate de potassium, ferments, boyau naturel de porc. Poudre de fleurage : farine de riz. * Issu de l'agriculture biologique.	Viande de porc, noisettes entières (11 %), sel, lactose, dextrose, épices et plantes aromatiques, sucre, conservateurs : nitrate de potassium et nitrite de sodium, ferments.
Sels nitrés	0	Nitrate de potassium	Nitrate de potassium	Nitrate de potassium	Nitrate de potassium, nitrite de sodium
Marqueurs d'ultra-transformation	0	Sirop de glucose, lactose	Sirop de glucose, lactose	Sirop de glucose, lactose	Lactose, dextrose
Commerce équitable	Bio équitable en France ¹				
Lien aux producteurs	Paysan.ne.s Associé.e.s ²				
Planet-score ³	Pesticides : vert foncé. Climat : vert clair. Ultra-transformation : vert clair. Biodiversité : jaune.				

1. Label indépendant qui induit un contrôle sur toute la chaîne de production. 2. Vingt-deux groupements en France (soit plus de 3000 paysans et paysannes), sociétaires de Biocoop et, à ce titre, acteurs de la gouvernance de la coopérative. 3. Mesure l'impact environnemental. La note est donnée sur une échelle allant du vert foncé ou A (la meilleure) au rouge ou E (la plus mauvaise). Données issues des emballages, des sites des marques et d'Open Food Facts France - 29 février 2024.



AURILLAC UNE BIO EN QUÊTE D'AUTONOMIE

La spécialisation a gagné l'agriculture au XX^e siècle. Même dans le Cantal, département enclavé de moyenne montagne tourné majoritairement vers le bovin, y compris en bio. Pourtant, la diversification pour plus d'autonomie - marque des paysans d'autrefois - fait ses preuves. Et si c'était l'avenir ?

Pascale Solana



SUIVEZ LA GUIDE

NOÉMIE RICHART

Gérante des magasins Biocoop L'arbre à pain et Châtaignier à Aurillac



Noémie Richart, au centre, entourée d'une partie de ses équipes : à sa gauche, Hélène Flipo, Charles Barreau et Élise Pêcheur, à sa droite, David Broha et Fanny Combe.



« Éviter la dépendance », un réflexe cantalou, selon Sylvain Caumont qui, près d'Aurillac, a tenu à maintenir un système de polyculture-élevage particulièrement varié, cohérent, et en agriculture biologique.

De la vigne dans le Cantal ?! Vous attendez plutôt des salers avec leurs cornes élancées, une race traditionnelle mixte pour la viande et le lait, ou des aubracs et des limousines. Et vous avez raison car elles sont bien là ces vaches, à brouter dans les prés de mars à novembre. Elles s'égrènent dans les courbes de paysages vallonnés autour d'Aurillac où de solides bâtisses en granit et toits de lauzes sont enracinées. Au nord, sur les hauteurs, se détachent les puys enneigés. En tout cas, lorsque nous y sommes allés début mars. « On dit qu'ici il y a plus de vaches que d'habitants. Ça reste à vérifier ! La crise

agricole entraîne une réduction des cheptels et, depuis la Covid, de plus en plus d'émigrés cantaloux reviennent ! », s'exclame Noémie Richart, gérante du magasin Biocoop L'arbre à pain à Aurillac. C'est que la montagne est belle, et la petite préfecture - 26 000 habitants, dans un département rural où les villes sont très éloignées les unes des autres - est réputée dynamique.

Châtaigneraie

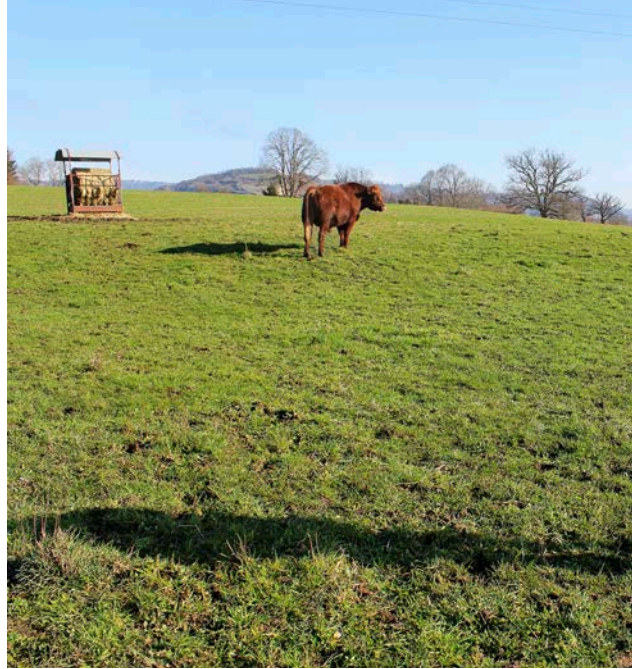
Le magasin que Noémie Richart dirige figure parmi les historiques du réseau. Il tient son nom du châtaignier, l'arbre nourricier, autre emblème cantalou. Lorsque cette coopérative a donné naissance à un second point de vente en 2022, il a été baptisé Châtaignier. Autrefois, avant que la maladie (le chancre) ou le maïs intensif ne le grignotent, il y en avait partout, assure Sylvain Caumont, paysan qui s'est associé avec quelques collègues, « les Castalous », afin de restaurer ces vieux rois pour relancer des vergers et une filière locale. L'arbre

Sylvain Caumon

Équilibre externe et interne !

Dans la ferme de Martory à Leynhac, chaque élément répond à un autre et prend sens. Les volailles par exemple. Libres, dans les vergers, elles déparasitent et enrichissent le sol en échange d'ombre, se nourrissent des céréales que cultive Sylvain Caumon et dont la paille va aux bovins qui broutent dans les estives ou les prés ourlés de haies fruitières. Parmi les rares à faire du fruit par ici, il est passionné de pommes dont il fait des jus, du vinaigre, lequel est un médicament pour ses animaux. Le fumier des bovins amende les champs de blé avec lequel Aurélie Caumon fait du pain et des gâteaux qui régaleront les vacanciers des gîtes. L'équilibre de cette ferme de 80 hectares, avec

sa centaine de bovins, ses lapins, canards, pintades, cochons, noyers et autres légumes pour l'autoconsommation, est un principe. Sylvain Caumon écoule ses productions localement et ses bovins à la coopérative Le Pré vert, sociétaire de Biocoop. Ce qui en fait un Paysan associé. « On prend peu de vacances, mais grâce aux gîtes, le monde vient à nous ! Les rencontres ont fait évoluer nos productions », dit-il même si la diversification et le goût de l'autonomie demeurent la marque des Caumon, en bons Castanhau : à la fin des années 1990, le père a tourné le dos à la spécialisation et embrassé la bio. Sylvain poursuit, persuadé que « l'équilibre d'un système agricole relève aussi d'un travail sur soi ».



••• généreux a aussi donné son nom à une zone au sud-est d'Aurillac - la Châtaigneraie - dont les pentes s'étendent vers le Lot et l'Aveyron. Sur cette terrasse aux sols argilocalcaires, « la porte du Midi », quelques vignes cantaliennes ont résisté (lire p. 23). « Autrefois les Castanhau [prononcez castagnou en occitan, habitants de la Châtaigneraie, ndr] visaient l'autonomie. Un peu de vigne, des arbres fruitiers, quelques châtaigniers, des légumes, des céréales, une variété d'animaux », détaille Sylvain Caumon. Longtemps, sans doute plus que dans d'autres régions plus promptes à se spécialiser, la polyculture-élevage a caractérisé ces fermes qui épousaient étroitement la géographie, le climat et le sol, sinon ingrats, rudes.

Spécialisation vs diversification

Mais la spécialisation a rattrapé aussi ce territoire, aujourd'hui dominé par le bovin. « Les fermes monotâches s'agrandissent, explique Noémie Richart. Une végétation conquérante referme les espaces, devenus plus difficiles à travailler, tandis que les haies et les chemins disparaissent.



Avec 95 % de surfaces agricoles en herbe, le Cantal est une prairie à vaches géante ! Simon Lacalmontie, en polyculture-élevage avec son frère Hervé, converse ici avec l'un des taureaux de sa ferme de Puy Basset près d'Aurillac.

Avec la spécialisation, les fermes ont perdu leur autonomie. »

L'agriculture bio, dans ses vagues de conversion, a majoritairement suivi ce schéma dicté par l'élevage conventionnel, comme l'observe Yann Grangeon, animateur au GAB15, groupement des agriculteurs bio du département, même si une part des bio choisissent la polyculture-élevage. La bio représente 7,4% des surfaces agricoles, soit moins que la moyenne régionale ou nationale. « *Nous sommes en zone de montagne avec des filières longues aux contraintes particulières* », explique Yann Grangeon. En effet, la valorisation directe de la viande ou du lait en zone de forte production mais très peu peuplée est une problématique à laquelle la filière bio n'échappe pas. De plus, les jeunes bovins sont exportés pour l'engraissement en Italie, tandis que la France importe volontiers des vaches adultes d'Allemagne. Pour finir, la crise bio n'arrange rien. Sylvain Caumon évoque tristement les collègues qui vendent à perte. « *L'autonomie et la diversification permettent de limiter ses effets, mais on ne vend guère plus cher qu'en conventionnel* », ●●●

ÇA C'EST BIOCOOP

MAGASINS. Deux à Aurillac.

PAYSANS ASSOCIÉS. Ce sont les groupements 100 % bio sociétaires de Biocoop, tels Le Pré Vert, Biolait... dont certains adhérents, producteurs de viande ou de lait, sont présents dans le département.



Sébastien Lavaurs

Vignes cantaloues : le retour

À l'extrême sud du Cantal, à Montmurat, le domaine des Orchidées sauvages jouxte une zone Natura 2000. « *Ici, chaque agriculteur avait un peu de vignes. Mon beau-père est le dernier à les avoir conservées* », explique Sébastien Lavaurs, qui il y a peu encore travaillait dans l'informatique. L'envie de liberté et de nature le pousse à les reprendre. Il a replanté progressivement sur 4 hectares différents

cépages résistants. « *En bio, question de sens ! De la taille à la vinification, il a fallu tout apprendre !* » Ses vins sont « nature », sans aucun intrant, excepté du soufre si besoin mais à très faible dose. Sébastien Lavaurs soigne sa vigne en biodynamie, avec des tisanes de plantes, le fumier d'un voisin, beaucoup de présence et de passion que traduit le nom de ses cuvées, « Terre happy » ou « Produit d'anges heureux » !

••• ajoute Simon Lacalmontie, coprésident du GAB15. Injuste au regard des services rendus par l'agriculture bio. La présidente du GAB15, Noémie Richart, ne contredira pas. Une commerçante pour présider un groupement agricole !? « Ça permet d'échanger des points de vue, de comprendre nos différences. D'aider et de faire bouger même si on n'est pas producteur », dit-elle. Terre de liens, Projet alimentaire du territoire (PAT), Fadear*..., au-delà du soutien aux produits locaux, qui représentent 16% de l'offre dans ses magasins, elle s'intéresse à tous les élans d'agriculture paysanne du secteur. Comme chaque année, avec le GAB15, elle sera de la 34^e Foire bio d'Aurillac début septembre « pour que producteurs et consommateurs se rencontrent, pour sensibiliser et accélérer la transition écologique ». Comme dans ses magasins coopératifs ! ■

*Réseau engagé en faveur de l'agriculture paysanne.

Valentin Gratio



Cornichon mon amour

Valentin Gratio était ingénieur son et lumière à Paris. Rien ne le prédestinait à bifurquer paysan jusqu'à ce que l'envie de revenir au pays le saisisse. Et de découvrir le maraîchage à travers le wwoofing, puis le travail d'ouvrier agricole pour gagner sa vie et préparer une installation, « bio évidemment ». C'est là, il y a deux ans, qu'il est « tombé amoureux du cornichon ». Il est passé maître dans sa culture et la conserve avec son « cornichon du Cantal ». Avant qu'on ne le lui demande, il dit des gens de L'arbre à pain et du Châtaignier, qu'« ils [l'] ont aidé au démarrage, sont super sympas, toujours prêts à l'encourager dans ses innovations ». Il vient de lancer une moutarde cantalienne.



Simon Lacalmontie

Paysan et illustrateur

Simon Lacalmontie est illustrateur jeunesse et décorateur dans le dessin animé. Et agriculteur bio, son activité principale depuis 2013, lorsqu'il a quitté Paris pour rejoindre Hervé à la ferme de Puy Basset aux portes d'Aurillac. Les deux frères ont souhaité faire évoluer l'exploitation familiale, alors spécialisée bovins, comme le « progrès » le préconisait dès les années 1950, vers plus de diversification et d'autonomie. « C'était de l'élevage extensif, ce qui a facilité la conversion à la bio », observe Simon Lacalmontie. Désormais en polyculture-élevage sur 67 hectares, ils cultivent des pommes de terre, élèvent des bovins, salers croisés angus, et

des poules pondeuses qu'ils nourrissent majoritairement avec leurs productions végétales. « En montagne, les vaches sortent d'avril à novembre », dit-il, montrant le foin fleuri qu'il leur distribue. Simon parle d'elles comme d'une famille, de leur odorat très fin ou de leur vision très large... Les autres, telle Noémie Richart, parlent de lui comme d'« une référence, un paysan très impliqué ! On sait qu'on peut faire des choses ensemble ! », ajoute-t-elle. Pas seulement, comme le jour de notre visite, partager un délicieux pointi, pâte de restes, et un morceau de cantal près du cantou, l'impressionnante cheminée des maisons traditionnelles !



désaltérant

et sain

Légèrement pétillant, agréablement aromatique et faible en calories – notre kombucha est l'alternative parfaite à la limonade. Préparé selon la recette originale de Voelkel avec une variété d'herbes, de fleurs, de thés et un rafraîchissant soupçon de fruit.



Voelkel

DE NOUVELLES SAVEURS !

Déjà disponible dans les magasins Biocoop

Voelkel GmbH | Fahrstr. 1 | 29478 Hôhbeck/Pevestorf ALLEMAGNE | www.voelkeljuice.de/fr
Organisme certificateur : DE-OEKO-007 | SIREN 881261622 | Lüneburg HRB 120959 | capital social pour SARL 4 000 000€

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Agir

L'ABRICOT



Moelleux, parfumé, il tient dans le creux de la main avec ses joues charnues orangées et a le goût des vacances : l'abricot, premier fruit de l'été !

Pascale Solana

En veux-tu en voilà

Bergeron, orangered, lambertin..., les variétés d'abricot sont nombreuses. En France, gros producteur, les vergers sont principalement en Vallée du Rhône, Roussillon et Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

Climactérique

Comme la banane récoltée verte, l'abricot continue de mûrir après cueillette : c'est un fruit

climactérique. On peut le garder à température ambiante jusqu'à ce qu'il soit mûr puis le conserver au frais quelques jours.

Valeur nutritive

Il tient sa couleur en partie du bêta-carotène, pigment aux propriétés antioxydantes qui, dans le corps humain, est transformé en vitamine A. Celle-ci contribue au développement normal des os et des dents, à favoriser une bonne

vision dans l'obscurité et à maintenir la peau en santé. L'abricot renferme aussi du potassium.

Frais ou sec

Sec, l'abricot est encore plus concentré en éléments nutritifs et en calories que frais. En bio, il est brun car non soufré pour sa conservation.

En bio

Difficile en conventionnel, la culture des vergers l'est davantage en bio qui, sans recours aux produits chimiques de synthèse, doit miser sur la prévention. Le changement climatique n'arrange rien, d'autant que les cultures pérennes comme les arbres fruitiers gardent la mémoire de l'année précédente.

ÇA C'EST BIOCOOP

• **Origine.** Les principaux fournisseurs d'abricots sont les groupements sociétaires de Biocoop (les Paysans associés), tels Uni-vert dans le Gard, Solébio en Provence et La Tour dans les Pyrénées-Orientales, sans compter les producteurs qui livrent en direct les magasins.

Jeu de textures



En 2022, Sébastien Richard ouvre *Le république*, un restaurant gastronomique qui accueille le tout Marseille, des clients traditionnels aux plus démunis mais pour 1 €. Aujourd'hui, il développe le concept et milite pour plus de bio dans la restauration.

Vous avez signé le manifeste pour plus de bio dans la restauration*, pourquoi ?

Avoir des produits avec moins d'intrants est important dans la restauration. C'est cohérent avec l'esprit de nos restaurants** et notre centre d'insertion et de formation. En termes de goût, un produit local, de saison et bio se distingue. Dans notre cahier des charges, nous avons l'objectif de 20 à 25% de bio en 2024 et de 70 à 100% en 2026.

À ceux qui disent que le bio, c'est plus cher, que répondez-vous ?

Que c'est faux, le bio revient moins cher ! Dans les légumes, on peut tout cuisiner, et avec les viandes, on a moins de perte.

Bref, on gaspille moins et on s'y retrouve s'il y a des écarts de prix à l'achat. Pourquoi servir beaucoup quand il s'agit de manger mieux et bon ?

Alors pourquoi ne le fait-on pas plus en restauration ?

Les a priori sans doute...

Et l'abricot dans tout ça ?

Un fruit local du Sud, c'est sûr !

Vous l'aimez comment ?

Rôti, pour jouer avec les textures. Exemple : je caramélise des moitiés d'abricot avec du beurre, du sucre et du romarin. Le sucre, c'est juste pour caraméliser car, bio et

de saison, nul besoin de sucrer. Dans un yaourt égoutté dans une passoire avec du papier absorbant pour créer une pâte, j'incorpore un tartare d'abricots frais avec un jus de citron et un filet d'huile d'olive pour le liant et parce qu'on est en Provence. Dans une assiette semi-creuse, je dépose une belle cuillerée à soupe de fromage blanc, puis les abricots rôtis et par-dessus la sauce aux abricots crus et le romarin. Sinon, crus, finement tranchés en carpaccio autour d'une glace au yaourt, c'est aussi un bon dessert ! ■

* Campagne « Cuisinons plus bio dans la restauration » : cuisinonsplusbio.fr

** D'autres ouvrent ou vont ouvrir à Marseille, Paris, Lyon..., soutenus par La Petite Lili. Cette association veut montrer qu'il est possible de former au savoir-faire culinaire, d'accompagner vers l'emploi des personnes qui en sont éloignées, de promouvoir une approche de l'hôtellerie et de la restauration respectueuses des humains et de l'environnement.

Sonett – excelle.

Liquide vaisselle main citrus
au parfum frais de lemongrass
et aux tensioactifs végétaux



- Tensioactifs purement végétaux, particulièrement doux pour la peau
- Pour le lavage de la vaisselle à la main
- Parfum naturel et frais de lemongrass bio
- 100 % biodégradable

Avec les produits Sonett, vous nettoyez et entretenez de manière écologique, durable et naturelle. Les produits Sonett sont sans tensioactifs pétrochimiques, sans enzymes et sans activateurs de blanchiment. Ils ne contiennent ni parfums, ni colorants, ni conservateurs synthétiques. Toutes les huiles sont issues de l'agriculture biologique ou biodynamique contrôlées. Les produits Sonett sont fabriqués sans recours au génie génétique, aux microplastiques ou aux nanotechnologies et sont à 100 % biodégradables. | www.sonett.eu

Lessives et produits d'entretien qui respectent l'eau, porteuse de vie

Sonett – excelle.



Vous avez dit **local** ?

Pour beaucoup, le mot local fait référence au produit. À l'économie. Oui, mais pas que. Chez Biocoop, il s'accompagne d'une implication territoriale, d'une contribution à la culture dans tous les sens du terme. Du commerce et du militantisme.

Laure Sovel

Dès 1996, Biocoop définissait des exigences d'origine pour favoriser les matières premières les plus proches dans ses produits. Aujourd'hui, 87% des références sont origine France*. Depuis plusieurs années, Biocoop encourage, en bio, la relocalisation pour les produits qui peuvent l'être (moutarde, herboristerie...) et les intègre dans sa gamme à marque Biocoop. Objectif à fin 2024 : atteindre 100% d'ingrédients d'origine France*. À ce jour, témoin du travail engagé, c'est déjà 99%. Derrière le mot local, Biocoop a aussi posé une définition dans son cahier des charges et des contrôles : culture ou transformation à moins de 150 km des points de vente. Ces derniers s'approvisionnent auprès de groupements régionaux, les Paysans associés (3000 fermes), et de producteurs locaux. Certains, là où la bio s'est suffisamment développée, en comptent jusqu'à 70.



En moyenne, l'offre locale est d'environ 15%. Sans compter les Paysans associés, les magasins font appel à environ 2300 producteurs de fruits et légumes, 600 de fromages, 700 boulangers..., soit plus de 9500 producteurs et transformateurs. Une participation au territoire non négligeable. Au-delà de l'économie, les magasins y font vivre le projet Biocoop avec des actions très diverses, collectives (44 en 2023) ou individuelles, autour de l'économie sociale et solidaire, l'agriculture, l'alimentation bio et la transition écologique, dont nous proposons ici quelques exemples (voir pages suivantes).

Parfois, l'engagement dépasse le territoire. C'est le cas pour l'eau et les mégabassines contre lesquelles des sociétaires de différentes régions se sont positionnés. En 2023, on les a vus soutenir à travers l'approvisionnement la manifestation internationale dans les Deux-Sèvres ou encore le Convoi de l'eau. « *Une journée à vélo, 40 km sous 30 °C avec 700 autres cyclistes ! Une expérience émouvante, enrichissante et motivante qui a généré de chouettes échanges avec nos clients !* », se souvient Maïlys Porrachia, sociétaire salariée de Biocoop Planète verte à Montrichard (41). ■

* Pour les ingrédients productibles en France.



Akhenaton (groupe I Am) et le triple champion du monde d'apnée Morgan Bourc'his dans *En Immersion avec Akhenaton*, film de Jérémy Frey sur le dépassement de soi et la préservation des océans, soutenu par les magasins Biocoop des Bouches-du-Rhône. À voir le 8 juin sur Ushuaïa TV.



SUD-EST

Pour protéger le littoral, « une vraie préoccupation » pour Loïc Segouin du magasin Les bonnes graines à Marseille, la MLC** des Bouches-du-Rhône a lancé en 2023 une boisson en faveur de Clean My Calanques, qui organise notamment des nettoyages de plages. 2 100 €, plus un don équivalent de la coopérative Biocoop, lui ont été reversés. En 2024, c'est Cantina qui est soutenue pour sensibiliser au gaspillage alimentaire. Dans les Alpes-Maritimes, mobilisation

pour les semences paysannes, qui donnent de l'autonomie aux producteurs à l'inverse des semences industrielles. Les magasins proposent des sachets de graines mellifères en soutien à la Maison des semences paysannes maralpines. À Besançon, le magasin Biocoop La Canopée a décroché le prix « Vélo » de sa catégorie lors du Challenge de la mobilité Bourgogne -Franche-Comté 2023 : « 25 membres de la Scop ont parcouru 775 km pour promouvoir les alternatives à la voiture. Nous avons installé des supports à vélo pour les salariés et versé une prime de 150 € à chacun pour les aider à en acquérir », raconte Didier Maillotte.



CENTRE-SUD ET SUD-OUEST

Une caisse commune dont chacun perçoit un montant selon ses besoins pour acheter des produits de qualité : c'est le principe de la sécurité sociale alimentaire. Des magasins autour de Bordeaux (Talence, Langon), à Montpellier, en Auvergne, dans la Loire... expérimentent ce nouveau droit à l'alimentation qui répond au droit à la santé. Dans le genre résolument local, la mobilisation d'une trentaine de magasins du Cantal, du Lot, de l'Aveyron et du Tarn-et-Garonne a permis de soutenir le collectif Aveyron brebis bio alors contraint de vendre une part de son lait en conventionnel suite à la chute de la demande bio. Aidés par un établissement agricole d'Aurillac, ils ont créé une tomme et une fourme, « Rebêêlle » et « Céleste », clin d'œil à ce qu'on est chez Biocoop, s'amuse Noémie Richart du magasin d'Aurillac : « *Rebelles et la tête dans les étoiles ! C'est l'équivalent de la production d'une des 30 fermes bio du groupement qui est ainsi valorisée en bio.* »





Plantation d'arbres par 80 volontaires avec les Ruchers Colibri et les magasins de Savenay et Sainte-Anne-sur-Brivet (44). « Les gens ont envie d'agir », explique Julien Orain, le gérant, leur offrant ici la possibilité de reboiser pour créer un îlot de biodiversité.



GRAND-OUEST

Créer du lien, passer du temps ensemble...

Les magasins du Morbihan ont organisé en octobre 2023 le festival En[champ]té autour des enjeux de l'alimentation et de l'agriculture. Ateliers, village des initiatives, DJ... « *Carton plein pour chaque temps fort* », rapporte Jean-René Doré, gérant des magasins Bio Golfe, ravi d'avoir pu porter « *la voix de Biocoop* » lors des échanges. D'autres MLC ont participé à des foires (Biozone en Côtes-d'Armor...) ou organisé leur évènement, telle la Fête de la bio locale en Ille-et-Vilaine avec 150 Paysans associés de Biocoop et 160 fournisseurs locaux. Ou encore le Carrefour des transitions de la MLC Finistère pour découvrir les initiatives du territoire. En Anjou, c'est atelier zéro déchet et anti-inflation avec les clients pour une consommation simple, économique et écologique, avec les produits disponibles en magasins.



CENTRE-NORD-EST

L'initiative part de quelques magasins

et fait tache d'huile, comme soutenir Boomforest qui replante des arbres en ville. « *On a imaginé un "miel militant", celui des Bettend, apiculteurs dans l'Orne* », explique Mathieu Richomme de Biocoop Nanterre (92). Avec l'effort sur la marge de chacun, une quarantaine de magasins franciliens et l'apiculteur, plus l'aide de Biocoop, 8 000 € ont déjà été reversés. » Une miniforêt au nord de Joinville-le-Pont (94) verra le jour.

Il y a aussi ceux qui plantent directement : des haies dans le bocage (MLC Normandie), des fruitiers pour aider des producteurs bio ou créer un jardin thérapeutique pour public fragilisé (MLC Loire et Île-de-France Sud-Ouest). En mai, les magasins franciliens sont de la Convergence vélo. On enfourche la petite reine direction les Invalides



dans une parade citoyenne festive et revendicatrice. Les mêmes ont concocté une boisson locale au pamplemousse qui aidera les Restos du cœur. Pareil chez ceux du nord, de l'Avesnois à la mer en passant par la Picardie et Lille, pour le Secours populaire.

** Maison locale coopérative : regroupement de magasins d'une région pour conduire des actions militantes.

EAU THERMALE JONZAC



Sublimactive

DOUBLE ACTION RIDES ET MICROBIOME

Les peaux sensibles ont trouvé leur soin anti-âge idéal : la crème riche lissante Sublimactive.

Une formule à **99% d'origine naturelle** au complexe breveté¹ microbiome-thermal pour une **efficacité cliniquement prouvée**.

Les rides sont lissées, la peau est plus ferme.



COMPLEXE BREVETÉ¹
MICROBIOME-THERMAL

Préserve le microbiome cutané



90%
PEAU
LISSÉE²



EAU THERMALE JONZAC[®], LA DERMO-COSMÉTIQUE BIO

1. Brevet déposé 2. % de satisfaction - 20 sujets - Application biquotidienne pendant 56 jours.

En liberté

Il n'aime pas être enfermé. Ni dans un bureau ni dans un carcan professionnel. Alors Benjamin Géhère élève ses porcs bio en plein air.

Marie-Pierre Chavel

Une fourmi de 18 mètres avec un chapeau sur la tête, ça n'existe pas. Et des truies qui courent et broutent jusqu'à 10 kilos d'herbe par jour ? Si ! Chez Benjamin Géhère, du Gaec de Feux Cis à Craon (Mayenne). Depuis cinq ans, il en élève 30, en plein air « *pour aller jusqu'au bout de la bio en se rapprochant le plus possible des conditions de vie naturelle des animaux* », dit-il, expliquant cette « *production mathématique* » : toutes les six semaines une « bande » de sept ou huit truies mettent bas, puis suit un cycle précis jusqu'aux prochaines naissances six mois plus tard. Pendant la gestation (quatre mois) et jusqu'au sevrage des porcelets (à 7 semaines, contre 6 dans le règlement bio et 3 en conventionnel), les truies sont dans un parc enherbé (1 000 m² par mère). Les chiffres, Benjamin Géhère sait les manier. Il a été comptable. Mais il rêvait d'un métier avec du sens, qui respecte l'environnement et sans les contraintes du salariat. Alors, après une longue maturation de son projet, il s'associe à deux éleveurs laitiers bio avec qui il crée son activité : naisseur-engraisseur de porcs. Il en produit 400 à 450 par an pour la charcuterie, presque en autonomie. « *Nos céréales nourrissent les animaux qui fertilisent les céréales. Le bois récupéré sur la ferme permet de faire du paillage pour les cabanes des truies, de chauffer l'eau de la laiterie... On plante des haies pour faire de l'ombre, couper le vent, préserver*



CARTE D'IDENTITÉ

- **Âge** : 35 ans
- **Activité** : éleveur (porcs, vaches, poulettes)
- **Ferme** : 120 ha
- **Productions** : charcuteries dont le saucisson Le Noisette à marque Biocoop (voir p. 19)
- **Groupement** : Bio Direct, un des 22 collectifs Paysans associés de Biocoop

l'eau », reprend l'éleveur, administrateur de Bio Direct, coopérative sociétaire de Biocoop de 60 producteurs. Une taille qui « *permet une gestion familiale de la crise de la bio, qui a provoqué l'arrêt de nombreux élevages depuis 2022* ». Bien que le marché tende à se stabiliser, il reste inquiet face aux choix politiques qui, dit-il, ne garantissent pas l'avenir de l'agriculture. Et s'il ne pouvait plus faire son métier comme il l'entend ? Il ferait autre chose. Il aime le changement, et surtout, sa liberté. ■

CHARLÈNE DESCOLLONGES

Femme de ressources

Rien ne se perd, tout se transforme ? Ce n'est pas totalement vrai avec le cycle de l'eau, surtout depuis que l'activité humaine l'a perturbé. L'hydrologue et militante Charlène Descollonges nous apprend que l'eau se perd, se déplace et surtout se gâche. En cause, le changement climatique et des politiques absurdes. Pourtant, des solutions existent, comme l'hydrologie régénérative, notamment fondée sur... l'agriculture bio !

Propos recueillis par Gaïa Mugler

BIO EXPRESS

2016 Charlène Descollonges est diplômée d'un double master en hydrologie et ingénieure des mines.

2021 Elle démissionne de la fonction publique en Haute-Savoie, sa région natale, et se forme à l'agroécologie et à l'agriculture durable au CFPPA de Coutances (Manche). Elle accompagne les entreprises et collectivités déterminées à agir dans l'intérêt du cycle de l'eau, comme Biocoop.

2022 Elle fonde l'association Pour une hydrologie régénérative.

2023 Conférencière, notamment pour TEDx, elle est l'autrice de *L'Eau, fake or not*, Tana éditions.



La gouvernance de l'eau est une question démocratique. >>



L'eau manque-t-elle vraiment, en France ?

La France était en stress hydrique cet hiver. Ça peut être pire l'été, selon les régions, d'autant que l'eau prélevée pour irriguer les cultures ne retourne pas dans le système.

Mais où disparaît donc l'eau ?

Elle disparaît par évaporation puis est emportée ailleurs dans le monde par les courants atmosphériques. Depuis 2016, les sécheresses se succèdent, empêchant la recharge des nappes. Ces dernières devraient se remplir à nouveau l'hiver, quand la végétation entre en « hibernation » et cesse de pomper l'eau et de l'évapotranspirer. Le cycle de l'eau est aujourd'hui clairement perturbé. Notamment à cause de la couverture et de l'usage des sols. En agriculture par exemple, le remplacement des prairies naturelles par des monocultures de céréales modifie l'indice d'humidité des sols et l'eau « verte »*, évapotranspirée. Résultat, les flux et la répartition atmosphérique de l'eau et des précipitations sont transformés.

Et la France a beaucoup canalisé ses cours d'eau...

Oui, les hydrosystèmes ont été complètement artificialisés. Mettre en canaux les rivières appauvrit leur biodiversité et accélère les flux, donc les crues. On les a aussi rectifiées en supprimant les méandres, les bras morts, la ripisylve. Le rôle de la ripisylve était de tamponner les crues et permettre à l'eau d'une rivière de s'infiltrer dans les nappes.

Que pensez-vous des cours d'eau qui disparaissent des cartes ?

Plusieurs facteurs expliquent leur disparition : l'assèchement climatique et anthropique** dû notamment à l'agriculture intensive qui draine les terrains. Les cours d'eau deviennent

des fossés, ce qui permet alors à certains agriculteurs de se soustraire à la réglementation interdisant d'utiliser des pesticides dans un rayon de 10 à 25 m autour des cours d'eau.

Les phénomènes de sécheresses et d'inondations risquent-ils de se multiplier ?

Par cinq selon le Giec ! Une année comme 2022, avec un déficit de 20 à 40% de pluie en France, sera la norme en 2050 si on suit les trajectoires à +4 °C, ce qui est le cas actuellement. Les pluies intenses causeront des crues au lieu de recharger les nappes. Il est urgent d'adapter notre agriculture et d'aménager le territoire.

Il y a donc des pratiques agricoles à favoriser ?

Oui. Pas facile avec la PAC qui privilégie l'agriculture intensive et conventionnelle. Les grandes monocultures favorisent l'érosion, le ruissellement, empêchent la recharge des nappes. À l'inverse, l'agriculture paysanne et agroécologique nourrit les sols, les rend vivants, structurés. L'eau peut alors s'infiltrer jusqu'aux nappes. Les deux autres problèmes sont la sylviculture intensive et l'urbanisation avec l'artificialisation des sols.

Les conflits d'usage vont-ils s'intensifier ?

Il y en a déjà dans certaines régions. La gouvernance de l'eau est une question démocratique. Elle devrait être bien plus large que les comités sécheresse actuels. Il faudrait y associer l'ensemble du vivant parce que les représentants des intérêts de la rivière et des autres-qu'humains n'y existent pas ou trop peu. La priorité est donnée à l'eau potable, mais sans distinction d'usages (boire ou arroser son golf). L'agriculture reste le plus gros consommateur estival. L'irrigation représente 58% des consommations totales en France. ●●●

••• Promouvoir un modèle agricole moins dépendant de l'irrigation est primordial, tout en prenant garde aux maladaptations comme les retenues de substitution, les mégabassines.

Pourquoi les mégabassines ne sont-elles pas une bonne solution ?

Le principe consiste à prélever dans la nappe une eau fraîche et pure et à la stocker en surface, où elle sera soumise à évaporation, réchauffement, développement algal et bactérien ! Sans compter le risque d'effet rebond : les mégabassines encouragent le maintien d'un modèle extractiviste***, gourmand en eau, intrants, etc. Ça empêche la transition et c'est à contresens de la sobriété. Et on risque de déconnecter la nappe de son cours d'eau : il n'existe pas d'études sur l'impact cumulé des retenues.

Quelles sont les autres maladaptations des politiques publiques ?

En France, les réponses apportées par le gouvernement via le plan Eau et les nouvelles directives sont des solutions technologiques. Et la variété des besoins, des usages n'est pas

interrogée. Le président de la République fait preuve d'antagonisme en annonçant de la sobriété, mais en ne parlant pas du tout d'agriculture ! Le plan Eau prévoit de beaucoup investir dans la réutilisation des eaux usées traitées. Or, il ne sera pas possible de le faire partout, c'est coûteux, énergivore et ça ne bénéficie qu'à une part des usages... L'argent aurait pu être utilisé pour changer de modèle agricole et pour l'hydrologie restaurative.

Les petits gestes sont-ils utiles ou faut-il changer d'échelle ?

Les deux. Les écogestes sont puissants quand tout le monde s'y met. Mais il ne faut pas s'arrêter là. L'alimentation est fondamentale aussi. Sans quoi, on ne fait que déplacer le problème en attendant qu'il revienne en boomerang.

Pourquoi ?

L'empreinte eau quotidienne d'un Français est de l'ordre de 5 000 l par jour. Elle est à 85% liée à notre alimentation, à l'agriculture. Il y a aussi les flux d'eau importés via des produits comme la banane, le cacao, etc. La France dépend des ressources, des pluies et rivières des autres pays, or, on a invisibilisé l'eau mondialisée. Il faudrait relocaliser au maximum et favoriser une agriculture bio, paysanne, avec le moins de travail du sol possible.

D'autres solutions ?

L'hydrologie régénérative, objet de l'association que j'ai créé en 2022. En trois mots, c'est : eau, sols, arbres. L'idée est de ralentir les eaux pour qu'elles s'infiltrent doucement en travaillant sur le paysage, en créant des fossés, des mares, et aussi de recréer des systèmes agrobocagers. Le deuxième axe est d'augmenter les sols couverts, organiques, qui feront éponge, via





SI VOUS ÉTIEZ...

... UN COURS D'EAU ?

La Seine, qui a sa déesse de l'eau, Sequana : j'aimerais pouvoir incarner la question de l'eau. Et elle a un grand potentiel de régénération.

... UN SON ?

Celui des torrents de montagne à la fonte des neiges. C'est beau, c'est vivant et ça fait du bruit !

... UN ANIMAL AQUATIQUE ?

La si vive truite fario, qui remonte les cours d'eau

jusqu'en Haute-Savoie et aime les milieux oxygénés.

... UNE PLANTE AQUATIQUE ?

Le roseau. Le paradis égyptien en est pavé. Il épure les cours d'eau, abrite de nombreuses espèces animales.

... AUTRE CHOSE QU'HYDROLOGUE ?

Agricultrice, pour nourrir la terre et les humains.

l'agroécologie. Le troisième regarde les arbres, ces ascenseurs hydrauliques. On s'intéresse à l'agriculture, l'aménagement du territoire et la gestion des rivières. Des projets pilotes vont se lancer dans la Drôme, l'Ardèche, l'Ain et la Haute-Savoie. Notre association y accompagne des collectivités qui nous permettent d'expérimenter. Nous espérons pouvoir voir se multiplier ces initiatives.

Quel a été votre déclic militant ?

J'étais ingénieure fonctionnaire. Avec des devoirs de réserve. Et j'ai vu des choses, qui m'ont mise en colère. Notamment le développement des retenues pour la neige de culture en montagne, des centrales hydroélectriques perturbant la vie aquatique. J'avais beau alerter, rien ! J'ai démissionné, me suis formée en agriculture et je suis devenue indépendante. Ça a eu un coût, je me suis sentie très seule. Mon livre m'a aidée à me faire entendre. Désormais, je peux travailler avec ceux qui veulent transformer le modèle, et plus encore avec ceux qui veulent le conserver ! ■

* Eau dans les sols et la biomasse a contrario de l'eau « bleue », les cours d'eau, nappes, les lacs...

** Qui relève de l'activité humaine.

*** Le modèle agricole industriel repose sur l'extraction d'énergies fossiles et aussi ici d'eau stockée dans les profondeurs.



L'INTERVIEW INTÉGRALE DE CHARLÈNE DESCOLLONGES EN SCANNANT CE CODE OU SUR BIOCOOP.FR, RUBRIQUES QUI SOMMES-NOUS / NOTRE MAGAZINE CULTURE BIO / INTERVIEW

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Un site : charlene-descollonges.fr
- Des cours en ligne : sator.fr/cours/les-enjeux-de-leau
- L'association Pour une hydrologie régénérative : hydrologie-regenerative.fr
- Un podcast : Demain, l'eau coulera-t-elle encore de source ? sur slate.fr/audio/plus-bio-la-vie/



nouvel emballage !

pour nos épices

Bientôt
dans votre
magasin
Biocoop

SWITCH!

NOS GRANDS FLACONS PASSENT EN SACHETS !



Nos flacons actuels contiennent plus de **30g** de plastique



Notre nouveau sachet papier/plastique : **2g** de plastique

Nous progressons dans notre quête vers le zéro plastique en remplaçant progressivement nos flacons d'épices par des emballages avec beaucoup moins de plastique.

20 tonnes*
de plastique
en moins

SACHET 53% PAPIER

- recyclable dans la filière papier (53% papier, 47% PE evoh)** même film d'emballage que nos éco-recharges
- moins lourd (-de CO₂ pour le transport)

* projection d'après les chiffres de vente flacons 2022 / ** test en cours d'un nouveau film sans aucun plastique

Soutenez
notre démarche
en privilégiant
ces nouveaux emballages !

Plus d'info sur notre démarche "emballages"



COOK est une marque **ARCADIE**, fabricante d'épices et de tisanes bio depuis 1990, basée en Occitanie
484 avenue Emile Antoine - F-30340 Méjannes-lès-Alès - SIREN : 393 025 697 - RCS Nîmes B 393 025 697 - SA au capital de 1 473 685€

Nos engagements et nos produits :
arcadie.fr | epicescook |

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



En pratique

Pour vivre les saisons
bien dans son corps, dans sa tête
et dans sa maison,
voici une sélection de produits
choisis pour vous !

La marque choucou des sportifs !

Grande année sportive oblige, Weleda met en avant sa gamme de soins corporels à l'arnica bio, connue pour détendre les muscles en favorisant la relaxation et le bien-être. Et l'étoffe même d'une nouvelle référence : un roller équipé d'une bille massante à l'effet rafraîchissant instantané.

Céline Faucon

Chez Weleda, c'est un produit culte ! Créée en 1926 dans les premières années de la marque, l'Huile de massage à l'arnica bio est devenue au fil du temps le premier réflexe des sportifs pour préparer les muscles à l'effort et aider à leur récupération. À tel point que l'huile est depuis plus de 20 ans le partenaire technique de l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) qui accompagne les sportifs de haut niveau dans leur entraînement jusqu'à la compétition. La marque est par ailleurs fournisseur officiel des équipes de France de handball et soutient les athlètes de la « team Weleda » à l'instar du nageur Ugo Didier, déjà triple champion du monde de natation.

L'arnica bio et sauvage, un allié naturel en or

Issues d'une cueillette raisonnée certifiée bio dans les Carpates de Roumanie, les sommités fleuries de l'arnica sont d'abord macérées dans une huile végétale bio obtenue par pression à froid avant d'être mélangées à des huiles essentielles de lavande et de romarin, connues pour leurs effets relaxants et tonifiants.

WELEDA

CHEZ BIOCOOP



Arnica crème, 70 g



Huile de massage, flacon à pompe 100 ml



Roller à l'arnica, 75 ml

Un cocktail gagnant, sensoriel et naturel que Weleda décline aujourd'hui autour d'une gamme complète pour offrir aux sportifs amateurs et chevronnés une routine facile à intégrer dans leur quotidien. Après le Gel douche sport, le Bain de récupération, la Crème et l'Huile de massage, c'est maintenant le Roller que la marque lance sur le marché cette année. Déjà testé et adopté par Cléopâtre Darleux, gardienne de but de l'équipe de France féminine de handball et de l'équipe brestoise, il permet un automassage ultralocalisé des points de tension et d'inconfort, à réaliser juste après l'effort. Un outil nomade à glisser dans son sac de sport ou de plage.

weleda.fr



BEAUTÉ DES CHEVEUX

UN SOIN INNOVANT

Nouveau : le Shampoing & démêlant couleur fixateur 2 en 1 Centifolia lave et démêle en même temps. Il fixe la couleur pour un éclat prolongé pendant plusieurs semaines. Les cheveux colorés ou méchés retrouvent douceur et brillance. Antigaspi, il valorise des déchets d'écorce d'épinette noire. Produit validé par des coiffeurs professionnels. Efficacité prouvée : couleur préservée pendant six semaines.

Shampoing & démêlant couleur fixateur 2 en 1, 200 ml

Centifolia : centifoliabio.fr

VITRES PROPRES

DU SOLEIL DANS LA MAISON

Le Produit pour vitres Sonett nettoie efficacement vitres, miroirs, comptoirs, meubles en inox ou matériaux composites, et élimine les traces de doigts sur les surfaces. Ses huiles essentielles pures de lavande et de lemongrass, issues de l'agriculture biologique contrôlée, dégagent une odeur réconfortante. 100 % biodégradable et certifié NCP (Nature Care Product).



Produit pour vitres, 0,5 L et 1 L

Sonett : sonett.eu

FAIT MAISON

1 SACHET, 40 YAOURTS

Le sachet Yaourt brassé Nat'Ali permet de faire 40 yaourts, sans acidité au fur et à mesure des cinq repiquages successifs. C'est ainsi 40 pots en plastique évités et une solution économique pour manger des yaourts ! Avec du lait 1/2 écrémé ou entier, infusé avec une gousse de vanille, enrichi de morceaux de fruits, laissez vos envies du moment vous guider.



Préparation pour yaourt brassé, 2 x 6 g

Nat'Ali : nature-aliments.com

CUISINE GOURMANDE

LA NOIX DE COCO À GOGO

Ces copeaux croustillants, 100 % noix de coco, sans sucre ni matière grasse ajoutés, apporteront une touche d'exotisme et d'originalité à vos petits plats. Ils sont idéals en cuisine et pâtisserie, délicieux en en-cas. Très décoratifs en garniture sur les mueslis, porridges, yaourts et salades de fruits. Les copeaux de noix de coco Rapunzel sont issus du commerce équitable contrôlé selon le référentiel Fair for Life et proviennent du Sri Lanka.



Copeaux de noix de coco, 175 g

Rapunzel : rapunzel.fr

BARBECUE ORIENTAL

VEGAN ET ÉCOLOGIQUE

Pionnière des alternatives véganes et bio à base de seitan avec sa marque Wheaty, l'entreprise familiale Topas propose une gamme 100 % végétale, riche en protéines et sans huile de palme. Elle a été évaluée par le Planet-score qui analyse le cycle de vie du produit et permet d'avoir une vision complète de son empreinte écologique. Les Végé'Orientales obtiennent la meilleure note avec un A. Une excellente raison pour se retrouver entre amis autour d'un barbecue 100 % végétal.



Végé'Orientales, 200 g
Wheaty : wheaty.fr



MORDEUR DE VIE À PLEINE DENT ?



Cultivons le goût de la Bio

Épicurieux, commencez la journée avec toute la gourmandise des Krounchy® Grillon d'Or, des céréales bio délicieusement croustillantes !



UNIQUEMENT EN VENTE DANS LES MAGASINS BIO

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

Les melons de M'sieur Chardon

En 1988, monsieur Chardon était l'un des premiers paysans à lancer une production bio au sein de sa coopérative. Aujourd'hui, son fils Jérôme poursuit l'aventure aux côtés de 50 autres producteurs bio adhérents.

Un peu d'histoire

La coopérative Covial est créée dès 1961 dans le Gard par des producteurs soucieux de vivre un autre rapport au travail. En 1991, elle devient Uni-Vert et passe au 100 % bio (production et importation) en 2014. La coopérative réunit aujourd'hui 70 producteurs dont 15 en Corse, les autres en Occitanie. Elle est sociétaire de Biocoop.

Un engagement

Uni-Vert obtient l'attestation ESR (Équitable, Solidaire, Responsable) en 2016, la certification Fair For Life en 2017 et le label Bio équitable en France en 2020. Autant de reconnaissances pour rappeler l'objectif : que chaque partenaire de la filière puisse vivre décemment de son travail.

+ de 100 références

Salade, mâche, concombre, tomate, courgette, cerise, prune, sans oublier le melon ! Les producteurs d'Uni-Vert proposent plus de 100 références de fruits et légumes bio.



Melon

- Récolte : de mai à septembre
- 100 % bio et équitable

uni-vert.com

Du blé ancien dans vos assiettes

En agriculture biologique depuis 1998, la Ferme bio du Point du jour se situe à Jarzé dans le Maine-et-Loire. Deux associés et trois salariés la font vivre avec deux ateliers complémentaires : bovin et « spécialité au blé ».

À l'ancienne

Le grain est transformé sur un moulin à meule de pierre afin de ne pas oxyder la farine. Les « Spécialité au blé » sont ensuite façonnées avec un moule en bronze pour une meilleure adhérence de la sauce lors des préparations. Un séchage lent permet aussi de garder tous les nutriments et le goût du blé.

Moins de gluten

Les lasagnes sont fabriquées à partir de blé poulard, une variété rustique qui a plusieurs avantages dont celui de pousser vite et d'être peu sensible aux maladies. Ce blé ancien, dans le cadre d'un projet (QualibléBio) mené par l'Itab (Institut de l'agriculture et de l'alimentation biologiques), a été reconnu comme ayant un taux de gluten moins élevé que certains blés dits modernes.

En direct de la ferme

De la culture du blé au conditionnement en passant par le façonnage des « spécialité au blé », toutes les étapes sont réalisées à la ferme. Depuis ce printemps, elles sont même réalisées grâce à l'électricité fournie par les panneaux solaires du nouveau bâtiment !



Lasagne, 350 g

- Fabrication 100 % artisanale
- Cuisson rapide : 3 à 4 minutes
- Fournisseur présent uniquement dans les magasins de la moitié nord

fermebiodupointdujour.com

La force de la nature

L'aloë vera et l'huile d'amande bio unissent leurs atouts dans cette nouvelle crème pour prendre soin des peaux délicates et sensibles. Adieu sécheresse, bonjour souplesse !



Cosmétiques naturels depuis 1987

Il y a trente-six ans, l'entreprise allemande Lavera créait la marque lavera pour faire découvrir les secrets de la nature et les faire renaître dans des produits cosmétiques naturels, innovants et accessibles. La ligne de soins du visage basis sensitiv, créée en même temps que la marque, s'étend désormais avec de nouveaux produits pour peaux sensibles.

Moins et mieux

Parmi les nouveautés, la crème hydratante apaisante basis sensitiv pour peaux délicates et sensibles. Pas d'huiles minérales, de parfums ni de conservateurs de synthèse, et encore moins de colorants. Juste de l'aloë vera et de l'huile d'amande bio pour réduire les sensations de tiraillement, apaiser la peau et prévenir son dessèchement.

Routine beauté

Pour commencer la journée du bon pied, appliquer l'équivalent d'une noisette de crème sur une peau propre et laisser pénétrer en massant délicatement. La crème est aussi une excellente base de maquillage.



lavera
NATURKOSMETIK



Crème hydratante apaisante basis sensitiv, 50 ml

- Tube plastique composé à 96 % de matériaux recyclés (bouchon compris)
- Emballage cartonné en fibres 100 % recyclées

lavera.fr

Le goût du café bien fait

Torréfacteur près de Bordeaux depuis vingt-cinq ans, Destination a inauguré en 2023 son nouvel atelier engagé dans une démarche toujours plus écoresponsable : 100% énergie verte, 0% de déchets enfouis, plus de 85 % de ses déchets recyclés et revalorisés.



L'art et la manière

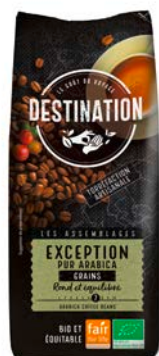
Bio et équitable, ce café garantit une production respectueuse de l'humain et de l'environnement. Il permet notamment de financer des projets variés à destination des producteurs grâce à la prime équitable, comme par exemple au Guatemala avec la mise en place de pépinières et de parcelles pilotes en faveur de l'agroforesterie.

Récolte et torréfaction

Le Café en grains « Exception » pur arabica est un assemblage de cafés. Il est torréfié en France de manière artisanale, lentement et à basse température de façon à préserver tous ses arômes naturels.

Dégustation

Rond et équilibré, ce café équitable fera voyager vos sens grâce à ses délicates notes boisées et à sa forte longueur en bouche. Pour un dosage idéal, comptez 7 à 10 g de café par tasse.



Café en grains « Exception » pur arabica, 1kg

- Intensité 7/10
- Certification Fair for Life et Agriculture biologique
- Torréfié à Cestas (33)

destination-bio.com

L'essayer, c'est l'adopter !

43 ans de savoir-faire : c'est ce qui permet au groupe coopératif Aqualande, implanté dans le sud-ouest de la France, de se développer dans la bio avec une aquaculture toujours plus en osmose avec son milieu naturel.



Élevage bio

Les Sources du Courlis est la filière bio du groupe Aqualande depuis 2009. Dans le Sud-Ouest, 41 pisciculteurs passionnés, dont huit convertis au mode d'élevage bio depuis 2009, poursuivent un objectif : miser sur le bien-être des poissons.



Truite fumée bio (4 à 6 tranches)

- 97 % de truite arc-en-ciel et 3 % de sel
- Fumée au bois de hêtre et salée au sel sec
- Se conserve entre 0 °C et + 4 °C

Aquaculture durable et responsable

Depuis 2017, l'engagement RSE d'Aqualande est reconnu (certification AFNOR RSE Engagé) avec des objectifs clairs : le respect des humains (soutenir l'emploi des territoires dans de bonnes conditions...), de l'environnement (adapter l'alimentation des poissons en fonction de leur âge, respecter les ressources en eau, adapter les emballages...) et des poissons (veiller à leur bien-être).

1001 recettes

Quiches aux brocolis, tartines tzatziki, risotto... Il existe de nombreuses façons de déguster la truite ! Bon à savoir : la truite arc-en-ciel est 2 à 3 fois moins grasse que les saumons d'élevage, plus fine en bouche et pleine de bienfaits pour la santé : riche en phosphore, en sélénium, en oméga-3 et en vitamines B. Plongez !

groupeaqualande.com/sourcesducourlis

LA PÊCHE CHANGE DE THON



“Tout simplement le meilleur thon à mon goût”

“Excellent produit bien meilleur que grand nombre de marques réputées”

“Délicieux”

“Avec un bon goût et pêché à la canne donc équitable”

18/20



“On ressent bien le goût, enfin du vrai thon !”

“Très bon produit. Grande qualité. Très fin et gustatif”

“Très bon thon”



Pêche à la canne

VS

Pêche à la senne

Armateur	Capitaine/pêcheurs locaux	Multinationales et filiales non domiciliées
Méthode	Un par un, côtière, pêche de surface, canne en bambou, avec hameçon, bateaux locaux	Filets gigantesques jusqu'à 2km de long et 200m de profondeur, encerle un banc entier de thon, parfois avec hélicoptère à bord!
Ecologie	Très ciblée, seulement une petite proportion d'un banc peut être capturée	Surpêche, pêche accessoire, capture d'espèces menacées, pêche fantôme et illégale, abus des droits de l'homme
Socio-économique	Equitable, participative, démocratique, prix responsable fixé par négociation	Marché international des produits de base avec un index de prix variable de la bourse de Bangkok
Qualité	Travaillé en entier frais ou congelé, avec transport minimal avant le conditionnement	Travaillé et congelé deux fois. Le thon est découpé et préparé en longues qui sont congelés, exportés puis retravaillés pour la mise en conserve



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : www.mangerbouger.fr

FISH4EVER.EU

SARL – Fish4Ever GmbH – HRB279574

Authentiques tagliatelles

Pour ses 20 ans d'existence, Autour du Riz innove. Ses tagliatelles de riz sont désormais fabriquées en France, sur son site entièrement éconçu, au pied des Alpes. Une nouvelle ère.



Unique en Europe

Autour du Riz transforme désormais en France un de ses grands riz de terroir en savoureuses tagliatelles, grâce à une ligne de fabrication industrielle inédite en Europe inspirée de l'authentique savoir-faire artisanal thaïlandais.



Tagliatelles de riz, 400 g

- Fabriquées en France
- Certifiées sans gluten
- Prêtes en 4 min
- Planet-score A-AAA

Du riz et de l'eau pure

La liste d'ingrédients est courte : une variété de riz traditionnel équitable du Pendjab cultivé par des paysans qui pratiquent une agriculture bio-régénératrice et sobre en eau. À cela, on ajoute simplement de l'eau pure des Alpes.

Pour réussir vos plats asiatiques

Certifiées par l'Afdiag (Association française des intolérants au gluten), ces tagliatelles de riz ont une texture unique en bouche, idéales pour réaliser des recettes inspirées de la *street food* asiatique : pad thaï, bouillon, pho... Elles remplacent délicieusement les pâtes de blé au quotidien.

Toujours engagée

Avec cette nouveauté, Autour du Riz réaffirme ses valeurs : priorité à la santé des consommateurs, respect de la biodiversité et de l'environnement. L'entreprise a reçu le prix de la réindustrialisation/relocalisation de *L'Usine nouvelle* et *La Gazette des territoires* en mai 2023.

autourduriz.com

Le poisson en conserve qui a tout bon !

Pionnier de la pêche responsable et respectueux des ressources marines depuis sa création en 1999, Phare d'Eckmühl prône une alimentation vertueuse, biologique, saine et variée où le poisson a toute sa place. Et tout particulièrement le thon blanc.

Céline Faucon

Sardines, maquereaux, thons, saumons, anchois et foies de morue : Phare d'Eckmühl a mis au point plus de 50 recettes de conserves de la mer savoureuses en sélectionnant le meilleur de la pêche sauvage responsable et des poissons d'élevage biologiques. Soucieuse de préserver les écosystèmes marins, la marque a même renforcé son engagement en 2020 en adoptant un cahier des charges encore plus exigeant à travers sa démarche « Pêche Responsable » contrôlée par un organisme indépendant. Et ne rate jamais une occasion de rappeler à ses consommateurs l'importance de varier leur consommation de poisson. « *C'est un geste bon pour la préservation des ressources et bon pour la santé grâce aux différents bienfaits nutritionnels propres à chaque espèce* », rappelle Bérénice Picot, cheffe de produit de la marque.

« Être une entreprise responsable, c'est aussi soutenir l'emploi local : 80% de nos produits sont préparés à Douarnenez. »

Bérénice Picot, cheffe de produit



CHEZ BIOCOOP



Thon blanc à l'huile d'olive vierge extra bio, 160 g



Thon blanc au naturel, 160 g



Emietté de thon blanc mariné, algues et graines de lin bio, 115 g

Les vertus du thon blanc

Riches en bons nutriments, les poissons en conserve Phare d'Eckmühl regorgent de protéines. C'est le cas notamment du thon blanc, connu aussi sous le nom de « thon germon ». Pêché de manière responsable près des côtes françaises (la zone s'étend du sud de l'Irlande au nord de l'Espagne), débarqué en Bretagne et fabriqué à Douarnenez, le germon est la seule espèce de thon riche en oméga-3. « *Gustativement, en plus, c'est un peu l'élite du thon. On le reconnaît à sa chair blanche et ferme et à son goût plus fin et plus doux que tous les autres* », poursuit Bérénice Picot. Pour varier les plaisirs, la marque a mis au point deux recettes d'émietté de thon blanc cuisinés qui n'ont même pas besoin d'être égouttées : la première est marinée aux algues et graines de lin bio, la seconde au citron vert et au basilic bio. Sain, local et gourmand, le poisson qui a tout bon !

pharedeckmuhl.com



Le kéfir de fruits, votre allié de l'Été !

Naturellement
pétillante

Sans caféine
ni théine

Repiquable
jusqu'à 8 fois

Bio



Une boisson
rafraîchissante

NATURE ET ALIMENTS Entreprise familiale à Mission

« Cultiver curiosité et créativité pour toujours défendre une consommation biologique porteuse d'engagements humanistes et écologiques, source d'épanouissement. »

www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE



Nature et Aliments



enercoop

Le Réseau des Coopératives
d'Énergie et de Services

100% de Bio Local

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

855602591, RCS Nantes, Siège social Rezé - articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce.

PAPIER TOILETTE

STOP AUX ARBRES COUPÉS

Le papier toilette Grazie EcoNatural est fabriqué avec du papier Fiberpack 100 % recyclé obtenu à partir de fibres de cellulose récupérées lors du recyclage des briques alimentaires. Le papier Fiberpack est produit dans le plus grand respect de la nature, avec une électricité provenant à 100 % de ressources renouvelables.



L'emballage, recyclable, contient au moins 60 % de plastique recyclé.

Papier toilette 8 rouleaux
Grazie EcoNatural :
grazieeconatural.it/fr

DÉO NATUREL

C'EST DU SOLIDE !

Composé d'ingrédients 100 % naturels, tels que la cire d'abeille, l'huile de coco et le bicarbonate, le déodorant Forever Fresh est très efficace pour neutraliser les odeurs. Grâce à son doux parfum d'huiles essentielles, d'herbes et d'agrumes, vous resterez au frais toute la journée. Il est pratique à appliquer avec son stick en carton recyclable.



Déodorant Forever Fresh, 65 g
We Love The Planet :
welovetheplanet.fr

SOIRS D'ÉTÉ

LE ROLL-ON TRANQUILLITÉ

Formulé à partir d'huiles essentielles de lavande aspic, de patchouli et de camomille matricaire, le roll-on Été tranquille Saint-Hilaire apaise et soulage les rougeurs et sensations de picotements liées aux piqûres d'insectes. Avec son format 10 ml nomade et sa bille en acier inoxydable, il trouvera facilement sa place dans votre sac !



Roll-on Été tranquille, 10 ml
Distillerie Saint-Hilaire :
sainthilairebio.com

CHEVEUX ABÎMÉS ?

LA SOLUTION RÉPARATION



Conçus pour les cheveux secs et abîmés, le shampooing et l'après-shampooing Lavera Réparation & soin profond, certifiés Ecocert Cosmos Organic, prennent soin des cheveux des racines jusqu'aux pointes et aident à réparer efficacement les dommages subis par la fibre capillaire. Les flacons sont constitués à 100 % de matériau recyclé.

Shampooing et après-shampooing Réparation & soin profond, 250 ml et 200 ml
Lavera :
lavera.fr

VAISSELLE PROPRE

FAUT QU'ÇA BRILLE

Pour une vaisselle impeccable grâce à une dissolution rapide et une efficacité 3 en 1, choisissez le nouveau Gel lave-vaisselle Tout en 1 Étamine du Lys. Avec 97 % d'ingrédients d'origine naturelle et sans parfum, sa formule est fabriquée en Anjou. Son flacon est en plastique recyclé.



Gel lave-vaisselle Tout en 1, 870 ml
Étamine du Lys :
etaminedulys.fr



Recettes de saison

Pour un été
haut en couleurs et
en saveurs, découvrez
un petit panel de
recettes de cuisine bio
et gourmandes
qui sauront faire plaisir
à toute la famille.



Fish cakes au thon et au sarrasin

INGRÉDIENTS

- 1 BOÎTE DE THON BLANC À L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO PHARE D'ECKMÜHL • 20 G DE SARRASIN TORRÉFIÉ
- 120 G DE MIE DE PAIN • 60 G DE PARMESAN • 1 OIGNON ROUGE • 3 GOUSSES D'AIL • 1 POIGNÉE DE PERSIL
- 15 BRINS DE CIBOULETTE • 3 ŒUFS • 40 G DE MAYONNAISE
- JUS ET LE ZESTE D'1 CITRON JAUNE • 60 G DE CHAPELURE
- HUILE DE CUISSON AU CHOIX

PRÉPARATION

1. Émincer l'ail, l'oignon, le persil et la ciboulette.
2. Battre légèrement les œufs, ajouter tous les ingrédients sauf la chapelure et mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Former des galettes de la taille de votre choix. Les rouler dans la chapelure en veillant à bien les enrober.
4. Dans une poêle à frire, verser 3 c. à s. d'huile et cuire les galettes en retournant régulièrement pendant 4 à 5 min.
5. Servir avec un quartier de citron jaune et une petite salade de crudités de saison.



pharedeckmuhl.com

Avec ce poisson, j'ai tout bon ! Pionnier des poissons en conserve en magasins bio depuis 1999, Phare d'Eckmühl, implanté en Bretagne, propose un large choix de poissons issus d'une pêche responsable, démarche exigeante contrôlée par Bureau Veritas.



Toast de la mer

INGRÉDIENTS

- 100 G DE CREVETTES NATURE BIO DÉCORTIQUÉES BLEU VERT • 2 BELLES TRANCHES DE PAIN COMPLET
- 100 G DE FROMAGE FRAIS • 1 AVOCAT (OU 1 CONCOMBRE)
- ½ BETTERAVE • ½ OIGNON ROUGE • 1 BOTTE DE CIBOULETTE • GRAINES DE SÉSAME • FLEUR DE SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Ouvrir le sachet et égoutter les crevettes.
2. Découper en fines lamelles la betterave et l'avocat (ou faire des tranches de concombre). Ciseler la ciboulette et l'oignon. Réserver au frais dans des bols séparés.
3. Toaster légèrement les tranches de pain avec un filet d'huile d'olive au four à 180 °C pendant 5 min environ.
4. Tartiner le fromage frais sur le pain puis déposer les crevettes bio, l'avocat (ou le concombre), la betterave et parsemer d'oignon et de ciboulette.
5. Terminer avec un filet d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel, un coup de moulin à poivre et quelques graines de sésame rôties.



assiettebleue.fr

Spécialiste des produits de la mer durables et bio, Bleu Vert propose de délicieux produits frais et surgelés, préparés en Vendée, aux ingrédients certifiés et sans conservateurs.

VERS UN CHANGEMENT POSITIF, POUR VOTRE CHAT ET LA PLANÈTE



CROQUETTES BIO YARRAH CHAT STÉRILISÉ

Des croquettes Bio sans blé au poulet, hareng MSC, pois, baobab et algues marines. Une recette équilibrée et allégée en graisse particulièrement adaptée aux chats stérilisés qui ont tendance à prendre du poids. Un repas bio sain, complet, nutritif et très savoureux pour votre chat.

YARRAH



Salade de maïs, betterave et muesli

INGRÉDIENTS

- 1 BOÎTE DE 300 G DE MAÏS DOUX VALFRUTTA BIO
- 4 BETTERAVES CUITES • 1 CŒUR DE SALADE FRISÉE
- 200 G DE MUESLI • HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
- VINAIGRE DE VIN BLANC • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Égoutter les betteraves et les couper en fines tranches.
2. Préparer et laver la salade frisée.
3. Égoutter le maïs.
4. Disposer dans un bol la salade, les tranches de betterave, 1 c. à s. de maïs et un soupçon de muesli.
5. Assaisonner avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et un trait de vinaigre de vin blanc avant de servir.



[conservefrance.fr](https://www.conservefrance.fr)

Nous sommes une coopérative franco-italienne de 14000 agriculteurs prônant les valeurs de la terre, le respect de la nature et l'amour des produits de qualité. Notre maïs est cultivé, récolté et mis en boîte dans le sud-ouest de la France.





Friand au Gruyère IGP France

INGRÉDIENTS

- 200 G DE GRUYÈRE IGP FRANCE MONTS & TERROIRS
- 1 DE PÂTE FEUILLETÉE • 3 C. À S. DE CRÈME FRAÎCHE
- MÂCHE • 1 POMME • 1 TOMATE • 150 G DE CERNEAUX DE NOIX • 50 G DE SUCRE • 1 C. À C. DE MUSCADE
- GRAINES DE SÉSAME • 1 ŒUF • 4 C. À S. D'HUILE DE NOIX
- 1 C. À S. DE VINAIGRE DE CIDRE • 1 C. À C. DE MOUTARDE
- 1 C. À C. DE MIEL • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Mélanger la crème, le gruyère, la muscade. Saler, poivrer. Étaler la pâte, la découper en 4 carrés.
2. Poser 1 c. à s. du mélange sur chaque carré. Rabattre les coins, souder les bords. Badigeonner de jaune d'œuf, parsemer de graines de sésame. Enfourner 12 min à 180 °C.
3. Faire un caramel avec le sucre à feu vif. Ajouter des morceaux de noix, mélanger. Couper le feu.
4. Trancher finement la pomme et la tomate. Faire une sauce avec l'huile de noix, le vinaigre, la moutarde et le miel.
5. Dresser les friands sur un lit de pomme, tomate et mâche arrosées de sauce et de noix caramélisées. Avant de servir, parsemer d'épines-vinettes.



montsetterroirs.com

L'histoire de Monts & Terroirs a commencé il y a plus de soixante-dix ans. Avec la volonté de préserver les savoir-faire originaux pour garantir des fromages authentiques à pâte pressée cuite et non cuite, principalement sous signes de qualité (AOP, IGP, AB, etc.)



Glaces Lactofermentées soja & amande

« Le vrai goût d'une glace artisanale légère, crémeuse et riche en ferments probiotiques pour faciliter la digestion. »



Le Saviez-vous ?
pour une utilisation optimale, sortir le pot du congélateur 15-25 min avant dégustation



lesojami.com



Burger végétal d'été

INGRÉDIENTS

- 1 SACHET DE PRÉPARATION POUR FALAFELS SANS GLUTEN NAT'ALI • 6 BUNS • 2 OIGNONS • 6 C. À S. DE MOUTARDE AU MIEL • 1 SALADE • 1 OU 2 TOMATES • 6 TRANCHES DE FROMAGE AU CHOIX (PÂTE PRESSÉE) • 3 C. À S. DE CRÈME FRAÎCHE • 1/2 CITRON • 4 BRINS DE CIBOULETTE

PRÉPARATION

1. Mélanger le contenu du sachet de préparation pour falafels avec 250 ml d'eau tiède. Laisser gonfler 5 min.
2. Former 6 palets de falafel de 1 à 2 cm d'épaisseur. Faire frire selon la texture souhaitée.
3. Faire une sauce en mélangeant la crème fraîche, le jus du citron et la ciboulette ciselée.
4. Couper les buns en deux. Déposer sur chaque partie du bas 1 c. à s. de moutarde et un peu de sauce.
5. Couvrir avec 3 fines rondelles d'oignon, 1 falafel puis 1 tranche de fromage. Terminer la garniture avec 1 ou 2 tranches de tomates et 1 feuille de salade. Fermer les burgers. Servir avec le restant de sauce à la crème fraîche.



nature-aliments.com

Nature et Aliments est une entreprise familiale, centenaire, en bio depuis 1978. Basée à Nantes, elle cultive curiosité et créativité pour toujours défendre une consommation biologique porteuse d'engagements humanistes et écologiques, source d'épanouissement.



Lasagnes aux légumes du soleil

INGRÉDIENTS

- PLAQUES À LASAGNES SPÉCIALITÉ FERME BIO DU POINT DU JOUR • 1 AUBERGINE • 2 COURGETTES • 1/2 POIVRON ROUGE • 1/2 POIVRON JAUNE • 1/2 POIVRON VERT • 1 OIGNON • 400 G DE PULPE DE TOMATE • 2 GOUSSES D'AIL • 1 BOULE DE MOZZARELLA DI BUFALA • HUILE D'OLIVE • HERBES DE PROVENCE • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Laver et couper en dés les légumes. Hacher finement l'ail et l'oignon. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Faire revenir tous les dés de légumes avec l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
3. Ajouter la pulpe de tomate. Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence. Laisser mijoter à feu doux 8 min.
4. Verser un peu de légumes dans le fond d'un plat à gratin. Couvrir d'une plaque à lasagnes. Répéter l'opération. Finir avec des rondelles de mozzarella et enfourner 35 min.

fermebiodupointdujour.com



La Ferme bio du Point du Jour fabrique depuis 2013 des « Spécialités » au blé bio issu de variétés anciennes. Le blé poulard leur donne un goût unique, avec une faible teneur en gluten. Toutes les étapes de la fabrication sont réalisées à la ferme, du semis de blé à l'ensachage.



Fournisseur présent uniquement dans les magasins de la moitié nord.



SALADE FRAÎCHEUR D'ÉTÉ

INGRÉDIENTS

- GOMASIO À L'AIL DES OURS SENFAS
- 2 TOMATES (COLORÉES) • 1 BOULE DE MOZZARELLA
- 100 G DE FRAISES • 100 G DE FRAMBOISES
- 1/2 CONCOMBRE • 1 CITRON • QUELQUES FEUILLES DE BASILIC • 5 CL D'HUILE D'OLIVE • 1 C. À S. DE VINAIGRE BALSAMIQUE • POIVRE

PRÉPARATION

1. Disposer les tomates coupées en rondelles et la mozzarella en tranches dans une jolie assiette.
2. Ajouter les fraises coupées en tranches et les framboises.
3. Déposer les tranches de concombre.
4. Verser un peu d'huile d'olive et de vinaigre balsamique par-dessus.
5. Parsemer le tout d'un peu de gomasio à l'ail des ours et d'un peu de poivre. Régalez-vous ! Ce plat va surprendre vos convives à coup sûr.



senfas.com

Senfas, PME familiale spécialisée dans la fabrication et la distribution de produits issus de l'agriculture bio, a à cœur depuis trente-sept ans de développer et d'innover dans la création de produits sains et respectueux de l'environnement.



KÉFRUIT KARMA

Partenaire de votre BIEN-ÊTRE quotidien



Fermenté avec de véritables **GRAINS de KEFIR**



Marion, notre responsable Innovation et Qualité, vous explique les bénéfices du **KÉFRUIT KARMA**



À Erquy, par une équipe de brasseurs passionnés.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr

SIREN 518802459 - Saint-Brieuc B 518 802 459 - Société par actions simplifiée - 11 Rue Robert Surcouf, 22430 Erquy.



Tarte aux abricots

INGRÉDIENTS

- 2 C. À S. DE PURÉE D'AMANDE COMPLÈTE EXTRA-DOUCE PERL'AMANDE • 85 G DE SUCRE • 2 C. À S. DE FARINE
- 35 G DE FÉCULE DE MAÏS • 70 ML D'EAU • 360 ML DE LAIT D'AMANDE • 1 C. À S. D'EXTRAIT DE VANILLE
- 600 G D'ABRICOTS • 1 PÂTE BRISÉE

PRÉPARATION

1. Étaler la pâte brisée sur une plaque recouverte de papier cuisson. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans une casserole, mélanger à feu moyen le sucre, l'eau, la fécule, la purée d'amande et la farine, jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajouter le lait d'amande et mélanger jusqu'à épaississement.
3. Ajouter l'extrait de vanille hors du feu. Réserver.
4. Dénoyer et couper les abricots en petits quartiers.
5. Étaler la crème pâtissière et disposer les quartiers d'abricots en rosace. Rabattre les bords puis placer au four à 180 °C pendant 45 min.



perlamande.com

Perl'Amende spécialiste des purées crues de fruits secs bio, pâtes d'amandes bio et boissons végétales bio, vous propose une délicieuse recette estivale à la purée d'amande complète extra-douce.

Perl'Amende
Depuis 1920



Summer bowl

INGRÉDIENTS

- 1 SACHET DE FRUITS À MIXER AÇAÍ BOWL ET SMOOTHIE TERRAÇAÍ BY NOSSA! • 3 C. À S. DU LIQUIDE AU CHOIX (EAU, JUS, LAIT) • 1 POIGNÉE DE GRANOLA • 1 POIGNÉE D'AMANDES GRILLÉES • 1 C. À S. DE COPEAUX DE NOIX DE COCO • 1 TRANCHE DE MANGUE COUPÉE EN MORCEAUX
- ½ BANANE COUPÉE EN FINES TRANCHES
- QUELQUES FRAMBOISES FRAÎCHES • QUELQUES BAIES DE GOJI

PRÉPARATION

1. Dans un blender, mixer le contenu du sachet prêt à mixer Terraçaí avec le liquide. Arrêter le blender de temps en temps et déplacer les morceaux glacés avec une cuillère.
2. Lorsque la texture est onctueuse et épaisse, c'est parfait ! Verser dans un bol.
3. Décorer en ligne sur une partie de votre bol : la mangue, le granola, la banane, les framboises, la noix de coco râpée et les amandes.
4. Ajouter quelques baies de goji sur le dessus.



nossa-acai.com

Terraçaí révèle la puissance de l'açaí bowl, prêt en un instant. L'açaí, est un superfruit naturellement sans sucre, riche en fibres, chargé d'antioxydants, d'oméga-3, 6 et 9, et de minéraux. C'est l'alliance parfaite de naturalité, de bienfaits santé et de plaisir.





Daiquiri fraise

INGRÉDIENTS

- 40 ML DE KÉFIR D'EAU GINGEMBRE VITAMONT
- 40 ML DE RHUM BLANC • 30 ML DE COULIS DE FRAISE OU UNE TASSE DE FRAISES + 1 C. À S. D'EAU • 1 CITRON VERT
- 10 ML DE SIROP DE SUCRE DE CANNE • GLACE PILÉE

PRÉPARATION

1. Presser le citron vert en conservant une tranche pour la décoration du verre à cocktail.
2. Pour un coulis maison, passer les fraises au mixeur avec 1 c. à s. d'eau et les filtrer dans un chinois pour retirer les grains (réserver une fraise pour la décoration).
3. Verser les ingrédients (rhum, coulis, jus de citron, sirop de sucre de canne) dans un shaker à cocktail et ajouter la glace pilée.
4. Shaker vigoureusement pendant 30 s puis ajouter le kéfir.
5. Verser le cocktail dans le verre sans glaçons en le passant au chinois à nouveau.
6. Ajouter quelques tranches de fraises et la tranche de citron vert pour la décoration.

CETTE RECETTE EST TRÈS APPRÉCIABLE AUSSI SANS ALCOOL.



vitamont.com

Depuis plus de trente ans, Vitamont crée et embouteille au cœur du Lot-et-Garonne plus de 130 purs jus de fruits et boissons santé aussi gourmandes que désaltérantes. Choix exigeant des matières premières et de leur origine, et engagements éthiques sont l'ADN de cette PME historique de la bio.



Bouchées véganes coco et beurre de cacahuète

INGRÉDIENTS

- 100 G DE BEURRE DE CACAHUÈTE CRUNCHY RAPUNZEL
- 150 G DE CHOCOLAT NOIR RAPUNZEL • 60 G DE FARINE DE COCO • 100 G DE SIROP D'ÉRABLE • COPEAUX DE COCO

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la farine de coco, le beurre de cacahuète et le sirop d'érable.
2. Former 12 boules avec le mélange.
3. Couper le chocolat noir en morceaux et le faire fondre au bain-marie.
4. Recouvrir les boules de chocolat et les décorer de quelques copeaux de noix de coco.
5. Laisser sécher sur du papier sulfurisé.
6. À conserver au réfrigérateur.



rapunzel.fr

Rapunzel, pionnier du bio depuis 1974, fête cette année ses 50 ans. Cette entreprise familiale engagée propose des produits alimentaires 100% bio et végétariens tout en étant socialement et écologiquement responsable.





CIRCULATION VEINEUSE

Une réponse aux 4 circulations :
capillaire, veineuse, artérielle et lymphatique



**Votre cure
jambes légères
à l'eau de mer,
aux actifs
et plantes
BIO**



COLLAGÈNE MARIN

Acide Hyaluronique

Notre **formulation unique**
fait **peau neuve** !

Repulpe et préserve l'élasticité de la peau.
Améliore l'éclat de la peau
Aide à réduire les rides.
10 ampoules de 10ml

**30 ampoules
= 1 mois de cure**

À boire avec de l'eau tiède.

En vente dans votre magasin à partir du 18 juin !

Présence de criste marine, déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes diabétiques.

Disponibles uniquement dans les magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A. de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25
SIREN : 411 904 295 CAEN

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr



Découvrez les nouveautés des boissons à l'avoine



Ingrédients
100%
Naturels

Sans
sucres
ajoutés

Une boisson à base
d'avoine enrichie
en fibre d'acacia!
La juste dose de fibres
pour soutenir un mode
de vie équilibré,
favoriser une digestion
optimale et adopter
une alimentation
plus saine.

Un délicieux mélange
de saveur d'avoine
et de l'indulgence
de la vanille pour un
pause gourmande.

20% DE
FIBRES
recommandées dans
la journée



Isola Bio recommande une alimentation variée
et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain.
Pour votre santé, pratiquer une activité physique régulière.



isolabio.com