

DOSSIER P. 9

LE JOUR OÙ J'AI TENTÉ DE MANGER 100 % FRANÇAIS

CULTURES **BIO**

N° 126 / NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2022 / LE MAG DU RÉSEAU BIOCOOP

BIEN-VIVRE
P. 20

EH BIEN !
CHANTEZ
MAINTENANT

NOS COULISSES
P. 30

PAYSANS
CUEILLEURS

TERROIRS &
TERRITOIRES P. 40

EN PASSANT
PAR LA
LORRAINE



INVITÉE
P. 53

ESTELLE ZHONG MENGUAL
L'ART AU SECOURS
DE L'ÉCOLOGIE

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

magazine offert



ENCHANTONS le végétal



LE BON GOÛT DES LÉGUMES FRANÇAIS DANS DES SOUPES 100% VÉGÉTALES

4 SOUPES DE LÉGUMES
ORIGINE
FRANCE

FABRIQUÉES
DANS NOS ATELIERS
DANS LE PAS-DE-CALAIS

**BRIQUE
RECYCLABLE** 

Ekibio SAS - 07340 Peaugres - www.primeal.bio - blog-primeal.fr  

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



COOK & l'Herbier de France

un concentré de savoir-faire et d'engagements

Nos épices et tisanes sont issues d'une quête sincère de durabilité. Que ce soit pour la production agricole, les relations commerciales, le bien-être des salariés ou la gouvernance de l'entreprise, nous nous améliorons sans cesse pour parvenir à un impact global positif.



Tous nos engagements et nos produits : arcadie.fr  [arcadie.bio](https://www.facebook.com/arcadie.bio)

109 PRODUITS LABELLISÉS
17 COMMERCE ÉQUITABLE
FILIÈRES FRANÇAISES LABELLISÉES

69 ORIGINE FRANCE 

100%



Cook et L'Herbier de France sont des marques  ARCADIE société bio depuis 1990

484 avenue Emile Antoine - F-30340 Méjannes-lès-Alès - SIREN : 393 025 697 - RCS Nîmes B 393 025 697 - SA au capital de 1 473 686€

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

UN CHOCOLAT CARRÉMENT DIFFÉRENT



Certified



Corporation

OMBAR EST MAINTENANT CERTIFIÉ B-CORP !

Ombar[®]
chocolat cru
bean to bar



www.ombar.fr
[@OmbarFrance](https://www.facebook.com/OmbarFrance)  

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

MANGER 100 % FRANÇAIS ?

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Nous vous proposons un jeu. On nomme un ingrédient, vous donnez son origine. Prêts ? Alors, moutarde ? Vous répondez Dijon. Oui, mais non. Les graines de moutarde

viennent souvent du Canada. Ah ? Montréal serait devenue la capitale de la moutarde ! ? En tout cas, la moutarde Biocoop, elle, est bio, équitable et 100 % origine France. Poursuivons. Sarrasin ? Vive les Bretons ! Oui pour la crêpe, moins sûr pour la graine. Depuis plusieurs années, Biocoop la relocalise en encourageant ses Paysans associés à la cultiver, comme la lentille ou le pois chiche. Les légumes secs sont dans l'ADN des bio car ils permettent d'enrichir naturellement le sol. Et le petit jeu, stop ou encore ? Encore, avec le cornichon dont 80 % de la consommation française provient d'Inde. Ce n'est pourtant pas un fruit exotique ! Et les plantes médicinales et aromatiques ? Pas mieux. **Une bonne part, bio ou conventionnelle, est importée.** Des plantes exotiques mais aussi celles produites moins cher

ailleurs, comme le pointait déjà la mission du Sénat sur l'herboristerie en 2018, proposant entre autres mesures d'accompagner les initiatives de cueillette durable. C'est ce que fait Biocoop à travers sa gamme de tisanes issues de plantes cueillies ou cultivées sur le territoire. Pour l'illustrer, nous sommes allés en Auvergne suivre un cueilleur, un « paysan sans terre ». Aujourd'hui, manger 100 % français est un sport et nous l'avons pratiqué dans notre dossier car nous avons décidé l'esprit au jeu ! **Mais au fait, pourquoi manger made in France ?** Nos importations alimentaires nécessitent l'équivalent de 25 % de la surface de la France, selon les calculs de l'association Solagro dans l'étude sur la face cachée de nos importations. Outre le transport, elles génèrent des pressions sociales et environnementales fortes. **Mais si manger made in France permet d'amoindrir celles-ci, manger responsable aussi.** En privilégiant par exemple le label bio et le commerce équitable, notamment pour les productions exotiques. Qu'on le dise !

Sommaire

06 EN BREF

Actualités

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

Le jour où j'ai tenté de manger 100 % français

17 PRATIQUE

Un coussin relaxant pour mes yeux

18 DÉCRYPTAGE

Les sucres du placard bio

20 BIEN-VIVRE

Eh bien ! Chantez maintenant

24 C'EST DE SAISON

Le pruneau

25 RECETTES

27 BONNE QUESTION !

Que faire avec du céleri-rave ?

30 NOS COULISSES

Paysans cueilleurs

40 TERROIRS & TERRITOIRES

En passant par la Lorraine

48 SANS DÉTOUR

« Une alimentation responsable d'abord ! »

53 INVITÉE

Estelle Zhong Mengual
L'art au secours de l'écologie

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP

FINANCE ÉTHIQUE

LE BIG BANQUE

Une banque à la hauteur de l'urgence climatique ! Et de plus, éthique et indépendante de tout groupe bancaire ! C'est possible avec la Nef qui lance une mobilisation pour une levée de fonds. Biocoop soutient. Et vous ?

Big Banque ? Ça fait référence au « Big bang » qui au sens figuré définit un bouleversement provoquant un changement radical dans un secteur. Telle est l'ambition de la Nef, coopérative bancaire citoyenne à travers sa campagne de mobilisation : elle vise une levée de fonds de 30 millions d'euros pour devenir la première banque éthique et indépendante en France. Le monde de l'économie sociale et solidaire, dont Biocoop fait partie, salue. Par cette levée, la Nef espère l'obtention auprès de la Banque de France d'un nouvel agrément lui permettant de devenir indépendante de tout groupe bancaire. Créée en 1988, elle garantit un circuit court de l'argent entre ses épargnants et ses emprunteurs. Elle finance uniquement des projets à impacts positifs et sans activité spéculative. Pour faire aboutir la demande d'agrément, la Nef a besoin d'augmenter ses fonds propres et de maintenir une collecte de capital dynamique. D'où l'appel et les propositions suivantes :

- des parts sociales (capital) pour devenir une banque indépendante et développer l'activité crédit ;
- un livret pour décarboner son épargne à travers les projets écologiques et sociaux ;
- une préinscription à un futur compte de paiement.

La Nef se targue d'être le seul établissement financier français à publier chaque année la liste intégrale des financements effectués. Et à émettre le moins de carbone par euro investi. Elle rappelle que, selon Oxfam, l'empreinte carbone des grandes banques françaises représente plus de 8 fois les émissions de GES (gaz à effet de serre) de la France. Quant aux « néo-banques », *« elles proposent des services de comptes et de cartes verts mais n'ont aucune capacité à employer directement les fonds déposés. Le circuit de l'argent, au lieu d'être interne, passe par divers organismes financiers qui n'ont pas nécessairement d'engagement éthique ou financier particulier ».*

JeparticipeAuBigBanque

BIOCIDES

L'ALTERNATIVE À 6 PATTES

Parce qu'elles sont capables de tuer les parasites, de réparer les dommages qu'ils causent et d'augmenter les rendements des cultures, les fourmis sont de meilleures alliées des agriculteurs que les pesticides, selon des chercheurs brésiliens. Ils en ont étudié 26 espèces (sur les 14 000 répertoriées) sur 17 productions situées dans 15 pays. Plus les espèces sont variées, plus le nombre de parasites différents auxquels elles peuvent s'attaquer est grand.



6 %

C'EST LA PART DE L'AVIATION

(production, kérosène, impact de la condensation...) dans le réchauffement climatique. Raison pour laquelle aucun produit ne voyage par avion chez Biocoop.

BIOCOOP RÉCOMPENSÉ

NON À L'ULTRA-TRANSFORMATION

Pensée pour offrir une alimentation saine et peu transformée, la marque Biocoop a reçu le Grand prix de la Marque engagée Produisible / Link up factory, dans la catégorie Produits pour sa démarche de réduction de l'ultratransformation.



BON VOISINAGE

PESTICIDES

Les chartes départementales dites « de bon voisinage » sont censées protéger les populations vis-à-vis des épandages de pesticides, notamment en prévoyant une information préalable des personnes à proximité des parcelles. Dans leurs dernières versions, les dispositifs d'information sont en général « loin des nécessaires informations préalables vraiment utiles et indispensables pour les riverains », selon l'association Générations futures qui a déposé un recours contre ces textes en septembre dernier.

ENTRE LES OREILLES

BALADOBIO



Les reportages de Culturesbio comme si vous y étiez. Sur biocoop.fr et les plateformes de podcasts, en compléments des articles. #5 : l'herboristerie.

UNE CHARTE

MÉDIAS ET CLIMAT

À l'opposé des médias qui illustrent les canicules avec des images de bonheur au soleil, plus de 500 journalistes et 50 rédactions ont signé la Charte pour un journalisme à la hauteur de l'urgence climatique, pour traiter climat, vivant et justice sociale de manière transversale, pour enquêter sur l'origine des bouleversements climatiques ou pour pratiquer un journalisme bas carbone.

→ chartejournalismeecologie.fr



TRANSITION ÉCOLOGIQUE

LE GRAND PARI



Années 2040-2050. Le mouvement pour le climat et la justice a obtenu gain de cause : limites planétaires et biodiversité respectées, modes de vie soutenables et territoires résilients face au changement climatique... Prenant l'exemple de l'Île-de-France, le collectif militant Alternatiba Paris s'est appuyé sur des expériences et de nombreuses études pour proposer une vision d'un territoire qui a réussi sa métamorphose écologique comme pourraient le faire d'autres régions... Positif, fouillé, concret et joliment illustré.

→ [Notre grand pari – Métamorphoser l'Île-de-France, Alternatiba Paris](#)

PODCAST

HISTOIRE DE L'ÉCOLOGIE

Du Moyen Âge aux années 1970, en passant par le siècle des Lumières et la Révolution industrielle, cette série de 4 épisodes interroge historiens, philosophes et politiques sur les relations intimes entretenues par nos ancêtres avec la nature. Où l'on découvre, par exemple, que la protection de l'environnement a souvent été un enjeu et que les luttes n'étaient pas menées par des marginaux, des « zadistes », mais par des intellectuels, voire les pouvoirs publics...

→ [Histoire de l'écologie politique, radiofrance.fr/franceculture](http://histoire.de.l.ecologie.politique)



AGRICULTURE

C'EST QUOI LA BIODYNAMIE ?



On en entend souvent parler, le mieux est de s'informer ! Ce que propose cet ouvrage qui présente les apports particuliers de la biodynamie dans le domaine de l'agriculture, du jardinage et de l'alimentation, de ses fondements spirituels à ses pratiques spécifiques. Un ouvrage illustré accessible qui manquait.

→ [La biodynamie pour tous, Marion Haas, Stéphane Cozon, Éd. Rouergue](#)

VOS QUESTIONS ? NOS RÉPONSES !

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

Pour nous contacter :

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

DES LABELS CRÉDIBLES

Qui peut attester de la fiabilité des labels privés si aucun organisme public n'intervient en aval ? Et le ministère de l'Agriculture, exerce-t-il une surveillance fiable sur le label AB ?

@ Jean-Claude Sardin, Châtelleraut (86)

Le label bio est très contrôlé, à chaque maillon de la filière. Par exemple, le producteur de blé bio, la coopérative qui collecte son grain, le minotier qui le transforme, le boulanger qui fait le pain, le magasin qui le vend sont contrôlés chacun au moins une fois par an. Soit jusqu'à 5 évaluations pour un pain conforme au cahier des charges bio européen. Les contrôles annuels, sans compter les visites inopinées, des certificateurs agréés par les pouvoirs publics, portent sur l'ensemble du système de production (parcelles, intrants, stockage, transformation, comptabilité, étiquettes...). Des analyses peuvent être effectuées.

Les produits d'importation doivent respecter les dispositions du règlement européen et fournir un certificat contrôlé par l'administration française. L'importateur doit aussi être certifié bio.

Biocoop a défini une politique d'achats souvent plus exigeante que le cahier des charges bio, répondant aux enjeux environnementaux et sociétaux : commerce équitable (labels également contrôlés), refus des OGM et arômes non bio, saisonnalité, pas de transport en avion, sélection d'entreprises en fonction de leurs engagements.

Les produits à marque Biocoop font l'objet de contrôles rigoureux à toutes les étapes (audit qualité chez les fournisseurs, plan d'analyses annuel...).

Les labels bio privés (Demeter, Bio Cohérence, Bio équitable en France...) sont tout aussi fiables parce qu'ils viennent en complément du label AB auquel ils ajoutent leurs exigences.



ZÉBU VS VACHE

La photo du Cambodge où l'on voit 2 bœufs très maigres, p. 50 de votre n° 123, est choquante surtout que l'article prône le travail d'Agronomes et vétérinaires sans frontières pour aider ces paysans à prendre soin de leurs animaux...

@ Marianne B.

Le bien-être animal* est au centre du travail d'AVSF, en termes de conditions zootechniques (alimentation, hébergement, soins de base) et de santé (prévention et traitement des maladies par le déploiement de services de proximité...). Au Cambodge, précise Manuelle Miller, vétérinaire chargée de programme Élevage, santé animale et santé publique vétérinaire, l'association soutient les éleveurs dans la diversification des plantes fourragères dans la ration du cheptel et dans sa composition selon l'âge des animaux, pour un apport suffisant d'aliment. Elle explique que la photo montre des zébus, « aux conformations pondérales très différentes de celles de nos vaches, d'où l'impression d'animaux sous-alimentés ». Et d'ajouter : « Les modes de travail et d'élevage des familles paysannes cambodgiennes sont tout à fait optimaux et bien moins maltraitants en termes de bien-être animal que certains modèles d'élevage intensif développés notamment en Europe. »

* Selon la définition du Centre de référence français sur le bien-être animal (cnr-bea.fr)

ça fait causer

dossier |



LE JOUR OÙ J'AI TENTÉ DE MANGER 100 % FRANÇAIS

Christophe Polaszek

L'appétit des consommateurs pour le *Made in France* n'a fait qu'augmenter ces dernières années. Mais comment se repérer dans le maquis des étiquettes ? Et faut-il vraiment chanter cocorico pour la Terre ? Pour mener l'enquête, notre journaliste décide de relever le défi de manger 100 % français, le temps d'une journée. Au pays de la diversité culinaire, facile, direz-vous. . .

Tristan Choné, céréalier bio à Mandres-aux-Quatre-Tours (54). Il est membre de Probiolor, l'un des 19 groupements de producteurs sociétaires de Biocoop : les Paysans associés.



LES CRITÈRES LES PLUS IMPORTANTS POUR LES FRANÇAIS AVANT UN ACHAT ALIMENTAIRE SONT LE LIEU DE FABRICATION (24 %) ET LE PRIX (18 %), PUIS LA DURÉE DE CONSERVATION (8 %).

Observatoire du rapport à la qualité et aux éthiques dans l'alimentaire, décembre 2021

Ce matin de septembre, j'ai du mal à émerger, comme mes montagnes du Vercors couvertes de brume. Un petit déj' 100% français ? Ce n'est pas gagné. Car c'est bien le monde entier que nous savourons au saut du lit en buvant thé, café, cacao, jus d'orange... L'enthousiasme est en berne. Je pioche dans les tiroirs un vieux sachet de tisane aux herbes (sans théine donc) et coupe une

tranche de pain (farine bio et locale s'il vous plaît) que je tartine de beurre « Origine France », c'est marqué en gras dessus. Point de confiture : le pot entamé contient de la myrtille de Suède. Ni de pâte à tartiner, celle-ci est fabriquée avec des amandes d'Italie, ce qui n'est pas si mal, vu que 80% de la production mondiale de ce fruit à coque vient de Californie. Mais je suis encore à côté... Installées devant moi, mes deux filles semblent amusées par mon nouveau régime. J'examine les ingrédients de leur paquet de céréales. Rien sur leur provenance. Pas étonnant, ce n'est obligatoire que pour quelques denrées : fruits et légumes, huile d'olive vierge, œufs, miel, certains produits transformés (notamment ceux contenant de la viande et du lait), viande bovine et autres viandes vendues préemballées. Quant au « Fabriqué en France », il ne signifie aucunement que les matières premières sont françaises. Au contraire, serait-on tenté de dire...

AU SUPERMARCHÉ

Après la théorie, les travaux pratiques ! Direction le supermarché, histoire de voir comment les industriels tentent de noyer le poisson. Au rayon fruits et légumes, il suffit de regarder les étiquettes et pancartes sur les étales. Certaines dénominations sèment la confusion. Le « melon charentais » est une variété couramment importée du Maroc ou d'Espagne. De nombreux « champignons de Paris » frais proviennent de Pologne et certains mélanges d'herbes « de Provence », du

Maghreb. Quant à la « moutarde de Dijon », ça pique un peu, mais elle n'a aujourd'hui quasiment plus rien de français.

Perdu devant le rayon boucherie, je me penche sur les barquettes sous vide qui portent les mentions « Le porc français », « Volaille française » ou encore « Viande bovine française », de vrais labels soutenus par le ministère de l'Agriculture, garantissant des animaux nés, élevés, abattus, découpés et transformés en France. Une production nationale d'un bout à l'autre de la chaîne. Un gage de qualité ? Prenons l'exemple du porc. 90% de la viande porcine française est issue d'élevages industriels. Euh, c'est quand la dernière fois que vous avez vu un cochon en plein air ? Pas de souvenir ? C'est normal : ils passent leur vie sur caillebotis, dans des enclos minuscules sans jamais voir la lumière du jour. Finalement, ce label garantit que la viande n'a pas quitté le territoire mais ne dit pas grand-chose sur la qualité du séjour que l'animal y a effectué ni sur ce



qu'il a avalé (il n'y a pas d'exigence sur l'alimentation des animaux).

DÉCRYPTER... ET DÉPITÉ

Avec les aliments transformés, il faut davantage ouvrir l'œil. Les fabricants ont l'obligation de signaler l'origine de la viande si le produit final en contient plus de 8% et celle du lait si le produit en contient plus de 50%. Depuis peu, ils ne peuvent plus utiliser de symboles nationaux (drapeau bleu-blanc-rouge, coq...) si l'ingrédient principal est importé**. En principe... Car certains entretiennent le flou. À l'image de cette soupe de tomates « Cuisiné en France » avec une petite carte de l'Hexagone indiquant qu'elle provient du Sud-Est. De Provence ? Raté ! Il faut lire aussi la ligne suivante et la liste des ingrédients : les tomates sont originaires et non originaires de l'UE. Bravo, on vient d'apprendre que ce fruit ne pousse pas sur la lune. Merci les gars. Un procédé qualifié de *frenchwashing* (franco-lavage

en bon français), l'équivalent du désormais bien connu *greenwashing* appliqué à l'origine des produits.

En attendant, il reste quoi dans mon Caddie ? Pas grand-chose. L'envie de tourner les talons et de trouver dare-dare un autre magasin. Au menu de ce midi, ce sera salade de cocos de Paimpol (AOP) et sardines pêchées au large des côtes normandes, purée de pommes... sans sucre ajouté, évidemment (non, le sucre de canne ne vient pas de Cannes).

AU MAGASIN BIOCOOP

Changement de crèmerie. Cet après-midi, je me rends dans mon magasin Biocoop de Villard-de-Lans où depuis trois ans une équipe sympa fait la part belle au local. Les fruits et légumes profitent de la Drôme toute proche pour se gorgier de soleil. Et les produits régionaux, comme les ravioles du Royans ou les noix de Grenoble, réjouissent les gourmets. Je m'arrête devant les cageots de pommes. Bon, tant pis si [Suite p. 12](#) ➔

Aux Herbiers (85), Étienne Blanchard suit attentivement le développement de ses cultures (ici du chanvre). Éleveur de volaille de chair, il est adhérent du groupement Volailles bio de l'Ouest.



95 %

DES FRANÇAIS SOUHAITENT QUE L'ORIGINE GÉOGRAPHIQUE SOIT OBLIGATOIREMENT INDIQUÉE SUR TOUS LES PRODUITS.

Sondage Ipsos pour Fimif, 2021

→ l'Académie française est en deuil et que la langue de Shakespeare envahit nos étals. Golden, Granny Smith et Starkrimson côtoient nos pommes de reinette et autres variétés anciennes. Mais elles poussent bien en France et sont sans pesticides ! Soraya Fanjas-Claret, la gérante du magasin, m'en apprend un peu plus sur la démarche Biocoop. Pour privilégier les produits d'origine française et accompagner le développement des éleveurs et des transformateurs bio, la coopérative ne se contente pas de vendre, elle aide à la production. Ses paysans et paysannes associés bossent d'arrache-pied pour sauver, voire relancer, certains produits, comme le cornichon frenchy. Pendant des années, ce fruit (car oui, le cornichon est un fruit) a migré dans les pays de l'Est pour les bio, avant qu'il ne ressuscite en Centre-Val de Loire. Un pot s'il vous plaît !

RÉSILIENCE

D'ailleurs, manger bio, c'est bien souvent manger tricolore. Chez Biocoop, 88 % de l'offre (hors produits exotiques) est d'origine France (contre 81 % pour l'ensemble de la filière bio). À mettre en perspective avec les chiffres nationaux de la consommation, c'est une tout autre limonade : nous importons en effet 71 % de

fruits, 28 % de légumes, 30 % de produits laitiers, 45 % de poulets***. Si les politiques agricoles françaises ont toujours affiché l'objectif de sécurité alimentaire, elles ont largement orienté l'agriculture vers l'exportation en encourageant l'agrandissement et la spécialisation des fermes. Or, on l'a vu cette année, tout peut s'emballer quand un événement géopolitique se greffe à un état des lieux déjà peu reluisant. « *Diversifier les productions locales et se regrouper en collectif, c'est aussi ce qui permet de cultiver la résilience* », souligne Soraya Fanjas-Claret qui constate des changements d'habitudes positifs chez ses clients depuis la crise sanitaire.

DÎNER... DRAME NATIONAL

Heureux de participer à ma petite échelle à ce mouvement, je replonge dans ma liste de courses. Au rayon fromagerie, je sélectionne un petit chèvre frais du coin. Mixé à des betteraves, une petite échalote et du vinaigre de cidre, cette tartinade accompagnera au top (chef) un velouté de champignons aux pommes fondantes. À table !

De retour à la maison, le dîner est englouti en cinq minutes, toute la smala ravie de manger local et de saison. « *C'est de Biocoop ?* », demande la petite dernière. Yes, et vertacomoricien (issu du Vercors) ! [Suite p. 14](#) →

ÇA C'EST BIOCOOP !

Depuis des années, les efforts de relocalisation et les liens tissés avec la production dans les territoires par Biocoop s'inscrivent dans la perspective d'une alimentation locale et durable. Quelques exemples :

FRUITS ET LÉGUMES

Les sauces tomate à marque Biocoop sont composées uniquement de tomates cultivées en plein champ à moins de 100 km de l'usine de transformation de Monteux (84). Elles peuvent donc être transformées dans les 4 heures qui suivent leur cueillette.

PRODUITS LAITIERS

En 2016, Biocoop relocalise la collecte de lait de chèvre bio et accompagne le développement des éleveurs et des transformateurs en implantant notamment un atelier de transformation au cœur de la région de production Vendée-Poitou.

CÉRÉALES

Originaire d'Amérique du Sud, le quinoa a aussi trouvé sa place... dans l'Eure ! En 2012, Biocoop accompagne la naissance d'une filière bio 100 % française de la précieuse graine. L'histoire se répète aujourd'hui avec d'autres graines comme le lin, la courge ou encore la moutarde.

LABELS

- Bio équitable en France
Un bon repère qui garantit, sur la base de contrôles indépendants, ce que son nom indique sur les produits à marque Biocoop.

- Bio Cohérence
Cofondé par Biocoop en 2009, ce label complète le cahier des charges européen par des règles plus strictes. L'origine des ingrédients doit être française (sauf si l'ingrédient n'existe pas en France) et 100 % de la fabrication des produits doit se faire en France.



➔ Le défi est presque gagné quand, posée sur la table, une tablette de chocolat noir « bio & équitable » me tend un dernier piège. Las, je capitule. La gourmandise l'emporte. Hum... Après tout, si le chocolat comme la banane ou le thé ne poussent pas ici, pourquoi y renoncer ? À condition parbleu ! de soutenir un modèle agricole qui profite à tous et préserve les écosystèmes. Un enjeu qui n'a pas de frontières. ●

* Décret du 19 août 2016 relatif à l'indication de l'origine du lait et des viandes utilisés en tant qu'ingrédient.

** La loi dite Egalim 2 du 18 octobre 2021 définit comme pratique commerciale trompeuse le fait « de faire figurer un drapeau français, une carte de France ou tout symbole représentatif de la France sur les emballages alimentaires lorsque les ingrédients [principaux] ne sont pas d'origine française ».

*** Rapport d'information du Sénat n° 620 (2020-2021), mai 2021

 Aller plus loin :
À lire p. 48 : « Une alimentation responsable plutôt que nationale »



**« LE MONDE ENTIER
SE NICHE DANS
NOS ASSIETTES. »**

Christian Grataloup, géohistorien et auteur
de *Le monde dans nos tasses. Trois siècles
de petit déjeuner*, Éd. Armand Colin.

Pierre Clerc, arboriculteur bio au Thor (84), président du groupement Solebio.





Naturel, bien toléré : fer et vitamine C

GSE extrait le fer^{1,2} naturel de la feuille de curry. Le fer à base de plantes est généralement très doux pour le système digestif humain. La vitamine C³ aide le corps à mieux assimiler le fer.

Notre promesse : naturellement bio !

Découvrez plus sur gse.bio

- ¹ Le fer contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine
- ² Le fer contribue à réduire la fatigue
- ³ La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire

GSE
organic supplements

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](https://www.mangerbouger.fr)

GSE Vertrieb GmbH • Bühler Straße 32 • 66130 Saarbrücken • info@gse-vertrieb.de

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

“Ma peau sensible
a enfin trouvé
l'âme sœur.”

Audrey Fleurot



L'alliance unique d'une eau thermale riche en minéraux et d'actifs biomimétiques, en affinité naturelle avec la peau, dans des soins certifiés bio, haute tolérance et à l'efficacité prouvée sous contrôle dermatologique. Une exigence de formulation qui offre une dermo-cosmétique plus naturelle et plus respectueuse de la physiologie de la peau, c'est la **BIO-AFFINITÉ®** EAU THERMALE JONZAC.

Vous aussi trouvez l'âme sœur de votre peau sensible, faites votre diagnostic sur eauthermalejonzac.com

EAU THERMALE JONZAC®, LA DERMO-COSMÉTIQUE **BIO**

6 BREVETS
DÉPOSÉS

TESTÉS SOUS CONTRÔLE
DERMATOLOGIQUE

SOINS À
99% D'ORIGINE
NATURELLE

SOINS FABRIQUÉS
EN FRANCE

TUBES ET FLACONS
ECO-CONÇUS

1% FOR THE
PLANET

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14 - contact@leanature.com

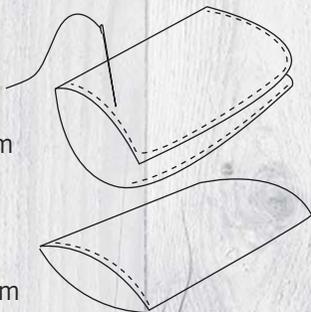
Derma-cosmétique bio : hors spray thermal. SAS – La Rochelle 499 448 520 – Siège social 23 avenue Paul Langevin – 17180 Périgny – Articles R.123-237 et R. 123-238 du Code de commerce.

Simple à créer, ce coussin facilite le repos des yeux sans cesse stimulés. Grâce à son apaisant parfum et à la légère pression qu'il exerce sur nos yeux fermés, il ouvre la porte à la douce sensation du lâcher-prise...

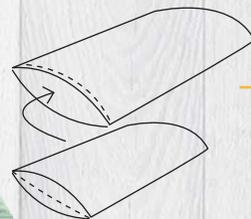
UN COUSSIN RELAXANT POUR MES YEUX

Anaïs Andos

1 Découper deux rectangles dans un tissu doux et bio : 17 x 20 cm pour le coussin et 20 x 24 cm pour la housse. Les plier en deux sur le plus long côté pour obtenir les tailles suivantes : 17 x 10 cm et 20 x 12 cm. Coudre trois côtés du futur coussin. Le retourner pour cacher les coutures. Le quatrième côté reste ouvert pour le garnir. Coudre la future housse en laissant l'un des petits côtés ouvert.



3 Insérer le coussin garni dans la housse et la finaliser en choisissant une fermeture pour le petit côté laissé ouvert. Nœud avec rubans ou bouton-pression : un système simple qui permettra d'enlever et laver la housse.



2 Garnir le coussin. À l'aide d'un petit entonnoir, le remplir au 2/3 de graines de lin ou d'épeautre par exemple et de quelques fleurs de lavande séchées. Ces dernières lui donneront un léger parfum. Avant de refermer pour de bon, s'assurer que le coussin est suffisamment rempli et agréable à utiliser.



4 Profiter du coussin. Il suffit de le déposer sur des yeux fermés après une journée passée devant les écrans. En les recouvrant entièrement, il vous met à l'abri de toutes stimulations visuelles.

pratique

ÇA C'EST BIOCOOP !

Pour un coussin 100 % écoresponsable, votre magasin Biocoop propose des graines (lin brun et doré, épeautre, etc.) et fleurs de lavande cultivées et transformées sur le territoire. Elles sont labellisées Bio équitable en France.

LES SUCRES DU PLACARD BIO

Véronique Bourfe-Rivière

POUR VOS DOUCEURS DE FIN D'ANNÉE, EXPLOREZ LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS DES SUCRES BIO. BRUNS, DORÉS OU SIRUPEUX, RICHES EN SAVEURS ET EN NUTRIMENTS, ON LES SAVOURE... AVEC MODÉRATION.

décryptage

GOURMAND MAIS...

En biochimie, on ne parle pas de sucre mais de glucides ; le glucose, le saccharose, le fructose en sont les principaux.

Ils apportent de l'énergie à l'organisme mais leur **abus** peut causer diabète, obésité, hypercholestérolémie, baisse des défenses immunitaires, troubles de l'humeur.

Les sucres à index glycémique bas (l'IG qualifie la propriété d'un aliment à élever la teneur en glucose du sang. Inférieur à 50, il est bas, supérieur à 70, il est haut) sont les moins problématiques. Ce sont notamment ceux qui contiennent du fructose, au pouvoir sucrant plus élevé mais qui ne nécessite pas de sécrétion d'insuline pour entrer dans les cellules. Ça tombe bien, il y en a beaucoup en bio !

EN BIO

Les sucres sont très variés et différents de ceux du conventionnel, le raffinage chimique étant interdit. L'éventuelle purification s'effectue mécaniquement. C'est pour cela que la plupart des sucres sont complets, riches en nutriments, en saveurs et en couleurs. Leur utilisation en cuisine ouvre de grandes pistes d'exploration !

Évidemment, aucun intrant chimique n'est utilisé durant leur culture.

LOCAL

Le sucre de betterave est récent sur le marché bio. La culture et la transformation du tubercule sont très énergivores mais les fabricants travaillent à en diminuer l'impact. Son prix est plus élevé que le sucre de canne car il est plus cher à fabriquer. Il provient d'Allemagne, d'Autriche, et de France depuis 3 ans. Blanc, 100 % saccharose, IG élevé (70).



ISSUS DE LA CANNE

La canne à sucre pressée donne un jus brun très parfumé qui sera ensuite déshydraté pour donner le sucre. Le **rapadura** d'Amérique latine et le **mascobado** des Philippines, à peu près équivalents, sont intégraux, avec encore leur mélasse, un sirop noir source de minéraux et vitamines B, et un parfum réglissé prononcé. Plus les sucres sont purifiés, plus ils sont clairs et leur goût neutre, donc proches du sucre blanc. Essentiellement composés de saccharose, IG élevé (environ 70).

DE PALMIERS

S'ils ressemblent au rapadura, dont ils ont la couleur et la richesse nutritive, les **sucres de coco** et **de palme** sont un peu différents d'aspect, plus humides. Celui de coco est issu de la sève de fleur de cocotier, celui de palme de la sève du palmier à sucre. Ils ont une saveur de caramel. IG assez bas (30 à 35).

SIROPS

Des sèves ou jus de plantes chauffés pour devenir sirupeux, idéaux pour agrémenter un yaourt, un fromage blanc, faire un coulis...

Érable : sève de l'arbre, très riche en nutriments, presque deux fois moins calorique que le sucre de canne, saveur très agréable. IG moyen (55).

Agave : plante grasse mexicaine, sève au goût subtil, IG très bas (20 à 30).

Yacon : tubercule péruvien appelé aussi poire de terre. Jus au pouvoir probiotique intéressant, saveur assez prononcée. IG quasiment nul.

Datte : toutes les propriétés nutritives du fruit. IG élevé (70).



MIEL

Bien plus qu'un sucre ! Il est traditionnellement reconnu pour être antiseptique, antioxydant, antibactérien, cicatrisant, anti-inflammatoire, expectorant, antidouleurs... Compositions et saveurs diverses selon les plantes butinées. Acacia, tilleul, châtaignier sont à IG bas (environ 50).

ÇA C'EST BIOCOOP !

À FOND LES FORMES

Des sucres disponibles en vrac, en poudre, en pierre (morceaux).

API-SUCRE

Autant que possible, les magasins s'approvisionnent en miels locaux. Certains les vendent en vrac.

ÉQUITABLE ET NON CAPITALISTE

Tous les sucres exotiques sont issus de filières équitables, auxquelles Biocoop apporte la plus grande attention. Biocoop refuse de référencer des sucres mis en marché par de grands groupes capitalistiques et préfère construire ses propres filières en association avec des groupements partenaires.



EH BIEN ! CHANTEZ MAINTENANT

Marie-Pierre Chavel

DU CHANTEUR TROP TIMIDE POUR SORTIR DE SA SALLE DE BAINS À L'ARTISTE RECONNU, EN PASSANT PAR TOUS CEUX QUI RÊVENT DE DEVENIR *THE VOICE**, TOUT LE MONDE CHANTE. OU DEVRAIT CHANTER. CAR C'EST UN LOISIR JOYEUX AUX MULTIPLES VERTUS, DÉCUPLÉES QUAND IL SE PRATIQUE EN GROUPE.



L

La chanson est un art mineur, disait Serge Gainsbourg. Pourtant, elle est au cœur (chœur) de nos vies, elle en rythme les grandes étapes, fait résonner nos émotions... La voix est le plus vieil instrument au monde. Le chant est universel et démocratique : chacun y a

accès (sauf dans certaines dictatures) et peut y prendre du plaisir, un plaisir gratuit. Chanter, « *c'est une manière de se tenir* », dit Saskia de Ville, musicologue et journaliste. Une affirmation que l'on peut prendre au propre comme au figuré.

LA PARTITION DU BONHEUR

« *Une des premières choses que l'on apprend avec le chant, c'est le placement de la respiration, poursuit celle qui a fait partie de la maîtrise de l'opéra de Bruxelles pendant une quinzaine d'années. Faire descendre l'air le plus bas possible quand on inspire, gonfler le bas du ventre, expirer en prenant le plus de temps possible.* » Cette respiration ventrale permet de créer une base solide sur laquelle placer la voix. Elle muscle le diaphragme, qui chasse l'air des poumons vers les cordes vocales, mais aussi les abdos, le dos, le thorax, les cuisses, le cou... Les muscles du visage, dont les zygomatiques, sont sollicités lorsqu'on articule les paroles de la chanson.

Comme le rappelle la Fédération pour la recherche sur le cerveau, pousser la chansonnette fait du bien aussi dans la tête. Le taux de cortisol (hormone du stress) diminue alors que les hormones

dites du bonheur (dopamine, endorphines, ocytocine, sérotonine) sont stimulées. Elles favorisent le bien-être, l'énergie positive, la confiance en soi, les liens sociaux, apaisent la douleur physique et psychologique. Le chant se fait alors thérapie et rentre dans les hôpitaux pour soulager les dépressions, accompagner des malades atteints de troubles neurodégénératifs (maladie de Parkinson, sclérose en plaques...), etc.

CHANTER SOIGNE

VIBRER À L'UNISSON

Mais la chanson n'était-elle que biologie ? À la fin des années 1980, les pays baltes (Estonie, Lettonie, Lituanie) ont mené pendant des mois une « révolution chantante » : une chaîne humaine de 680 km →

« **C'EST COMME SI QUELQUE CHOSE S'ÉCHAPPE DE VOUS ET VA TOUCHER L'AUTRE, C'EST MAGIQUE.** »

→ réunissant un tiers de la population réclamait son indépendance vis-à-vis de la Russie avec un hymne. Et elle l'a obtenue ! L'hymne y est peut-être pour quelque chose : chanter ensemble, c'est synchroniser son énergie positive à celles des autres. C'est se donner de la force pour avancer. On vibre collectivement et cela se ressent. « *C'est comme si quelque chose s'échappe de vous et va toucher l'autre, c'est magique* », analyse la musicologue. Cela peut mener jusqu'à la transe, un état de conscience modifié du monde, de soi...

Sans en arriver là, chacun peut expérimenter ce qui se passe avec le chant choral : l'écoute, l'attention à l'autre, le sentiment d'appartenance au groupe s'aiguisent. D'où les chants qui réunissent, dans un temple, un stade, lors de manifestations festives ou même vindicatives. « *Pour pouvoir chanter ensemble, il suffit d'avoir un socle de valeurs commun, pas plus*, dit Kaddour Hadadi, chanteur engagé de HK et Les Saltimbanques (voir ci-contre). *On partage des petits moments de bonheur, c'est le début d'un lien. C'est presque chimique.* » Ce lien peut se créer très tôt avec les enfants, y compris les prématurés dans certains services de néonatalogie, avec des berceuses, des comptines rassurantes. Même avant la naissance : c'est le chant prénatal qui, au-delà de la préparation à l'accouchement, relie les parents à l'enfant. Les chansons s'inscrivent dans les mémoires. Lorsqu'avec l'âge ou la maladie, celles-ci s'effacent, souvent les mélodies restent et continuent d'apporter joie et apaisement... ●

* La voix. Surnom du crooner américain Frank Sinatra et titre d'une émission de télécrochet

À écouter :
Les épisodes sur la voix du podcast Les Zinstrus de Saskia de Ville avec l'humoriste Laura Felpin

CHANTER POUR L'AGRICULTURE PAYSANNE



« *Nous on veut continuer à danser encore, Voir nos pensées enlacer nos corps...* » Vous connaissez cette chanson devenue très populaire pendant le confinement de l'automne 2020. « *On l'a écrite un soir et dès qu'on l'a mise sur les réseaux, des millions de gens se la sont appropriée.* », raconte Kaddour Hadadi, du groupe HK et Les Saltimbanques, qui écrit des chansons pour essayer de « *créer des petits déclics* ». Celle-ci est née d'une colère : « *Les magasins étaient ouverts mais les bibliothèques, les salles de concert restaient fermées ! C'est toute la vision d'une société qu'on ne veut pas, pour qui la culture n'est pas essentielle, qui oppose les gens. Danser encore est une ode au être ensemble, pour affronter ensemble.* » Les interdictions levées, les musiciens ont repris la route. Direction des fermes où ils organisent marchés et bals paysans. « *On avait envie de faire quelque chose qui a du sens, comme défendre une vision de l'agriculture paysanne. Le concert peut attirer des gens éloignés de l'agriculture, de la production locale...* Quand un apiculteur nous a dit avoir fait son meilleur marché de l'année, ça nous a émus ! On espère que d'autres artistes reprendront l'idée de ces bals. »



L'agenda des bals paysans (prix libre) et de la tournée
Danser encore : hk-officiel.com

GÂTEAU SALÉ AU KÉFIR DE CHÈVRE ET NOISETTES



👤 4 à 6 pers. | ⌚ 10 min | 🍳 40 min

Ingrédients : 125 g de Kéfir de chèvre Bernard Gaborit*, 3 œufs, 130 g de farine de blé T80, 2 c. à c. de poudre à lever, 80 g de tomme de chèvre, 5 cl d'huile d'olive, 100 g de noisettes, 2 gousses d'ail, 2 grosses poignées de fines herbes (persil, oseille, ciboulette...), sel.

● Préchauffer le four à 180 °C. Dans un saladier, battre le kéfir avec les œufs, la farine, la poudre à lever et 1 pincée de sel.

● Dans le bol du mixeur, placer la tomme de chèvre coupée en dés, l'huile d'olive, la moitié des noisettes, les gousses d'ail et les fines herbes.

● Mixer jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse. Hacher grossièrement les noisettes restantes.

● Incorporer le tout au saladier contenant le kéfir. Mélanger pour obtenir une pâte homogène. Verser dans un moule. Enfourner 40 min. Bon appétit !

* La version en pot de 400 g est une nouveauté disponible à partir de mi-novembre.



Recette proposée par Bernard Gaborit
bernardgaborit.fr

« Vous pouvez également réaliser cette recette avec nos Kéfir de vache ou Kéfir de brebis. Retrouvez nos produits laitiers traditionnels et idées recettes sur notre site. »

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

TRESSE FEUILLETÉE AU POTIMARRON, BLEU ET NOIX



👤 6 pers. | ⌚ 40 min | 🍳 30 min

Ingrédients : 1 Pâte feuilletée carrée pur beurre Biobleud, 400 g de potimarron, 2 oignons, 80 g de bleu d'Auvergne, 40 g de cerneaux de noix, sel, poivre, huile d'olive, 1 jaune d'œuf.



● Blondir les oignons émincés à l'huile d'olive et cuire le potimarron épluché et coupé en dés environ 15 min à la vapeur.

● Ajouter le fromage en petits morceaux et les noix concassées. Assaisonner. Préchauffer le four à 180 °C.

● Dérouler la pâte sur la plaque de four. Déposer la garniture au centre de la pâte, sur toute sa longueur. Sur les deux côtés non garnis, tailler des bandes de pâte de 1 cm de large en partant de la garniture vers l'extérieur.

● Rabattre les bandes vers le centre en les croisant afin qu'elles se chevauchent sur la garniture. Dorer le dessus de la tresse avec le jaune d'œuf. Enfourner 30 min.



Recette proposée par Biobleud
biobleud.fr

« Cuisinons ensemble pour contribuer au développement d'une alimentation saine, durable et solidaire pour les humains et la planète. »

LE PRUNEAU

Marie-Pierre Chavel

C'EST UN RAYON DE SOLEIL DU SUD-OUEST FACILE À CONSERVER ET À TRANSPORTER, UN BOUT D'ÉTÉ À CONSOMMER TOUTE L'ANNÉE. LE PRUNEAU EST UNE SAINTE FRIANDISE, SANS CONSERVATEUR QUAND IL EST BIO.

PRUNIER D'ENTE

Au XII^e siècle près d'Agen (Lot-et-Garonne), des moines greffent des plants de pruniers rapportés des Croisades sur des pruniers locaux et créent ainsi le prunier d'ente (en vieux français « enter » signifie « greffer »). Sa prune, une fois séchée, donne le pruneau.

PRODUIT DE TERROIR

La France, principalement le Sud-Ouest, est le 3^e pays producteur de pruneaux, derrière la Californie et le Chili. Seules les prunes d'ente cultivées, séchées, transformées et conditionnées dans le Lot-et-Garonne (76 % de la production française) et les cinq départements voisins peuvent bénéficier de l'Indication géographique protégée Pruneau d'Agen.

PRÊT À CONSOMMER

Il faut 3,5 kg de prunes fraîches pour obtenir 1 kg de pruneaux. Après récolte, les fruits sont séchés de 20 à 24 h dans un tunnel à 70/80 °C. Ils en ressortent avec un taux d'humidité de 23%. Ils sont ensuite réhydratés pour leur redonner de la souplesse : 35% d'humidité pour le pruneau d'Agen, 40% ou plus pour le pruneau dit « moelleux ».

GARANTIE BIO

Aucun pesticide dans la culture de la prune et aucun conservateur dans le pruneau ! La conservation est assurée uniquement par la pasteurisation, après que le pruneau a été réhydraté, calibré, voire emballé.

TROP BON

Le pruneau, charnu et sucré, séduit seul ou dans des plats sucrés, salés, en jus, fourré, etc. On aime son goût, ses fibres, ses apports énergétiques... Dans son emballage d'origine, il se conserve plusieurs mois avant ouverture. Après, il se met au frais dans une boîte hermétique pour conserver son moelleux. S'il sèche, le faire gonfler quelques minutes à l'eau frémissante, voire parfumée (épices, thé...).



c'est de saison

ÇA C'EST BIOCOOP !

ACCÉLÉRATEUR DE FILIÈRE BIO

Le pruneau bio français s'est développé à partir de 2007 grâce au partenariat, construit sur les bases du commerce équitable, entre Biocoop et un de ses groupements de Paysans associés, Cabso. Les pruneaux de Cabso sont en cours de labellisation Bio équitable en France. On les retrouve sous la marque Biocoop, en vrac ou emballés, en jus, en purée de fruits ou encore dans une terrine de foie de volaille aux pruneaux.

ORIGINE FRANCE

Quelle que soit la marque, tous les pruneaux proposés par Biocoop sont français.

LE MI-CUIT

Moins séché que le pruneau standard, non réhydraté, le pruneau mi-cuit a un goût entre la prune fraîche et le pruneau d'Agen. Encore plus proche du fruit frais, la prune d'ente mi-cuite, fondante mais fragile.

SUSHI BOWL AU SAUMON CRU ET AUX PRUNEAUX

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🍴 15 min

200 g de sarrasin grillé

180 g de pleurotes (ou shiitakés, champignons de Paris)

2 c. à s. de graines de sésame

1 grenade

150 g de chou de Bruxelles

1 petit radis noir

1 endive

10 pruneaux mi-cuits géants (marque Biocoop)

200 g de pavé de saumon cru

2 c. à c. de sirop d'agave

2 cm de racine de gingembre frais

4 c. à c. de sauce soja

6 c. à s. d'huile de sésame

1 Faire chauffer 40 cl d'eau dans une casserole. Rincer le sarrasin sous l'eau froide et l'ajouter à l'eau bouillante. Laisser cuire 5 min à petit feu et à couvert. Enlever la casserole du feu et laisser reposer 20 min. Supprimer la base dure des pleurotes, les couper en gros morceaux et les faire revenir avec un filet d'huile d'olive pendant 5 min. Laisser tiédir. Torrifier les graines de sésame 3 à 4 min dans une petite poêle en remuant. Laisser refroidir sur une assiette.

2 Couper la grenade en deux, prélever les grains et récupérer le jus qui s'écoule pendant l'opération. Éplucher les choux de Bruxelles et les émincer. Éplucher le radis noir et le découper en très fines tranches. Effeuille l'endive et l'émincer grossièrement. Couper les pruneaux en deux et les dénoyauter. Enlever la peau du filet de saumon en glissant un couteau entre la chair et la peau. Découper la chair en tranches pas trop fines.

3 Pour la sauce, mélanger le jus de grenade réservé avec le sirop d'agave et la sauce soja. Éplucher, râper le gingembre et l'ajouter à la sauce, puis verser l'huile de sésame en émulsionnant avec un fouet.

4 Répartir le sarrasin au fond de 4 grands bols et disposer dessus les différents ingrédients préparés. Parsemer les grains de grenade et les graines de sésame, et servir accompagné de la sauce.

Bon à savoir

Pour récupérer les grains de grenade, coupez le fruit en deux, tenez une demi-grenade côté chair au-dessus d'un saladier puis tapez sur la peau tout autour avec le dos d'un couteau solide (ou un petit marteau). Les grains se détachent et tombent dans le saladier.



PETITS FLANS DE POIREAU AU CURRY MADRAS

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 2x15 min



- 1 cuit-vapeur
- 4 ramequins
- 3 gros poireaux
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 20 g de beurre mou (pour les ramequins)
- 100 g de crème de soja (ou crème fraîche épaisse)
- 10 cl de lait de soja (ou de vache)
- 1 à 2 c. à c. de curry Madras
- 1 c. à c. de curcuma en poudre
- Sel fin, poivre du moulin

- 1 Ôter les deux extrémités des poireaux. Couper chaque poireau en deux dans la longueur et les passer sous l'eau du robinet en écartant les différentes couches de tige pour bien éliminer la terre. Les émincer. Les mettre directement dans le tamis du cuit-vapeur et faire cuire 12 à 15 min. Sortir le tamis, couvrir la cuve et garder l'eau chaude pour la suite de la recette.
- 2 Mettre 400 g de poireaux encore chauds dans le bol d'un mixeur, ajouter le lait et mixer. Ajouter la crème, les œufs, l'ail dégermé, le curry, le curcuma, du sel et du poivre. Mixer de nouveau. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Beurrer l'intérieur des ramequins et les remplir avec la préparation. Les mettre dans le tamis et faire cuire 12 à 15 min.
- 3 Sortir les ramequins du tamis, attendre 5 min avant de les retourner sur les assiettes de service et servir chaud.

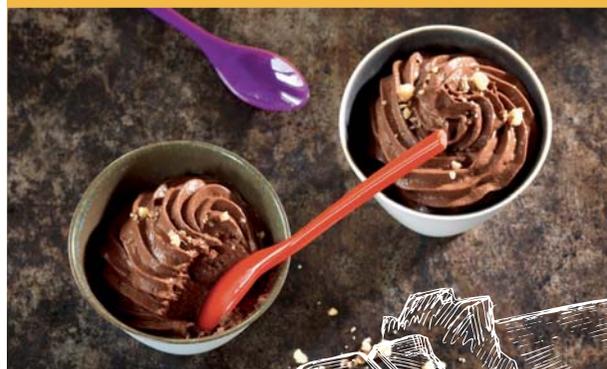
→ Extrait de *Sublimes, les produits du marché à la vapeur douce*, Stéphane Gabrielly, Éd. Albin Michel

« 200 recettes incontournables » qui confirment que la cuisson vapeur est facile, économique, pratique et, surtout, gourmande !



MOUSSE AU CHOCOLAT ET À LA CRÈME DE NOISETTE

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 3 min ❄️ 6 h



- 75 ml de lait de noisette crémeux
- 150 g de chocolat noir
- 1 c. à s. de purée de noisettes grillées
- 3 œufs
- 30 g de sucre glace
- 1 pincée de sel

- 1 Dans un saladier, réunir le lait de noisette et le chocolat cassé en petits morceaux. Poser le saladier sur une casserole remplie d'eau chaude (bain-marie) et chauffer à feu doux en remuant. Dès que le mélange au chocolat est lisse et homogène, l'enlever du bain-marie. Incorporer la purée de noisettes grillées et laisser tiédir.
- 2 Casser les œufs en séparant les jaunes et les blancs. Ajouter les jaunes un à un à la crème au chocolat refroidie, en mélangeant à chaque fois.
- 3 Battre les blancs avec 1 pincée de sel. Quand ils commencent à prendre, verser le sucre glace en pluie et continuer de battre jusqu'à ce que la neige soit ferme.
- 4 Ajouter 2 cuillerées de neige à la crème au chocolat et mélanger. Incorporer ensuite délicatement la neige restante en soulevant avec une spatule souple. Répartir la mousse au chocolat dans 4 coupelles et les réserver au frais pendant 6 h.

→ Extrait de *Je cuisine gourmand avec les laits végétaux*, Ulrike Skadow, Éd. Albin Michel

Pour varier les boissons végétales, Ulrike Skadow explique aussi comment les faire soi-même.



VELOUTÉ POTIMARRON CRÈME AU LARD ET CRACKER

€€€ 4 PERS. ⌚ 12 h + 45 min

🍴 45 min



La recette de Daphné Saint-Elhier

Cheffe du restaurant Le Lub de Biocoop Bressuire (79)

« On a besoin de racines : agriculteurs bio, mes parents m'ont transmis le respect de la terre et du produit, ça m'a inspirée. J'ai choisi de mettre le produit à l'honneur en me tournant vers la cuisine. Après une formation hôtelière, j'ai travaillé aussi bien en restaurant gastronomique que dans un restaurant d'application dans une structure qui accueille des jeunes sortant d'hôpital psychiatrique. Le Lub est la seule cantine 100 % bio de Bressuire. Ici, j'apprends tous les jours, la cuisine végétarienne, des nouveaux produits... Quelle chance ! »

- 100 g de lard (le gras essentiellement)
- 300 g de crème liquide 30% de MG
- 1 kg de potimarron
- 1,5 l de bouillon de légumes ou d'eau
- 1 trait d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 50 g de beurre ½ sel
- 90 g de farine T55
- 10 g de farine de sarrasin
- 1 c. à s. de graines de lin
- 1 c. à s. d'eau

- 1 Laisser infuser 12 h le lard dans la crème. Puis le retirer et monter la crème. Saler légèrement.
- 2 Rincer le potimarron, le tailler en 2. Ôter les pépins puis le couper en petits morceaux. Faire revenir 10 min sans coloration dans une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre. Ajouter le bouillon à hauteur. Cuire à frémissement 45 min.
- 3 Retirer une bonne partie du bouillon. Réserver. Mixer le potimarron puis rajouter du bouillon progressivement jusqu'à obtenir un velouté onctueux. Saler.
- 4 Mélanger du bout des doigts les farines et le beurre salé pour obtenir une texture sablée. Ajouter les graines et 1 c. à s. d'eau jusqu'à avoir une pâte homogène. L'étaler sur du papier cuisson (environ 3 mm d'épaisseur), y tailler des rectangles de 15 x 2 cm. Enfourner 20 min à 170 °C.
- 5 Déposer des points de crème au lard sur les crackers froids. Dresser le velouté chaud dans des assiettes creuses. Poser un cracker sur le bord de chaque assiette. Bonus : décorer avec des noisettes concassées et torrifiées, et des brisures de châtaigne.



QUE FAIRE AVEC DU CÉLERI-RAVE ?

Cette grosse boule rustique est souvent boudée car son goût est assez prononcé. Mais ce serait dommage de négliger ce légume qui peut être très gourmand, en plus d'être bon marché, peu calorique et source de potassium. Pour atténuer son parfum, associez-le à d'autres légumes, plus ou moins parcimonieusement, selon vos goûts.

Choisissez-le bien dense, lourd, pas trop gros, si possible avec des feuilles encore vigoureuses. Sa peau bosselée est plus forte en goût. On peut l'éplucher... ou pas ! Selon la préparation, un bon brossage sous l'eau suffit. Vous pouvez l'éplucher et mixer les épluchures séchées au four pour aromatiser des bouillons, des plats... ou pour faire du sel au céleri.

Crue, la chair s'oxyde vite, sauf arrosée de citron. Ça tombe bien, le mariage des deux est très réussi ! Le céleri-rave s'accorde aussi avec la coriandre, le gingembre ainsi que les saveurs sucrées et douces : un peu de miel et de crème dans la sauce, des raisins secs, des pommes ou carottes râpées, comme le céleri.

Cuit, il donne du peps aux soupes, ragoûts, curry... Oui, même le lait de coco lui sied. Toutes les cuissons lui conviennent, notamment la vapeur, l'étouffée, ou longuement rôti entier au four. Faites-en plus simplement des purées, des gratins, des chips...

bonne question !

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU LAIT DE COCO



👤 4 pers. | ⌚ 15 min | 🍲 30 min

Ingrédients : 1 boîte de 400 ml de Lait de coco La Maison du coco, 1 chou-fleur, 2 pommes de terre, 1 oignon, 1 c. à s. d'huile de coco ou de ghee, 0,5 L d'eau, 1 c. à c. de noix de muscade en poudre, sel, poivre.

- Peler et couper les pommes de terre en 4. Rincer le chou-fleur et le détailler en bouquets.
- Dans une cocotte, faire revenir rapidement l'oignon avec de l'huile de coco ou du ghee.
- Verser ensuite l'eau, le lait, le sel et le poivre puis les bouquets de chou-fleur et les pommes de terre. Cuire à couvert pendant environ 30 min.
- Mixer la préparation jusqu'à obtenir une texture homogène et onctueuse. Verser dans des bols, saupoudrer d'une pincée de noix de muscade. Servir immédiatement, accompagné éventuellement de croûtons de pain.



Recette proposée par La Maison du coco
lamaisonducoco.com

« Depuis 15 ans, La Maison du coco propose une gamme de produits à base de noix de coco biologique et équitable. »

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

SMOOTHIE À LA POMME ET AU SOON ÉPEAUTRE



👤 4 pers. | ⌚ 5 min

Ingrédients : 1 pot de 400 g de dessert Soon Épeautre nature, 2 pommes juteuses et sucrées (variété royal gala par exemple).



- Éplucher les pommes et les découper en morceaux.
- Mettre les pommes dans un blender. Ajouter le pot de dessert Soon Épeautre.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
- Consommer immédiatement ou réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Recette proposée par Soon
soon-bio.com

« Soon, étonnante Nature ! Nous diversifions les végétaux pour créer des goûts délicieusement surprenants et pour contribuer à un monde plus respectueux du vivant et de la biodiversité. »

VERRINES PALETS BRETONS, CARAMEL ET GANACHE AU CHOCOLAT



👤 4 à 6 verrines | ⌚ 30 min | 💭 1 nuit

Ingrédients : 130 g de chocolat noir 58 % Dessert Kaoka, 400 g de crème liquide, 1 boîte de palets bretons, 1 pot de crème caramel au beurre demi-sel, cacao en poudre, sablés aux épices de Noël.

● La veille : dans une casserole, chauffer la moitié de la crème liquide puis la verser en trois fois sur le chocolat préalablement fondu en mélangeant bien à chaque fois pour obtenir un mélange lisse et brillant. Ajouter la seconde moitié de la crème. Bien mélanger. Réserver au frais toute la nuit ou 3 h minimum.

● Le lendemain : monter cette ganache à l'aide d'un fouet électrique, comme une chantilly. Ne pas fouetter trop vite ni trop longtemps car la ganache pourrait grainer.

● Dans une verrine, verser 2 grosses cuillerées de ganache montée. Déposer dessus quelques morceaux de palets bretons et un filet de crème caramel. Répétez les couches selon la hauteur de vos verrines. Saupoudrer de poudre de cacao. Décorer avec des sablés aux épices de Noël.



Recette proposée par Kaoka
kaoka.fr

« Entreprise familiale française, Kaoka défend avec conviction un chocolat de qualité, bio, équitable et accessible à toutes et tous depuis 1993. »

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

BOISSON DOUCEUR D'AMANDE AUX ÉPICES



👤 1 pers. | ⌚ 10 min

Ingrédients : 25 g de Lait d'amande en poudre La Mandorle, 125 ml d'eau, 2 dattes, 1/3 c. à c. de cannelle en poudre, 1/3 c. à c. de muscade en poudre, 1/3 c. à c. de vanille en poudre, 1 c. à s. de fécule de pomme de terre.



- Mixer les dattes.
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients hormis l'eau.
- Faire chauffer l'eau dans une casserole puis verser petit à petit le mélange sec et fouetter jusqu'à ébullition.
- Verser dans une tasse et saupoudrer d'un peu de cannelle avant dégustation.



Recette proposée par La Mandorle
lamandorle.com

« Voici une version végétale et très légère d'une recette traditionnellement à base d'œufs, de lait de vache, voire de crème fraîche. Grâce aux touches d'épices et à la douceur de l'amande, cette boisson est parfaite pour une transition entre l'automne et l'hiver. »

NOS COU ISSES

PAYSANS CUEILLEURS

Biocoop présente sa gamme de tisanes 100 % Made in France qui vient de s'enrichir. L'occasion de suivre William Marotte au pied de la chaîne des Puys près de Riom en Auvergne, et de redécouvrir un métier très ancien peu connu : cueilleur de plantes.

Pascale Solana

«

P

aysan cueilleur ou paysan sans terre!» C'est ce que répond William Marotte quand on lui demande de définir son métier qu'il exerce depuis une vingtaine d'années dans le Massif central. «Paysan parce que nous cueillons, nous taillons, nous stimulons, nous exerçons une action sur le milieu. Mais nous n'avons pas de terre. C'est le plus vieux métier du monde ! Nous sommes itinérants, dans les prairies, les forêts, le long des chemins», explique-t-il tandis que son pouce presse la base d'une baie rouge pour la faire tomber dans le bac de récolte sanglé autour de son cou. C'est le fruit de l'églantier, ou cynorrhodon, prisé pour sa teneur en vitamines C et A et son goût acidulé en tisane. Sicarappam, la petite coopérative fondée il y a 45 ans que le cueilleur préside, collecte une centaine de tonnes de plantes par an et rassemble une cinquantaine de membres au profil varié.

MÉTIER DE MARGE

L'originalité de ce collectif avec qui Biocoop a contractualisé (lire p. 32) est de rassembler majoritairement des cueilleurs de plantes sauvages qui veulent vivre de ce métier et d'être 100 % bio. Tout comme leur coopérative, les cueilleurs sont régulièrement contrôlés sur un cahier des charges bio spécifiques. Ils doivent tenir un registre de cueillette précisant les jours, les sites, le rendement, fournir des cartes de localisation... Un plus quand on sait les contours de l'activité encore flous et la demande croissante.

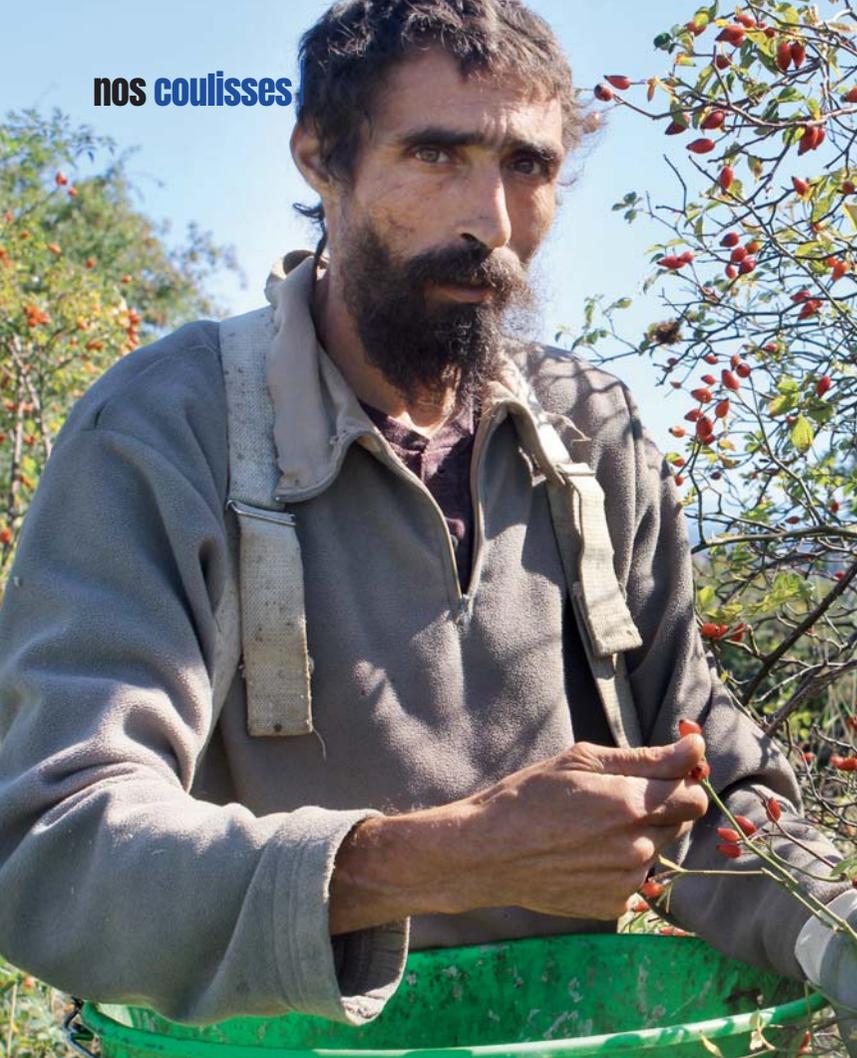


Sicarappam est labellisée Bio équitable en France. Son président en est fier car cela assure au consommateur le respect de critères sociaux et environnementaux supplémentaires sur tout le circuit, à commencer par «une juste rémunération des paysans cueilleurs, alors que certains opérateurs délocalisent ou importent, jusqu'aux saisonniers étrangers peu formés». Derrière la cueillette, se cachent parfois des conditions de travail précaires.

La France importe plus de plantes en l'état qu'elle n'exporte et les volumes ne cessent de croître (lire Des plantes et des chiffres p.33). Premiers pays d'importation : Allemagne, Espagne, Pays-Bas... et aussi Inde, Chine, Maroc et Turquie. «La vigne rouge vient souvent d'Espagne, le tilleul, des pays de l'Est», observe William Marotte. Cueillir à la main des milliers de fleurs exige beaucoup de temps ! « On est attentifs aux lieux de prélèvements, exempts de pollution, même si des analyses pour les rechercher sont effectuées. Nous suivons les →

+ 51 %

EN VOLUME ET + 76 % EN VALEUR
EN 10 ANS : LES IMPORTATIONS
SONT EN FORTE AUGMENTATION.



ÇA C'EST BIOCOOP !

« Derrière le projet herboristerie initié il y a plus de 5 ans, il y a la volonté de Biocoop de relocaliser toute sa gamme qui venait alors pour moitié d'Europe », explique Isabelle Charotte, responsable filière.

C'est un projet tripartite comme Biocoop en a l'habitude. Il réunit Sicarappam, la société Adatris en Anjou, des passionnés qui cultivent, transforment et sourcent des plantes médicinales bio, et Biocoop, le commerçant, autour d'engagements : 3 ans sur les volumes, etc.

« **Il est emblématique** pour la biodiversité, poursuit-elle. On sait que plusieurs plantes sont menacées à terme par des pratiques de cueillette abusives comme dans le Massif central. Or Sicarappam participe à la protection des ressources lors de la cueillette. Ce point est dans le cahier des charges Bio équitable en France auquel elle a participé. »

Côté Adatris, les producteurs cultivent selon la démarche de l'association Biodiscove, dont l'objectif est de maintenir, voire restaurer, la biodiversité. Ce collectif bio dont fait partie Biocoop et d'autres acteurs (Jardins de Gaïa, Triballat, Côteaux nantais...) travaille sur « l'effet mosaïque » et incite les producteurs à le recréer.

L'effet mosaïque consiste à imbriquer les différents constituants d'un milieu (haies, espèces...) : plus la mosaïque se resserre, plus l'imbrication entre les espèces est forte, plus la restauration de la biodiversité devient possible.

Choisir les tisanes de la marque Biocoop, c'est participer à la relocalisation, à la protection et à la régénération de la ressource.





Le fruit de l'églantier, le cynorrhodon, se consomme essentiellement sous forme de tisanes ou de confitures.

➔ *recommandations de l'Association française des cueilleurs dont nous sommes adhérents pour limiter au maximum l'impact sur le milieu.* » Maintenir la biodiversité et les sites de cueillette conditionne aussi l'avenir du métier.

DES PLANTES À LEUR PLACE

Ces démarches contribuent à professionnaliser une activité qui attire, bien qu'il existe encore peu de formations. « *Il est difficile de dénombrer précisément le nombre de cueilleurs en France* », ajoute William Marotte. Lui, c'est en rencontrant Daniel Chaud, le fondateur de la coop qui l'avait invité à une cueillette, qu'il a eu le déclic. Sur le terrain et au gré des rencontres, le jeune animateur environnement qu'il était s'est alors formé.

Un cueilleur peut se déplacer au-delà de sa région. Son année s'ouvre en février avec le romarin en fleur par exemple et finit en novembre avec les racines, la guimauve et la consoude... On cueille aussi parce que toutes les plantes ne sont pas cultivables. Pour les fruits du rosier sauvage (l'églantier), William Marotte commence au début de l'automne et va remontant les reliefs jusqu'au début de l'hiver. Souvent solitaire, il aime ce côté à côté avec les plantes, « *ses seuls maîtres!* », dit-il, persuadé qu'une plante sauvage donne le « *meilleur* » du lieu où elle pousse parce qu'elle l'a choisi et s'y épanouit robustement. Une plante à sa place !

Ainsi, les baies de l'arbuste épineux seront séchées, triées, concassées pour les débarrasser des grains et des poils urticants – le fameux poil à gratter – puis ensachées. Par exemple, dans le mélange « Vitalité » de Biocoop composé de menthe poivrée, romarin et frêne sauvage. En résulte une tisane fraîche, herbacée que le cynorrhodon relève et colore. À ce stade alors, qui oserait encore nommer la baie d'églantier de son nom vulgaire... le gratte-cul ! ●

Sources chiffrées de l'article : FranceAgriMer 2021 et 2022 et Rapport d'information du Sénat sur le développement de l'herboristerie et des plantes médicinales des filières et métiers d'avenir, n° 727-2018



DES PLANTES ET DES CHIFFRES

À côté des tisanes, cœur de la phytothérapie traditionnelle, les plantes médicinales et aromatiques se retrouvent aujourd'hui dans de nombreux domaines : médicaments, compléments alimentaires, alimentation et soins des animaux, protection des cultures... Le marché de la santé et de la beauté naturelle représente en France plus de 3 milliards d'euros ;

On recense 120 espèces végétales cultivées et 350 plantes sauvages sur le territoire métropolitain.

Depuis 2000, les surfaces cultivées ont beaucoup augmenté (32 % en 5 ans). Sur 67 000 hectares, 18 % sont en bio.

En France, les bassins de production sont plutôt spécialisés : les plantes aromatiques sèches dans le Sud-Est, les fraîches en Bretagne, Drôme, Ardèche ou Bassin parisien, les médicinales dans le Maine-et-Loire, et, particularité, les sauvages dans les Vosges, les Alpes et le Massif central.

Les importations françaises ont augmenté de 51 % en 10 ans pour atteindre 49 000 tonnes et une valeur de 212 millions d'euros en 2020 (+ 76 %). Sans compter les importations d'huiles essentielles (HE) d'Inde (menthe), d'Italie (agrumes) et de Chine (autres HE) parmi les principaux fournisseurs.

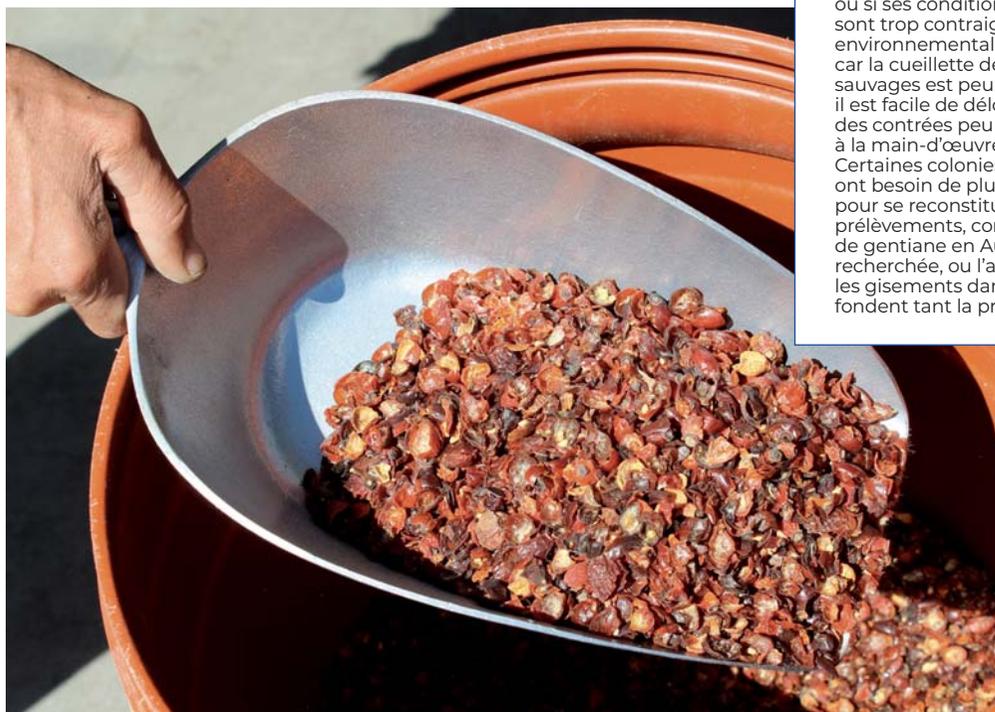


La cueillette de la baie d'églantier dure tout l'automne.

ÇA SE FAIT PAS

Pourquoi importer tant de plantes au lieu d'encourager la culture, la cueillette cadrée, de soutenir les démarches professionnelles et de les rémunérer correctement ? C'est toute la filière qu'il faut relocaliser jusqu'aux outils de séchage et de conditionnement près des cultures.

Lorsque la ressource se fait rare, ou si ses conditions d'extraction sont trop contraignantes au plan environnemental ou physique, car la cueillette des plantes sauvages est peu mécanisable, il est facile de délocaliser dans des contrées peu regardantes à la main-d'œuvre bon marché. Certaines colonies de plantes ont besoin de plusieurs années pour se reconstituer après des prélèvements, comme la racine de gentiane en Auvergne, très recherchée, ou l'arnica dont les gisements dans les Vosges fondent tant la pression est forte.



Après avoir été récolté, le cynorrhodon est séché, trié, concassé puis ensaché.

demeter

Voelkel

LE COUP DE POUCE POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE*



1 SHOT =
50 % DE L'APPORT
JOURNALIER EN VITAMINE C

Nous travaillons dans l'esprit de:

**L'ÉCONOMIE
POUR LE BIEN COMMUN**
Un modèle économique qui a de l'avenir

100 % pur jus. Gingembre équitable Demeter. Zéro additif.

* Chaque shot contient 50 % de l'apport de référence journalier recommandé en vitamine C. La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Une alimentation variée, équilibrée et un mode de vie sain sont importants pour le bien-être.

Voelkel GmbH | Fahrstrasse 1 | 29478 Hühbeck/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, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

BIOGURT®

Avec ferments de

KEFIR

QUE DU BONHEUR POUR VOTRE FLORE INTESTINALE !

Une sélection des meilleurs ferments de Kéfir végétans. Nous élaborons nos Kéfirs grâce à une fermentation lente de plusieurs heures, afin d'obtenir un équilibre parfait entre une texture onctueuse, une saveur intense et une juste acidité.

Tout un univers de
micro-organismes vivants !



Texture
fluide et
onctueuse

FERMENTS VÉGANS / SANS SOJA / SANS GLUTEN / SANS SUCRES AJOUTÉS

B♥RN IN OUR **100% VEGAN FACTORY!!** *

*Fabriqué dans notre propre usine exclusivement végétane où ne sont fabriqués ni produits laitiers, ni produits d'origine animale.



WWW.BIOGURT.BIO

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour

Produits importés en France en exclusivité par www.eurolabo.com

CHEVEUX ARGENTÉS

UN POIVRE ET SEL NATUREL



Vous avez les cheveux blancs, gris ou blonds ? Il n'est plus nécessaire de faire appel à des formules contenant des pigments bleus synthétiques pour neutraliser les reflets jaunes indésirables. Extraits de centaurée, de baobab et de riz viennent compléter la base lavante douce de ce shampooing Coslys destiné à redonner de l'éclat aux cheveux argentés et éviter leur jaunissement. Désormais disponible

en éco-recharge 100 % recyclable, il permet d'économiser 74 % de plastique. Fabriqué en France.

Shampooing anti-jaunissement, éco-recharge 1 L
Coslys : coslys.fr

AROMATHÉRAPIE

FORT FACE À L'HIVER

Coup de fatigue, nez qui coule, frissons, courbatures..., les rudesses de l'hiver fragilisent l'organisme et mettent nos défenses immunitaires à l'épreuve. Alternativ'aroma est une synergie d'huiles essentielles réputées traditionnellement pour aider l'organisme à résister aux agressions extérieures. Le ravintsara, l'ajowan ou encore le niaouli sont autant d'huiles essentielles majeures reconnues depuis longtemps pour un hiver sans encombre.

Alternativ'aroma, Défenses hiver, capsules ou gouttes
Salvia : salvia-nutrition.com



TRÈS NOIR

UN CHOCOLAT DE GOÛT

Le Noir 90 %, c'est LA tablette préférée des amateurs de chocolat TRÈS noir ! D'une qualité exceptionnelle, les fèves de cacao équatoriennes utilisées lui donnent un goût subtil et intense, loin des saveurs amères de nombreux chocolats noirs classiques. De plus, Ombar ne torréfie pas les fèves afin de préserver toutes les propriétés saines qu'offre naturellement le cacao. Riche de plus de

300 composants naturels, nutriments et minéraux essentiels, il n'a aucun défaut !

Chocolat cru Noir 90 %, 35 g
Ombar : ombar.fr



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

MAQUEREUX À LA MOUTARDE

LA MER À TABLE



Pionnier des poissons en conserve en magasins bio depuis 1999, Phare d'Eckmühl,

implanté en Bretagne, propose un choix large de poissons issus d'une pêche responsable, contrôlée par Bureau Veritas. Ses filets de maquereaux à la sauce moutarde de Dijon bio sont préparés à partir de maquereaux pêchés entre l'Irlande et l'Écosse, puis filetés et emboîtés à la main à Douarnenez. Riches en oméga 3, vitamines D et B12, ils apportent tous les bienfaits de la mer.

Filets de maquereaux sauce moutarde de Dijon bio, 144 g
Phare d'Eckmühl : pharedeckmuhl.com

ÇA CROUSTILLE

GAUFRETTES D'ÉPEAUTRE

Le bio dans la tradition artisanale, voilà l'identité de Rosengarten ! Rosengarten est la marque bio de Minderleinsmühle, entreprise familiale menée par sept générations depuis 1776 et ancrée en Bavière (Allemagne). Toute une gamme de délicieuses gaufrettes vous attend. Nature ou au chocolat bio, noir ou au lait, elles sont entièrement préparées à partir d'épeautre provenant de Bavière et elles sont tout simplement irrésistibles.

Gaufrettes à l'épeautre fourrées praliné 100 g, Gaufrettes à l'épeautre fourrées coco 65 g
Rosengarten : rosengarten-naturkost.de



CANALISATIONS

IL EN DÉBOUCHE UN COIN

Dans son format poudre unique et écologique, le déboucheur canalisations Arcyvert agit naturellement pour éliminer les matières organiques et alimentaires.

Sa formule concentrée aux enzymes naturelles labellisée Ecocert permet une action préventive et curative. Recommandé pour le traitement de toutes les canalisations de la maison, WC, sanibroyeurs et équipements d'assainissement. Existe également dans un format liquide prêt à l'emploi.

Déboucheur dégraisseur, 250 ml
Arcyvert : arcyvert.com





BELLEDONNE
Nourrit la Vie

NOS PRODUITS SONT FAITS AVEC SINCÉRITÉ POUR RÉGALER LES GOURMANDS ENGAGÉS.

Le VRAC, c'est la liberté. Il y a 15 ans, nous avons été les premiers à y croire, les premiers à vous proposer nos gourmandises au rayon vrac de votre magasin bio... Vous n'avez pas résisté !



**CŒUR D'ORANGE
EN PROMO
EN NOVEMBRE**

Aujourd'hui, choisir nos biscuits boulangers en vrac, comme nos fruits secs généreusement enrobés de chocolat équitable, c'est toujours la meilleure idée pour vous faire plaisir, choisir la juste quantité au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.

TERRENEUVE.COM

VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

WWW.BELLEDONNE.BIO



LE PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE

SAS AU CAPITAL DE 262 400 EUROS - SIREN 408 555 563 RCS CHAMBÉRY - SIÈGE SOCIAL À LA CROIX DE LA ROCHETTE

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



Engagés pour nourrir la vie

RESPONSABLE DE LA FERME AU BIBERON

Sarah Taylor

Offrir aux bébés un lait de qualité, bio et responsable, c'est l'engagement de Nactalia Bio, une jeune marque arrivée en 2020 exclusivement dans le réseau bio. En fabriquant intégralement ses produits en France, à partir de lait bio collecté localement, Nactalia Bio œuvre pour léguer un monde meilleur aux générations futures.

Basée à Montauban, Nactalia Bio fait partie d'une coopérative laitière française et travaille en relation directe avec les producteurs de lait. « Cela nous permet de maîtriser entièrement notre chaîne de production, souligne Aurore Bruchet, cheffe de produits international, et ainsi de garantir un produit de qualité et un process parfaitement alignés sur nos valeurs. » L'intégralité du lait entrant dans les formules Nactalia Bio est collectée dans un rayon de 150 km autour de son site. Cette proximité, couplée à un procédé de fabrication breveté où tout est fait sur place, permet à Nactalia Bio de réduire son empreinte carbone de 34% par rapport à ce qu'elle serait avec un procédé de fabrication classique, plus énergivore. Deux organismes indépendants ont mesuré cette réduction, au moyen d'une analyse complète du cycle de vie des produits.

Bon pour les bébés et pour la planète

Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson, car le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Afin d'offrir la meilleure alternative possible aux mamans et aux bébés qui ont besoin de lait infantile, Nactalia Bio affine sans cesse ses recettes. « Nous n'utilisons pas d'huile de palme, nous la remplaçons par de la crème de lait, précise Aurore Bruchet. Nos formules ne contiennent pas de maltodextrine, et l'intégralité du lactose qui entre dans leur composition est obtenue à partir du lait français bio de



Fabien, un éleveur de la coopérative laitière à laquelle appartient Nactalia Bio.



nactalia.fr



NACTALIA BIO 2^e ÂGE,
800 G



NACTALIA BIO 3^e ÂGE,
800 G

achetons responsable

EN PASSANT PAR LA LORRAINE

Pascale Solana

terroirs & territoires





Les associés de l'exploitation fruitière Mirabio dans un de leurs vergers d'arbres variés au pied des côtes de Meuse.

Région frontalière, la Lorraine, et ses 4 départements – Meurthe-et-Moselle, Meuse, Moselle et Vosges –, a longtemps été très modeste dans ses efforts bio mais elle a connu une belle progression ces dernières années. Comme d'autres régions, face au changement climatique, elle questionne son agriculture. **La bio n'y échappe pas.**



E

n passant par la Lorraine avec mes sabots, rencontrais trois capitaines, avec mes sabots dondaine... » Comme dans cette comptine d'autrefois sauf que nous, c'était avec des bottes et heureusement nous ne sommes pas tombés sous la dondaine, machine de guerre médiévale... En passant par cette région à la fin de l'été

donc, nous avons fait quelques haltes de la Moselle à la Meuse et rencontré du côté de Hattonchâtel et de son château fort, les gens de Mirabio : trois amis d'enfance (photo ci-contre) tombés dans la mirabelle lors de boulots saisonniers. C'est que la petite prune d'or est un des emblèmes du terroir lorrain ! Dans notre histoire bio, les trois amis eux, contribuent à perpétuer sa présence dans les vieux vergers sur un territoire rural oublié des grandes agglomérations que leur activité anime (lire p. 44).

Ainsi, à côté de ces cultures déterminées à certains endroits par des particularismes géographiques, comme la viticulture sur les côtes de Meuse, Moselle et Meurthe-et-Moselle qui a failli disparaître (lire p. 42) ou l'élevage dans les Vosges qui, au sud, séparent la Lorraine de l'Alsace, la polyculture-élevage est le modèle agricole historique lorrain.

À Landroff, au sud-ouest de Metz, les Guillaume en sont une illustration. Dix générations successives d'agriculteurs dans le même village ! Des parents aux enfants, toute la famille de la ferme du Bel Air s'active au champ comme au moulin. La dernière génération, avec Étienne et François, a pris le cap bio il y a plus de 15 ans. En ce temps-là, face à un gasoil cher, les biocarburants tel le colza avaient le vent en poupe. Les frères comprennent vite que l'oléagineux aux fleurs jaunes, c'est bon pour les moteurs et... bon tout court ! « *On arrivait au bout du système, on cherchait à gagner en autonomie* » **Suite p. 44 →**



Meghann et Tamara Christen cultivent les deux : le légume et l'humour. Car « *le métier passionne mais il est dur* ». Le maraîchage est leur choix : « *Je cherchais une activité pour "soigner" la planète* », explique Meghann (à gauche sur la photo). Après des études d'ingénieur agro pour Tamara, et une licence Écologie et Aménagement plus un séjour au Canada dédié à l'horticulture pour Meghann, les Sœurs des champs plantent leur graine en 2015 à Inglinge, un village près de Thionville. Pour trouver leur terre – 5 hectares dont 1 en culture – il aura fallu du temps, le Luxembourg proche génère de la spéculation. L'herbe de la prairie sert de paillage contre la sécheresse et les mauvaises herbes et, rassemblée en mottes, d'abris pour les auxiliaires. Au nom de « *la souveraineté alimentaire, de la liberté de diversification génétique et pour s'adapter au changement climatique* », elles produisent une part de leurs semences et cultivent une incroyable variété de légumes qu'elles vendent à la ferme, sur les marchés et au magasin Biocoop Linkling voisin.



« Faire émerger une **bio ++**
de la marée verte. »

FRÉDÉRIC MONY

Directeur de Probiolor, coopérative de
Paysans associés de Biocoop

NOUVELLE
DYNAMIQUE



ÇA C'EST BIOCOOP !

MAGASINS

En Lorraine, Biocoop est présent à Terville, près de Thionville, et à Nancy. Et dans le Grand Est, à Châlons-en-Champagne, Colmar, Mulhouse, Sélestat, Strasbourg, Reims...

PAYSANS ASSOCIÉS

Probiolor, groupement céréalier pionnier 100% bio. Les céréales et autres graines (légumes secs...) collectées se retrouvent notamment dans les produits à marque Biocoop.

10 %

C'EST LA PART DE LA
SURFACE AGRICOLE BIO DE
LA LORRAINE, AVEC 13 %
DE FERMES BIO, COMME
AU PLAN NATIONAL.

Une visite de magasin chez un producteur, ça commence par des explications techniques. Ici Anthony Piccininno de Biocoop Linkling et les Sœurs des champs à Inglange : on évoque les besoins des clients du magasin, les derniers aménagements, la mare au fond de la parcelle pour la faune et la flore sauvage, comme la pie-grièche écorcheur, un passereau rare dont la présence ravie les maraîchères... Ça peut finir en éclats de rire dans une brouette !



DANIEL STAPUREWICZ

Viticulteur, Domaine de la Joyeuse, Ars-sur-Moselle

« *J'étais consommateur bio, du temps où l'on commandait les produits en gros avant de les partager, se souvient Daniel Stapurewicz. Je jardinais, j'avais une maison avec une cave voûtée et un joli coteau : j'ai replanté de la vigne.* » Voilà comment l'électromécanicien en malterie qu'il est resté jusqu'à la retraite est en même temps devenu le 1^{er} viticulteur bio de Moselle. L'homme conte volontiers l'histoire des vins de l'appellation lorraine, de ses coteaux aux sols argilo-calcaires adaptés à la vigne, nous a prévenus Anthony Piccininno de Biocoop Linkling : « *Un plaisir !* » Ce sont des vins tranquilles blancs, rouges, rosés (pinot gris, noir, auxerrois, les principaux cépages) qui ont connu leur heure de gloire. 34 000 hectares au milieu du XIX^e siècle, moins de 1 000 à la fin du XX^e. Le vigneron dit la Lorraine qui passe et repasse à l'Allemagne, des Allemands justement qui en font leur « champagneraie » pour vins effervescents, puis du phylloxera qui signe le début de la fin. L'essor industriel fera le reste : pénurie de main-d'œuvre, jeunes qui préfèrent la sidérurgie, vins du Sud et d'Algérie meilleur marché acheminés par le chemin de fer pour soutenir les mineurs immigrés, italiens, polonais... Après la Seconde Guerre mondiale, la viticulture lorraine est un souvenir. Mais au milieu des années 1990, Daniel Stapurewicz, lui, plante 10 ares. Il en tire 500 litres et se prend au jeu. Il se forme pour avoir le droit de planter, obtient la certification bio puis replante un peu plus chaque année. Le domaine de la Joyeuse compte aujourd'hui 3,5 hectares et s'inscrit dans le renouveau de ce vignoble devenu AOC qui a frôlé la disparition. On dénombre une trentaine de producteurs de vin de Moselle sur moins de 100 hectares. Plus de la moitié en bio exercent souvent, selon Daniel Stapurewicz, une double activité, comme lui.

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

Suite de la p. 41 → et à valoriser notre travail autrement qu'en filière longue », racontent-ils. Ils découvrent à travers la bio la possibilité de faire du qualitatif et d'en vivre. Au fil des ans, ils diversifient les cultures, les transforment et se font connaître. Aujourd'hui, la production est vendue à la ferme, sur des marchés, dans les magasins Biocoop du Grand Est, comme Biocoop du Linkling à Terville, et à la coopérative céréalière Probiolor. Sur leurs 300 hectares, les Guillaume cultivent une trentaine de variétés de céréales, d'oléagineux et de légumineuses, et élèvent 150 bovins à viande. « *La diversification culturelle, c'est pour l'équilibre et la durabilité des sols, pour rendre le système le plus résistant, les bêtes à la place des engrais de synthèse, pour la fertilisation.* » Parce qu'il permet plus d'autonomie et de résilience économique et agronomique, le modèle de la ferme avec élevage est pertinent et adapté à la bio, commente Frédéric Mony, directeur de Probiolor, pionnière incontournable de la bio lorraine. 100 % bio, la coopérative est sociétaire de Biocoop, et ses 300 adhérents, tels les Guillaume, sont parmi les Paysans associés. C'est-à-dire qu'on retrouve leur production dans les produits à marque Biocoop. « *La majorité de nos adhérents sont en polyculture-élevage même si, avec la vague de conversions entre 2015 et 2020, on a vu arriver des céréaliers purs. C'est un modèle plus délicat à conduire en bio* », estime-t-il.

CONVERSIONS BIO

C'est cette vague qui a fait remonter la Lorraine du peloton de queue à la moyenne des rangs bio. Durant cette période, « *l'aspect financier avec la revalorisation des aides à la conversion de 200 à 300 euros/hectare, la structuration et la professionnalisation du secteur, la demande sociétale et sans doute quelques scandales comme le cheval dans les raviolis ont joué le rôle de déclencheurs* », analyse Frédéric Mony. Comme un peu partout en France, elle s'est accompagnée d'une

dynamique sur le maraîchage, des petites surfaces peu mécanisées, comme l'a constaté Anthony Piccinino, gérant du magasin de Terville.

Un ralentissement des conversions s'observe. Mais la progression du nombre d'agriculteurs s'est toujours faite par paliers. Elle préoccupe moins que les contraintes énergétiques ou encore les interférences liées à la guerre en Ukraine entre les marchés bio et conventionnels, ces derniers étant alignés sur la bourse. Ces interférences génèreraient des tensions et potentiellement une désorganisation. « *On va vu le prix de l'orge brassicole conventionnel dépasser celui du bio il y a quelques mois* », commente Frédéric Mony, attaché au commerce équitable* ou aux contractualisations entre producteurs et acheteurs, comme avec Biocoop « *qui n'est pas un acheteur comme les autres, parce qu'il s'intéresse à nos initiatives, voire y participe* ». Sans compter les valeurs communes pour porter une agriculture biologique qu'il qualifie de « *bio ++* » et qu'il voudrait voir émerger de cette marée verte où le consommateur ne s'y retrouve plus. Aujourd'hui, les défis de cette coopérative qui a vu son nombre d'agriculteurs quadrupler ces six dernières années valent pour d'autres acteurs bio lorrains, céréaliers ou producteurs de mirabelle, à savoir cultiver des plants à la fois adaptés aux conditions pédoclimatiques** de la Lorraine, aux besoins de la filière bio et au changement climatique. ●

* Probiolor est labellisée Bio équitable en France, elle et ses adhérents s'obligent à un cahier des charges contrôlé, ce qui est une garantie pour Biocoop et ses clients.

** Température et humidité d'un sol

Le magasin Biocoop du Linkling fait la part belle à la mirabelle en fin d'été ! Et pas n'importe laquelle puisqu'il s'agit de la mirabelle lorraine des Mirabio. Travaillant avec 38 partenaires locaux, ce magasin a à cœur de mettre en avant des produits locaux et de saison.





côté producteurs |

SAUVEURS DE MIRABELLES

MAXIME FAUCHEUR, BAPTISTE GRIS ET MARTIN JOCHUM
(de gauche à droite) Associés de Mirabio, exploitation fruitière à Saint-Maurice-sous-les-Côtes

« Une saison de mirabelles, c'est une grande aventure qui se joue sur un temps court » conditionné par la qualité et la quantité de la récolte, explique Martin Jochum, un des associés. En 2014, ils reprennent l'exploitation du vieux paysan bio où ils étaient saisonniers. Peu de temps après, les trois amis lui adjoignent un statut coopératif et ont une idée géniale : « Nous sollicitons les propriétaires de mirabelliers qui ne sont plus récoltés. » Une façon de sécuriser et compléter leur production, d'empêcher que les terres non entretenues ne deviennent des étendues céréalières comme souvent, de réhabiliter les vieux arbres, de préserver ces paysages des côtes de Meuse qu'ils affectionnent. Et encore d'encourager les petits producteurs à poursuivre aussi, et en bio. « Comme autrefois, nous rachetons les cueillettes et en plus nous proposons un accompagnement dans la certification bio. » En parallèle, les Mirabio entretiennent leurs vergers de fruits à noyaux, de pommes, poires de l'exploitation sur 70 hectares avec de la forêt et des friches. « Nous conservons les arbres anciens et pieds francs non greffés qui donnent des fruits savoureux, précise Maxime Faucheur. On fait beaucoup d'expérimentations par rapport au changement climatique, tailler, ne pas tailler, laisser vivre, on recherche la résilience. » Le lieu attire des jeunes gens qui viennent s'essayer à l'agriculture bio. Avec ses salariés, il maintient le tissu rural, ses commerces, ses cafés. « C'est cette dynamique de territoire qui nous intéresse », reprend Martin, bénévole du florain, monnaie locale et citoyenne dont le magasin Biocoop de Nancy est comptoir de change. Les mirabelles fraîches (en saison) ou transformées se dégustent chez Biocoop, à Nancy, Terville et dans de nombreux magasins du nord et de l'est de la France.



côté magasin |

« EN PHASE »

ANTHONY PICCININNO
Le gérant (à gauche) et une partie de l'équipe, Biocoop du Linkling, Terville

Le panneau d'accueil en ardoise annonce la couleur : 38 partenaires locaux. Et lors de notre visite fin août, la star de l'étal fruits et légumes, c'était la mirabelle lorraine des Mirabio (ci-contre) que Raphaël Bigel (4^e sur la photo) a présenté avec soin. Anthony Piccininno a ouvert ce magasin de 300 m² au design soigné à Terville, commune du plat pays attenant à Thionville, il y a 2 ans. Le jeune trentenaire mosellan dit avoir eu le désir de créer une entreprise depuis très longtemps, d'où son parcours en école de commerce et des premiers emplois dans le conseil aux entreprises, PME ou multinationales, sur la performance opérationnelle. Une remise à plat de la liste de ses envies conduit un jour cet ancien de Greenpeace à penser projet de magasin chez Biocoop. Quand on lui parle territoire, il évoque à peine le passé sidérurgique dont il reste quelques monstres d'acier devenus musées. De l'histoire ancienne. Il évoque plutôt l'influence du Luxembourg voisin. « Thionville est quasiment à la frontière que 100 000 Français franchissent tous les jours », dit-il. Ce Luxembourg avec ses emplois dans la finance, les services mais pas que. « Les mêmes emplois qu'en France, mais mieux payés ! » Cette chance pour le pouvoir d'achat à son revers de médaille : la croissance des prix de l'immobilier et de la terre qu'il décrit orientée grandes cultures. Lorsqu'il montait son projet d'ouverture, il a beaucoup prospecté : « J'ai épluché des listes de producteurs et de transformateurs locaux. Je les ai tous rencontrés ! De fil en aiguille, l'un te donne l'adresse de l'autre et tu rentres dans un microcosme où tout le monde se connaît, ce que j'aime. » Ce jour-là, il a parlé d'eux, puis nous a embarqués chez les Sœurs des champs à 15 km : « Je me sens en phase avec ce qu'elles font ! »

YARRAH

Depuis 30 ans engagé dans la
Bio avec vous

Des produits
de qualité supérieure
pour vos chats et
chiens dans le respect
du bien être animal



Une gamme complète
Bio, contrôlée de la
ferme à la gamelle

Bon goût.
Avec les meilleurs ingrédients



Yarrah B.V
Van Leeuwenhoekstraat 26
3846 CB Harderwijk
Pays-Bas
RSIN 806614468
Tel vert: 00800 34 44 38 88
info@yarrah.com

WWW.YARRAH.COM





L'AMOUR DU BIO

Sarah Taylor

Joseph Wilhelm et Jennifer Vermeulen créent Rapunzel en 1974, animés par la conviction que le monde peut être amélioré par les actions de chacun. Leur objectif : rendre des produits alimentaires sains accessibles au plus grand nombre. Aujourd'hui, Rapunzel propose une large gamme de produits bio et s'engage concrètement pour le développement durable.

C'est dans une ferme près d'Augsbourg en Bavière (Allemagne) que Rapunzel voit le jour. Rapidement, ces pionniers ouvrent une nouvelle voie en créant une filière bio de fruits secs en Turquie. 45 ans plus tard, plus de 400 familles d'agriculteurs et agricultrices bio en font partie et cultivent notamment des figues, des raisins sultanines et des abricots pour Rapunzel. Dans les années 80, l'entreprise se lance dans une nouvelle aventure : la fabrication de l'un des tout premiers chocolats bio au monde. Aujourd'hui, Rapunzel est restée une entreprise familiale à taille humaine et propose une large gamme de produits, comme des pâtes à tartiner, du chocolat, des fruits secs ou des bouillons aux légumes. « *L'amour du bio est une vraie philosophie pour nous*, souligne Sylvie Hofstetter, responsable marketing France. *Depuis nos débuts, nos principes restent les mêmes : fabriquer des produits 100 % biologiques et végétariens, tout en étant socialement responsables.* »

Main dans la main

La qualité des produits est une priorité pour Rapunzel. Celle des relations humaines, du producteur au consommateur, est tout aussi importante. C'est la raison pour laquelle, dès le début des années 90, l'entreprise a créé le programme *Hand in Hand*, basé sur les principes du commerce équitable : une valeur indissociable de l'agriculture biologique pour Rapunzel. « *Ce programme met en exergue le travail réalisé avec les producteurs*



Rapunzel entretient des relations étroites avec ses partenaires fournisseurs. Ici, un conseiller Rapunzel aux côtés d'un producteur de raisin sultanine en Turquie.

et productrices des pays du Sud, précise Sylvie Hofstetter. *Des relations de long terme basées sur la confiance mutuelle, pour des produits de grande qualité. Des inspecteurs indépendants garantissent également cette qualité par des contrôles réguliers.* » À ce jour, plus de 120 produits Rapunzel portent le logo Hand in Hand. Depuis 1998, le fonds Hand in Hand a contribué à la réalisation de plus de 460 projets environnementaux et sociaux dans une soixantaine de pays, à hauteur de deux millions d'euros au total.



BEURRE DE CACAHUËTE
500 G



CHOCOLAT NOIR 85%
80 G



SUCRE CANNE COMPLET
RAPADURA 1 KG

achetons responsable



sans détour

« UNE ALIMENTATION RESPONSABLE D'ABORD ! »»

Propos recueillis par Christophe Polaszek

En matière d'alimentation, la France doit chercher à être souveraine, entend-on de tous bords. Mais

l'Hexagone est loin d'être autonome.

Comment le réseau Biocoop contribue-t-il à relocaliser les cultures pour remettre du bon sens sur le terrain ? Entretien avec Patrick Colin, du pôle Amont de la coopérative.

Amandine Lecerf, arboricultrice et éleveuse de brebis à Beaudignies (59), est aussi la présidente du groupement agricole Norabio.



Interview

PATRICK COLIN

On voit fleurir des étiquettes franco-françaises un peu partout ? Que pensez-vous de cet engouement ?

Soutien aux emplois, réduction de l'empreinte carbone, préservation des savoir-faire... Les bonnes raisons de privilégier une production nationale ne manquent pas pour les consommateurs. Mais attention aux dérapages. Une fois de plus, les enseignes de la grande distribution ont compris tout le profit qu'elles pouvaient tirer de cette tendance qui, en définitive, n'est qu'un juste retour des choses. Faut-il le rappeler, les importations françaises en produits agricoles et alimentaires ont doublé entre 2000 et 2018. Dans les Bouches-du-Rhône, 90% de la production locale est exportée tandis que 90% de la consommation est importée... Il est évident que cette logique absurde doit être renversée, mais pas à n'importe quel prix.

Comment se traduit le *Made in France* à la sauce Biocoop ?

Quand nous parlons du 100% français, on envisage uniquement ce qui est productible en France. Pourquoi se passer de bananes, de cacao ou de café si le commerce équitable les fait pousser avec d'excellentes garanties en termes environnementaux et sociaux ? Notre démarche n'est pas de faire du cocorico pur et dur. Il s'agit avant tout de monter des filières partout sur le territoire, alors même qu'une grande partie de l'agroalimentaire se concentre dans quelques régions comme le Bassin parisien, la Bretagne ou le Languedoc. Nous aidons les paysans à s'installer, mais nous réimplantons aussi des outils de transformation locaux, avec des laiteries, des minoteries, des conserveries... Pour optimiser les coûts de transport, bien sûr, mais aussi pour susciter les conversions en bio en assurant des débouchés satisfaisants.

Concrètement, comment cela passe-t-il sur le terrain ?

Prenons le cas de la farine. Nous pourrions travailler avec un seul gros moulin. Mais en grossissant, nous avons choisi de travailler avec deux meuniers puis un



La majorité des produits à marque Biocoop avec du sarrasin ont déjà été relocalisés ou sont en cours de relocalisation, le sarrasin étant cultivé par les Paysans associés.

autre, les trois répartis sur le territoire, c'est un moyen d'équilibrer et de sécuriser les approvisionnements. En outre, nos paysans et paysannes associés sont en contrat sur trois ans, ce qui permet d'investir et d'éviter la spéculation sur le prix, comme ce fut le cas ailleurs cette année à cause du conflit ukrainien et de la sécheresse. Au-delà des produits, nous visons une cohérence environnementale et sociale dans toutes les filières. Pas de tomates en hiver ni autres fruits et légumes hors saison. Et s'il faut compléter des volumes, la règle est de se tourner vers les pays limitrophes, comme pour la graine de courge que nous faisons venir au tout début de Chine, puis d'Autriche et qui, aujourd'hui, est produite en France.

Relocaliser, un enjeu qui dépasse le simple commerce ?

La force du réseau nous permet d'entraîner à la fois des producteurs et des consommateurs dans cette démarche, comme on l'a fait notamment avec la lentille, le cornichon, le lait de chèvre et même le quinoa. D'autres projets en route depuis quelques années commencent à porter leurs fruits. Par exemple, nous travaillons avec les agriculteurs des groupements →

100 % de la lentille vendue par Biocoop est française.



sans détour

→ sociétaires de Biocoop sur les graines de lin ou encore de moutarde. Tout n'est pas évident. Comme avec la culture du sarrasin dont la production devrait être suffisante à l'horizon 2025. À chaque fois que l'on relocalise une culture, on renforce davantage notre résilience, mais on favorise aussi la biodiversité dans les champs tout en diversifiant les productions. Ce qui permet une rotation plus importante sur les parcelles. Quand une récolte ne marche pas, une autre la rattrape. Pour autant, si la relocalisation facilite le travail de traçabilité, elle n'en dispense pas. ●

Tous les produits carnés à marque Biocoop (viandes, pâtés, saucisses...) sont issus d'animaux élevés en France par les groupements agricoles sociétaires de Biocoop, les Paysans associés. Pas de soja importé pour leur alimentation, donc pas de contribution aux déforestations à l'étranger, pas d'OGM. L'autonomie alimentaire sur la ferme est privilégiée.



Biocoop est pionnier dans la relocalisation de la grenade en France.

« DÈS QUE LES VOLUMES LE PERMETTENT, NOUS RÉPARTISSONS NOS PRODUCTIONS SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE POUR DIVERSIFIER LES CULTURES ET RENFORCER NOTRE RÉSILIENCE »

Patrick Colin, directeur du pôle Amont chez Biocoop



PEAUX SÈCHES

UN COFFRET O DÉCHET

Une routine visage peau sèche complète avec seulement 3 produits ? C'est possible avec le coffret Distillerie Saint-Hilaire ! Profitez d'un moment détente grâce à la mousse onctueuse de son nettoyant. Hydratez votre visage avec des notes de palmarosa et d'ylang-ylang idéales pour les peaux sèches. Démaquillez et protégez votre peau avec le démaquillant, efficace aussi sur le maquillage waterproof. Pochon en coton bio. Existe aussi pour peau mixte.



Coffret routine visage peau sèche
Distillerie Saint-Hilaire : sainthilairebio.com

COUP DE JEUNE

SOUPLE TOUJOURS

Depuis toujours, l'Ortie Silice Biofloral est fabriquée en Auvergne à base d'orties bio récoltées et cultivées en France. Elle vous apporte un silicium 100 % naturel, 100 % végétal et 100 % organique ! C'est une solution idéale pour soutenir le système ostéoarticulaire et la vitalité du corps. Une aide précieuse pour maintenir les articulations, les muscles, les tendons et retrouver une peau nette.



Ortie Silice, 1 L et 500 ml
Biofloral : biofloral.fr

PLAISIR AUTORISÉ

BISCUITS PEU SUCRÉS

Faites-vous plaisir sans culpabilité avec les mini cookies de Pleniday ! Ces biscuits gourmands, avec 50 % de sucres en moins par rapport à la moyenne des biscuits de la même catégorie, raviront tous ceux qui veulent prendre soin de leur santé et limiter leur apport en sucres. Leurs recettes élaborées avec de la farine de blé origine France et du chocolat, du cacao et du sucre équitables séduiront petits et grands. Fabriqués en France.

Mini cookies tout chocolat, 150 g
Pleniday : pleniday.fr



180 G DE GOURMANDISE ÉTHIQUE

CHOCOLAT GÉNÉREUX

Avec ces tablettes, on célèbre la gourmandise en misant sur la générosité : l'épaisseur des carreaux, la douceur du chocolat et la quantité de fruits secs. On est comme ça chez Kaoka ! Et comme Kaoka ne fait pas de compromis entre l'éthique et la qualité : le cacao, le sucre et les noisettes sont équitables, et le lait d'origine française.

Lait Noisettes entières, Noir Noisettes entières et Noir Gingembre confit, 180 g
Kaoka : kaoka.fr



JUS VITAMINÉ

UN COCKTAIL DE SOLEIL

Ce jus de fruits, à base de cynorrhodon, de curcuma, d'un peu de poivre et d'huile de tournesol bio contient une grande quantité de vitamines végétales A, C et D3. La vitamine D3 ne peut être produite en quantité suffisante par le corps humain sans une bonne exposition directe au soleil. Ainsi, Bio C Vitalité du soleil est l'allié idéal de votre forme, en particulier dans les périodes de faible luminosité.

Bio C Vitalité du soleil, 0,75 L
Voelkel : voelkeljuice.de/fr



BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante depuis cinq générations. Le Roquefort Gabriel Coulet, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et par de belles ouvertures réparties jusqu'au talon afin de permettre au *Penicillium roqueforti* de se développer. L'action du *Penicillium roqueforti* sur la pâte donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.

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



.....Changez pour.....

L'huile 50+



**OMÉGA-3,
VITAMINE E & DHA
POUR LE CERVEAU**

**POUR RESTER EN
FORME APRÈS 50 ANS**

POUR EN
SAVOIR PLUS :



QUINTESENS

www.mangerbouger.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

invitée



ESTELLE ZHONG MENGUAL

L'ART AU SECOURS DE L'ÉCOLOGIE

Propos recueillis par Gaïa Mugler

Nos yeux sont aveugles ! Pour amoureux de la nature que l'on puisse être, nous passons souvent à côté de son merveilleux. On n'y voit souvent qu'un très beau tableau. Un manquement de notre culture occidentale auquel l'historienne de l'art Estelle Zhong Mengual compte bien remédier. Elle invite à reconstituer une culture du vivant, pour rendre le monde plus riche, plus intéressant... et plus peuplé.

« IL FAUT APPRENDRE À FAIRE CONNAISSANCE AVEC LA NATURE. »

Comment une historienne de l'art en arrive à se préoccuper d'écologie ?

C'est parti d'un sentiment de désespoir total. Pour moi, ces questions étaient cruciales et je pensais ne rien pouvoir faire en histoire de l'art. Le propos du philosophe Baptiste Morizot a été mon sésame : si la crise écologique est aussi une crise de la sensibilité au vivant, alors l'histoire de l'art a un rôle à jouer ! Il y avait une histoire de l'appauvrissement de notre sensibilité à écrire, et on pouvait mettre en lumière des œuvres permettant de repopuler notre imaginaire à l'égard du monde vivant.

Comment a-t-on l'habitude de voir la nature ?

Pendant des siècles, les Occidentaux modernes ont été nourris de représentations de la nature comme un décor pour l'activité humaine, comme ce qui nous environne. L'autre habitude, c'est de projeter notre intériorité sur le vivant, comme la mélancolie sur un arbre en automne, comme s'il n'avait pas d'autonomie et n'attendait que le regard humain pour prendre sens. Voir la nature comme nous renvoyant à nous-mêmes ne serait pas un problème si ça ne prenait pas toute la place de notre rapport à elle. Ce rapport ne laisse pas de place à l'altérité.

La crise écologique voit-elle ce rapport changer ?

On se rend soudain compte de tout ce que font activement les animaux et les plantes. Nous voyons à présent que ce n'est pas seulement qu'il y a des animaux et plantes, mais qu'ils fabriquent le monde pour qu'il soit habitable pour nous et d'autres. Cette agentivité n'a pas été mise en valeur par notre culture. En ce sens, la crise nous apprend à voir.

Justement, comment apprendre à voir ?

On ne nous a pas appris à déchiffrer et à nous intéresser aux formes de vie, et la plupart des

choses qui se passent dans le monde vivant sont invisibles, comme la photosynthèse. Nous avons tendance à penser que la nature ne nécessiterait pas d'apprentissage. Son accès serait spontané. Mais non ! Une balade en forêt ne révèle pas magiquement que nous sommes en relation avec elle. Il faut une médiation, et l'art peut en être une. D'une part, on peut facilement y questionner nos habitudes de représentation, ce qui est une première étape. Et d'autre part, certains artistes ont déjà fait l'effort pour rendre visibles à notre œil des aspects du monde vivant qui ne seraient pas repérables dans l'immédiateté d'une rencontre en forêt. Les êtres complexes et autonomes que sont les animaux et les plantes ne sont pas plus simples à comprendre que les humains. Il faut apprendre à faire connaissance, comme partout dans la vie. Ce travail peut être très joyeux et rend le monde peuplé, on n'est plus dans ce sentiment de solitude cosmique, comme le dit Baptiste Morizot.

Qu'est-ce que le partage de l'enchantement évoqué dans votre livre ?

Dans nos cultures occidentales, la science aurait le monopole de la parole juste et vraie sur le vivant, et l'art, le monopole de la sensibilité. La science est un excellent outil, mais elle peine parfois à faire véritablement entrer les autres êtres dans notre existence. Prenons la théorie de l'évolution, qui dit que nous avons un lien de parenté avec tout le vivant. Tout le monde connaît cette théorie, pourtant, on ne la comprend pas réellement. En nous laissant des traces affectives, les œuvres peuvent nous faire ressentir cette histoire évolutive et écologique commune, ce phénomène qui n'est pas que scientifique : l'évolution, ce n'est pas que de la science, c'est la vie, tout simplement !

Faut-il redéfinir le Beau ?

La beauté n'est pas si culturelle qu'on le croit. La beauté prend parfois ses origines dans le monde vivant et nous relie à lui. La forme, la couleur, l'allure d'une fleur sont des signes sculptés par l'évolution pour d'autres que nous, à savoir les pollinisateurs. Ce qui les attire est ce qui nous attire ; on partage un même sens de l'esthétique avec les insectes !

« LA CRISE ÉCOLOGIQUE NOUS APPREND À VOIR CE QUE FONT LES ANIMAUX ET LES PLANTES. »



BIO EXPRESS

- Née en 1989 à Paris, Estelle Zhong Mengual est **normalienne**, diplômée de **Science Po Paris**, et historienne de l'art.
- Spécialiste en **histoire de l'art environnemental**, elle enseigne aux Beaux-Arts depuis 2019.
- En 2018, **elle publie** *Esthétique de la rencontre* avec Baptiste Morizot (Seuil). L'année suivante, **elle écrit** pour les Presses du Réel *L'Art en commun*. Son ouvrage *Apprendre à voir*, (2021, Actes Sud) est un incontournable de la pensée désanthropocentrée.
- En 2022, **paraît** *Peindre au corps à corps*, portant sur la vision unique des fleurs de l'artiste Georgia O'Keeffe.

Si vous étiez...

Un tableau ?

Chevreuils rouges II, de Franz Marc*. Il arrive à capter leur singularité, leur grâce.

Une fleur ?

Une marguerite, pour sa simplicité et son hospitalité : son cœur se réchauffe au soleil pour attirer les insectes.

Le comportement d'une plante ?

L'héliotropisme (attraction à la lumière). Je trouve très beau d'être aimanté face à face avec ce qui vous donne vie.

Un parfum ?

Celui d'une fleur nocturne telle la belle-de-nuit, qui s'ouvre la nuit pour attirer les papillons, avec lesquels on partage un goût olfactif : beaucoup de parfums humains comportent des odeurs de fleurs nocturnes !

Une couleur ?

Le vert, qui dit la puissance des végétaux à pouvoir manger du soleil.

Si vous étiez une œuvre d'art non picturale ?

Le roman *Une année à la campagne* de Sue Hubbell, pour son sous-titre « **Vivre les questions** ». Elle décrit les questions émerveillées que soulève la fréquentation quotidienne du monde vivant et combien cela transforme sa vie.

* Peintre expressionniste allemand qui a fait partie du groupe Blaue Reiter (Cavalier bleu).



Les cuisines
du monde
nous
rapprochent



DANS CE PLAT, IL Y A...

Le patient travail
de 200 petits producteurs
du nord de la Thaïlande

Des nouilles
de riz de terroir
séchées à basse
température

Les bienfaits
d'un savoureux
miso équitable



Découvrez la recette sur
www.autourduriz.com



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

Jardin Veda

Fatigué de vous sentir stressé ?

Optez pour Ashwagandha & Safran bio



SANS
ADDITIF
COLORANT
CONSERVATEUR
NANO-PARTICULE

Programme et gamme sur fitoform.com/jardin-veda

FABRIQUÉ EN



FITOFORM
COMPAGNIE



SAS Fitoform • ZAC de la Prato • 84210 Pernes les Fontaines • SIREN : 387 535 644 • Photos non contractuelles

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

RAPUNZEL

Pionnier du bio depuis 1974

JOYEUSES
FÊTES

À Noël, on partage avec les chocolats Rapunzel bio & équitables

Rapunzel Naturkost GmbH - D.-87764 Legau
www.rapunzel.fr - DE-OKO-006



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

L'amour du Bio



1



2



3



4

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Le Pissenlit à Charleville-Mézières (08) **1**, Biocoop Bioplaisir à Sainte-Foy-lès-Lyon (69), Biocoop Les Locaux Motivent à Carnoules (83), Place du marché à Levallois-Perret (92) **2**, Biocoop Les Passiflores à Nogent-sur-Marne (94) **3**, Les Cœurs des Docks à Saint-Ouen-sur-Seine (93) **4**, Biocoop Vendôbio à Vendôme (41).



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

CULTURES BIO

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Anais Andos, Véronique Bourfe-Rivière, Gaia Mugler, Christophe Polaszek, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **SEBUOIA** • Crédits photos : couverture, p. 6-7, p. 9, p. 14a, p. 17, p. 18-19, p. 20-21, p. 24, p. 27b, p. 48b, p. 49b, p. 50 : Istock ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 10-11, p. 12, p. 13 : Thomas Vandenbergue/Biocoop ; p. 14b, p. 48a : Marie-Pierre Chavel/Biocoop ; p. 22 : Stéphane Meril ; p. 23a : Clea cuisine ; p. 23b : cooklicot ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26a : Stéphane Gabrielly ; p. 26b : Nicolas Leser ; p. 27a : MCPPhotographie-Biocoop Bressuire ; p. 28a : furmanphoto ; p. 28b : With Barry ; p. 29a : Kaoka ; p. 29b : La Mandorle ; p. 30-34, p. 40-41, p. 42, p. 43a, p. 44-45 : Pascale Solana ; p. 43b : DR ; p. 47 : Rapunzel ; p. 49a, p. 58 : Biocoop ; p. 53 : Benedicte Goavert ; p. 55 : Benjamin Cayzac • Siège/Rédaction/ Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 300 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

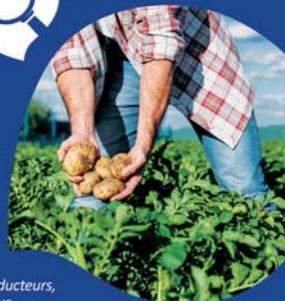
Service Clients : **0 800 807 102** Service & appel gratuits

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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



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

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

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

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez votre magasin BIO

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr

Le papier qui entretient une bonne relation avec la planète.

Le projet Natural

 **7,6 MILLIARDS**
de briques alimentaires récupérées*

 **3,3 MILLIONS**
d'arbres sauvés**

 **195.000 TONNES**
de Co2 en moins dans l'atmosphère****

L'équivalent de:
44 FOIS
le tour de la Terre**

L'équivalent de:
11.200
stades de foot

L'équivalent de:
1.542.908
trajets en voiture Paris-Bordeaux



Grazie Natural transforme les déchets en ressources.

Notre objectif = parvenir à une économie zéro déchets. C'est pourquoi notre papier est fabriqué à partir du recyclage de fibres de cellulose déjà présentes dans les emballages en carton alimentaire. Nous produisons ainsi une gamme de papier toilette testé dermatologiquement et une gamme d'essuie-tout très absorbants, toutes deux écologiques, certifiées Ecolabel et FSC et confectionnées dans des emballages en papier recyclé et recyclable.



Grazie
Natural
Pour les besoins de la planète.

Le groupe Lucart s'engage activement dans la protection de la planète. Les données recueillies, de 2013 à 2021, portent sur:
* le Co2 évité par le recyclage des emballages alimentaires en carton; ** le tour de la Terre; *** le tour de la Terre; **** le tour de la Terre; ***** Base de données du cycle de vie de l'Union européenne (ELCD)
Vers une économie verte*****

DISTILLERIE
Saint-Hilaire
AUVERGNE

COFFRET ROUTINE VISAGE ZERO DECHET
PEAUX SÈCHES

aux huiles essentielles de Palmarosa et d'Ylang-Ylang

1. Nettoyez votre visage, matin et soir

1 Nettoyant = 2 Eaux micellaires 200 ml



2. Hydratez votre visage, matin et soir

1 Hydratant = 1 crème jour + 1 crème nuit + 1 sérum

& Démaquillez
et protégez votre peau

1 Démaquillant = 2 Flacons démaquillant 125 ml



Pochon en coton certifié GOTS offert

Tous nos produits sont formulés à partir de
beurres équitables et enrichis en huiles végétales.

Existe aussi pour les peaux mixtes !

Prendre soin par nature.

Contactez-nous : contact@helpac.fr ou 04 71 76 13 81