

CULTURES **BIO**



N° 79 / JANV.-FÉV. 2015 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

DOSSIER P.14

**FAUT-IL ÊTRE
RICHE POUR
MANGER BIO ?**



SANTÉ P.19

**GÉNÉREUX
LÉGUMES SECS**

PRATIQUE P.35 **TARTARE D'ALGUES,
FAIT MAISON**

INVITÉ P.8

ISABELLE AUTISSIER,

**UNE VIE
POUR LA
PLANÈTE**



Nature & Innovation

Fitoform



Disponible dès novembre 2014

L'ange gardien de votre foie

Un bon fonctionnement du foie : la clé de votre bien-être !
HÉPACTIF, une formule complète et concentrée pour aider au bon fonctionnement du foie (Desmodium), un organe essentiel très sollicité, tout en favorisant la digestion et l'élimination (Fenouil).

VITALITÉ DU FOIE ACTION 3 EN 1

- ▶ Drainage hépatique
- ▶ Élimination
- ▶ Digestion favorisée

HÉPACTIF, UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE :

- ☛ sans conservateur
- ☛ sans colorant
- ☛ convenant aux végétariens

 FABRICATION FRANÇAISE

En magasins de diététique et biologiques spécialisés*

*Plus de renseignements sur www.fitoform.com ou 02 47 52 84 01

Nature & Innovation

Fitoform



Bonne année !

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Pour ouvrir 2015, on met les pieds dans le plat : manger bio, est-ce plus cher ? Oui et non. Il faut s'entendre sur ce que l'on compare, apprécier au global, se pencher sur les habitudes. C'est un peu comme lorsqu'on entendait dire de la bio « *c'est une utopie* », « *une niche* », sûrement pas une voie d'avenir. Tout dépend de l'avenir rêvé. Exemple, en Bretagne du côté de Rennes, terroir de ce numéro, comparée à une agriculture industrielle, mondialisée et déconnectée des hommes, l'AB est une dynamique pour le local. Elle se cultive sur du lien social, fait germer des innovations, des vocations. Est-ce un hasard si dans ce même *CULTURE(S)BIO* les légumes secs jouent les stars ? Oui et non. Outre leur intérêt nutritionnel, ces petits durs sont généreux, économiques, pratiques. Et digestes. S'il vous plaît, oubliez toute plâtrée de fayots qui vous a un jour plombé. Pensez petit plat goûtu, bien mitonné, surprenant. Aujourd'hui, les légumes secs ont leurs chantres qui nous invitent à les redécouvrir. Ce sont des basiques de l'agrobiologie parce qu'ils enrichissent les sols et remplacent les engrais chimiques. Changement de modèles, toujours ! Ce sera d'ailleurs l'orientation de 2015 qui s'achèvera par des négociations internationales sur le climat à Paris. Souhaitons, pour notre avenir, que ce soit une bonne année !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Isabelle Autissier
Une vie pour la planète



11 DÉCRYPTAGE
Les sucres en poudre bio

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Faut-il être riche pour manger bio ?



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Généreux légumes secs



22 C'EST DE SAISON
Le tofu

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Entretenir sa barbe

32 MAISON
La pollution de l'air intérieur

35 PRATIQUE
Le tartare d'algues



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
En famille avec
Biocoop Cabestany

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Sur les terres
de la Rennes bio



43 COOPÉRACTIFS
N'achetez pas !

44 EN COULISSES
Les vœux de Biocoop
&
Le quinoa

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



À chacun sa journée !

2015, C'EST REPARTI POUR UN TOUR DE CALENDRIER ! AVEC SES JOURNÉES, SES SEMAINES, VOIRE SES QUINZAINES SPÉCIALES... VOICI NOS PRÉFÉRÉES.

Le 21 janvier, Journée du câlin (Hug Day), on peut se lover fraternellement dans les bras de parfaits inconnus. Quelle belle idée !

Ensuite, on file en mars : du 20 au 30, c'est la longue Semaine pour les alternatives aux pesticides, dans de nombreuses biocoops notamment. Le 21, la Journée internationale des forêts et celle du rangement des bureaux. Une invitation à recycler le papier ? Le 22, Journée mondiale de l'eau. Et le 29, celle du lait. Enfin... de l'allaitement !

On fait un saut du 30 mai au 5 juin, à la Semaine européenne du développement durable, et du 1^{er} au 15, à Printemps bio. On trouvera un peu de temps, le 5, pour la Journée mondiale de l'environnement. Et on enchaînera du 22 au 26 avec la Semaine européenne de l'énergie. Ouf ! Et si on copiait nos cousins du Québec et leur Journée internationale de la lenteur, le 21 juin ? Ce ne serait pas incompatible avec la Fête de la musique, le même jour.

Pause estivale, et on réattaque. De façon gourmande avec la Fête de la gastronomie du 25 au 27 septembre et, le 1^{er} octobre, la Journée mondiale du chocolat et celle du végétarisme. Rien n'interdit de fêter les deux en même temps. Après le Mois de l'économie sociale et solidaire (novembre) et la Semaine européenne de réduction des déchets (du 23 au 28), viendra la Conférence Paris Climat (du 30 novembre au 11 décembre). Et après ? Ce sera Noël et... Mais stop, pas si vite. Prenons d'abord le temps d'une bonne année 2015.

V. B.-R.

MODÈLES POSITIFS

Des jardins bio d'insertion qui alimentent des cantines, des projets de vergers urbains, de potagers sur les toits, des fermes itinérantes pour ados... l'association Resolis (Recherche et évaluation de solutions innovantes et sociales) présente une centaine de « Pratiques locales » à suivre, reliant agriculture, souvent bio, et territoire. Utile.

www.resolis.org

FAITES FI DES CALORIES

Des chercheurs de l'Université de Cambridge (Grande-Bretagne) ont montré que compter les calories alimentaires n'a pas de sens ; alors que le type d'aliment, si : 1 calorie d'huile et 1 de riz n'ont pas le même effet dans le corps (Source : *Public Health Nutrition*, Dr Lucan et Dr DiNicolantonio). Dire que les fast-foods américains allaient devoir afficher le nombre de calories de leurs plats d'ici fin 2015... Ça ne servira donc à rien ?



RECHERCHE VOLONTAIRES

BioNutriNet, première étude mondiale sur les liens entre la consommation de produits bio, l'état nutritionnel et la santé, recherche des témoins. Pour s'inscrire, il faut juste avoir 18 ans, un accès Internet et une adresse mail valide.

<http://bionutrinet.etude-nutrinet-sante.fr>

L'ARCHE DU FUTUR ?

Architecture audacieuse, un immense bâtiment en forme d'arche a été inauguré en octobre dernier à Rotterdam (Pays-Bas). Ouvert 7 jours sur 7, le Markthal abrite un gigantesque marché couvert alimentaire de près de 100 stands de produits frais. Au-dessus, 238 appartements de 80 et 300 m². Et des restaurants, une bibliothèque, des écoles. Et les voitures ? Au sous-sol !



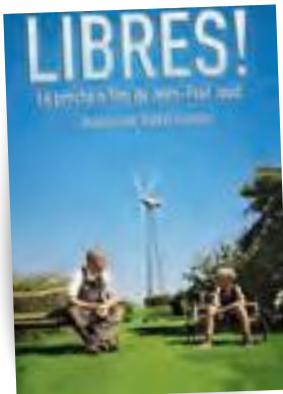
Ouvert 7 jours sur 7, le Markthal de Rotterdam abrite un gigantesque marché couvert alimentaire de près de 100 stands de produits frais.

2015, le monde d'après

LES MOBILISATIONS EN VUE DE LA CONFÉRENCE CLIMAT DE LA FIN DE L'ANNÉE À PARIS ONT COMMENCÉ...

« *Marre de ces négociations qui ne débouchent sur rien ! Parce que nous, artistes, sommes libres, nous pouvons dire au monde qu'il faut faire quelque chose pour l'environnement* », clame Wen Fang (photo) qui, avec 20 autres créatifs de renommée internationale et entrepreneurs de tous âges et de tous pays, participe au projet Art of Change 21. Ils veulent sensibiliser le public et influencer sur les négociateurs pour qu'ils parviennent à des accords. Ils comptent sur des formes de mobilisation qui passent par l'art contemporain, et des technologies parmi les plus innovantes et de portée planétaire. Exemple, la *Mask Action* : pour témoigner de leur quotidien, les Chinois enverront leur portrait avec un masque antipollution, tous affichés ensuite sur des façades. Ou la *Building Bridges*, des ponts écoconçus, dont un au Bourget (93), pour symboliser l'interdépendance des hommes et la transition vers le monde postcarbone. À suivre...

www.artofchange21.com



SOLAIRE

Après *Nos enfants nous accuseront*, *Severn, la voix de nos enfants* et *Tous cobayes*, le prochain film de Jean-Paul et Béatrice Jaud sortira au printemps prochain. Soutenu par La Nef, qui a organisé un financement participatif, *Libres !* nous emmènera à la découverte des énergies renouvelables.

ÇA A DU BON

Selon le Credoc, Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie, en 2014, « *près de la moitié des consommateurs ont eu une pratique de consommation collaborative* ». Les personnes connaissant de fortes contraintes budgétaires acceptent d'acheter différemment : moins de viande par exemple ou certains objets d'occasion, comme les livres. « *Cette diffusion rapide de la pratique des ventes de particuliers à particuliers traduit également une recherche de partage, caractéristique des jeunes générations, et une réponse aux aspirations écologiques* », estime le Credoc.



COJARDINAGE

Vous avez un jardin mais vous ne pouvez pas vous en occuper ? Vous aimez jardiner mais n'avez pas de terrain à bichonner ? Sur le principe de la rencontre et de la solidarité, www.pretersonjardin.com met en lien les offres et les demandes de particuliers pour création de potagers et récoltes partagées.



VOS QUESTIONS? NOS RÉPONSES! ENVIE D'ÉCHANGER OU D'EN SAVOIR PLUS SUR LA BIO OU UN PRODUIT ? CONTACTEZ-NOUS : CULTURES(BIO)@BIOCOOP.FR, SUR FACEBOOK ET TWITTER BIOCOOP, AU 0800 807 102 OU PAR COURRIER À CULTURE(S)BIO BIOCOOP, 9-11, AVENUE DE VILLARS, 75007 PARIS.

« Félicitations pour la présentation de **CULTURE(S)BIO** que je trouve très dynamique. Je voulais vous faire part de mon émotion devant la photo du paysan, p.41 du n° 77, qui porte un porcelet comme on porte un bébé.

Elle montre bien que les cochons sont des êtres aussi sensibles que les humains. Les hommes, qui ont inventé l'expression "sale comme un cochon", contraignent ces animaux à vivre salement alors qu'ils adorent l'eau. »



@ Yolande B.

« Trouve-t-on du glutamate dans les produits bio? »

@ A. Bouzit

IL NE FAUT PAS CONFONDRE GLUTAMATE ET GLUTAMATE MONOSODIQUE.

Le glutamate, ou acide glutamique, est un acide aminé naturellement présent dans de nombreux aliments (parmesan, tomate, œuf...), et dans le corps humain où il excite le système nerveux central et intervient notamment dans les mécanismes de la dépendance.

Le glutamate monosodique (GMS ou E621) est le sel sodique du glutamate. Il est très utilisé dans l'industrie agroalimentaire conventionnelle comme exhausteur de goût. On le trouve dans les snacks, biscuits, plats préparés, sauces, bouillons déshydratés, etc. Mais il est interdit en bio. Certains produits bio composés d'extraits de levure, les bouillons déshydratés par exemple, sont parfois accusés d'en contenir. En réalité, ils contiennent le glutamate naturellement présent dans les protéines de la levure. Rien à voir avec le glutamate monosodique. Fabriqué à l'aide de bactéries parfois génétiquement modifiées, le GMS apporte une saveur semblable à celle de l'acide glutamique, augmente la palatabilité* et crée une certaine dépendance (étude F. Bellisle, 1998).

Divers travaux scientifiques ont montré qu'en excès il peut entraîner des problèmes de santé (obésité, troubles neurologiques...). Pourtant, officiellement, il est considéré comme inoffensif.

* Caractéristique de la texture des aliments agréables au palais.

Cher abricot



« J'ai entendu dire qu'il y aura peu d'abricots en vrac cette année dans les biocoops. »



Denis, Trignac (44)

En 2014, les abricotiers n'ont pas été gâtés : deux vagues de gelées successives ont entraîné une faible récolte et par conséquent une hausse des prix indépendante de la volonté de Biocoop. Les abricots en vrac se feront donc rares. Vous trouverez un peu plus facilement des abricots en sachet, issus des récoltes de 2013. Le problème est similaire avec les noisettes. La Turquie, d'où provient 70 % de la production mondiale, a également essuyé des épisodes de grêle et de neige qui ont endommagé les noiseraies. En Italie, ce sont les pluies du printemps et une mauvaise pollinisation des arbres fruitiers qui ont limité la production. Ces facteurs, plus la pression spéculative de certains acteurs, expliquent l'évolution du prix des noisettes et de leurs produits dérivés, principalement les pâtes à tartiner. Biocoop s'emploie à chercher des alternatives, quand elles existent, tout en restant conforme à ses exigences de traçabilité des origines et de qualité bio, et en recherchant un prix juste tant pour le producteur que pour le consommateur. En attendant les prochaines récoltes, vous pouvez aussi découvrir d'autres fruits séchés (ananas, pomme, mangue, datte, figue...) ou secs (noix, amande, noix de cajou, pistache...) proposés dans les biocoops.



L'HISTOIRE DERRIÈRE LES BOISSONS VÉGÉTALES QUE TOUT LE MONDE ADORE. MÊME LES VACHES.

Chez Lima, nous détestons embêter les vaches. Alors, il y a plus de 20 ans, nous sommes allés trouver en **Italie** un riz de qualité qui nous a permis de lancer la première **boisson à base de riz** en Europe. Avec son léger goût vanillé, le Rice Drink Original est devenu la référence des boissons végétales. On le boit, on le cuisine, bref, on l'adore. Fort de ce succès, nous avons aujourd'hui élargi notre gamme avec plusieurs boissons à base d'avoine.

Toujours **sans lactose** et parfois sans gluten. Autrement dit, la nature, ni plus, ni moins.



NOUVEL EMBALLAGE PRATIQUE





AGITATEURS



Isabelle Autissier

UNE VIE POUR LA PLANÈTE

Sarah Portnoi

LA CONFÉRENCE PARIS CLIMAT 2015 (COP21*) AURA POUR AMBITION DE CONCLURE UN ACCORD INTERNATIONAL POUR MAINTENIR LE RÉCHAUFFEMENT MONDIAL EN DEÇÀ DE 2 °C. ISABELLE AUTISSIER, CÉLÈBRE NAVIGATRICE ET PRÉSIDENTE DU WWF FRANCE, NOUS PARLE DE SES ATTENTES, DE SES CONVICTIONS, DE CE QUE LA MER LUI A APPRIS... ET AUSSI DU PLAISIR DE CUISINER BIO.

Bio express

Née en octobre 1956 à Paris, Isabelle Autissier se fait connaître du grand public comme navigatrice au cours du BOC Challenge 1991, en devenant la première femme à boucler un tour du monde à la voile en solitaire, en 139 jours et 4 heures. Installée à La Rochelle depuis 1980, elle est également conteuse et écrivain. Elle a publié plusieurs récits et essais, souvent nourris de son expérience de navigatrice et de ses préoccupations environnementales, et des entretiens comme *La terre pour horizon*, sorti en 2013 aux Presses d'Île-de-France. Chevalier de l'ordre du Mérite et officier de la Légion d'honneur, elle a également été élue, en décembre 2009, présidente de la branche française du World Wide Fund for Nature (WWF).

Votre fibre écolo est-elle née de votre carrière de navigatrice ?

J'ai une formation scientifique d'ingénieur halieute** à la base et j'ai travaillé une dizaine d'années pour le secteur de la pêche au début de ma carrière. Dès cette

époque, j'ai très vite mesuré à quel point les ressources marines étaient surexploitées. Cette sensibilité a sans doute été encore renforcée au cours de mes navigations. Quand je me suis retrouvée immergée dans un environnement brut et vierge, j'ai pleinement ressenti ce que signifiait l'obligation de composer avec les forces de la nature parce qu'on n'a pas le choix.

Comment cette sensibilité s'est-elle transformée en engagement dans le WWF ?

Cela a coïncidé avec le moment où j'ai décidé d'arrêter la course au large et où j'ai donc eu un peu plus de temps. L'approche du WWF était celle qui correspondait le plus à la mienne : dénoncer quand il le faut, mais ne pas s'arrêter à la critique et être avant tout des « chercheurs de solutions ». Je suis entrée dans l'association puis au conseil d'administration. Quand on m'a proposé de devenir présidente, je savais que c'était un engagement important, mais je pense que l'on doit tous se bouger. On ne peut pas tout attendre d'un dirigeant extralucide, il faut que chacun fasse sa part, et cela passe entre autres par donner de son temps.



« SI LE RÉCHAUFFEMENT PLANÉTAIRE DÉPASSE LES 2 °C EN 2020, ON ENTRERA DANS LE NON GÉRABLE. »

Quels sont vos projets pour 2015 ?

Je viens de sortir un livre avec Éric Orsenna, *Passer par le Nord*, aux éditions Paulsen. On y aborde les problèmes environnementaux qui touchent le Grand Nord. Pour cet été, je projette une navigation au Groenland Est en compagnie de l'alpiniste Lionel Daudet. Je consacre au moins un ou deux jours par semaine à mon rôle au sein du WWF, parfois un peu plus selon l'actualité. Je vais sur le terrain, je rencontre les politiques, les partenaires, la presse, et j'essaye surtout d'être le plus possible au contact des équipes.

Le WWF est très impliqué dans la COP21. Dans quel état d'esprit êtes-vous ?

Il y a eu un gros coup de mou après la conférence de Copenhague en 2009. Le sentiment dominant était qu'on ne pouvait plus faire grand-chose, les militants comme les politiques ont un peu baissé les bras. Mais aujourd'hui tout le monde est reparti à l'attaque. Heureusement le Giec*** nous secoue les puces en nous rappelant que la situation continue à empirer. 2015 est notre dernière chance de réagir. Si l'on ne se met pas sur la bonne trajectoire maintenant, le réchauffement planétaire dépassera les 2 °C en 2020 et on entrera alors dans l'inimaginable, le non gérable.

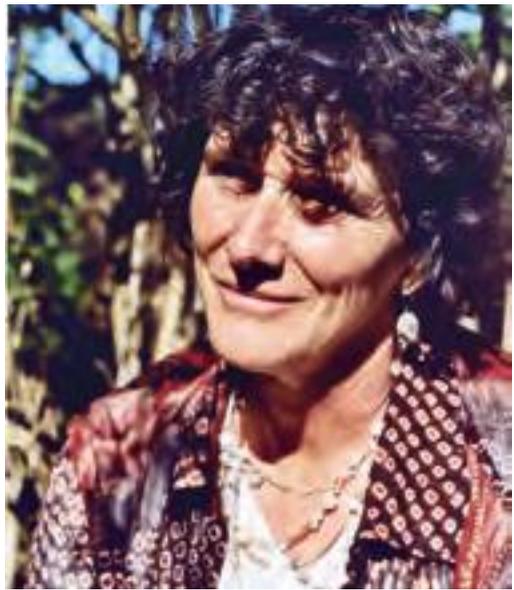
« FAIRE LE CHOIX DU BIO, C'EST PORTER UN AUTRE REGARD, PLUS RESPECTUEUX, SUR CE QUE NOUS SOMMES. »

Comment faire pour que la COP21 ne reste pas un catalogue d'intentions ?

Le vrai souci sur la table de toutes les conférences environnementales, c'est qu'il faut de l'argent. On sait tous que les actions concrètes ont un coût, et tous les États doivent s'engager : l'Europe évidemment, les États-Unis, le Canada, l'Australie, mais aussi la Chine, l'Inde, le Brésil, l'Afrique du Sud et la Russie. Il faut également que tout le monde se tienne à un vrai échéancier qui fixe des objectifs précis. Sinon on se retrouvera en 2040 à dire qu'on ne peut plus rien faire parce qu'on n'a plus le temps ! Enfin, un consensus sur le contrôle est nécessaire. Je peux toujours promettre la lune. Mais si personne ne vient vérifier que j'y suis effectivement allée, ça ne servira à rien ! Bien sûr ce sont des sujets lourds, car les États rechignent à payer, ne veulent pas d'objectifs contraignants et veulent encore moins qu'on vienne mettre le nez dans leurs affaires, mais les déclarations d'intention positives sont toujours bonnes à prendre, même si ce ne sont que des paroles dans un premier temps...

À propos de paroles, vous avez déclaré que vous mangiez bio car vous n'aviez pas « les moyens de vous payer un cancer » !

Oui, j'aime bien provoquer un peu de temps en temps, c'est un moyen d'interpeller les gens. Sur la bio, je suis « montée en puissance ». Il y a dix ans, j'allais dans un magasin bio une fois par semaine et le reste du temps je faisais mes courses dans un supermarché normal. Puis je me suis dit : « Il faut être cohérente. Si je pense vraiment que les produits de l'agriculture industrielle ne sont bons ni pour la santé, ni pour la planète, je n'y touche plus. » Et c'est ce que je pense. J'ai 58 ans et je suis effarée par le nombre de copains autour de moi qui ont des cancers ! Je ne me souviens pas qu'il y en ait eu autant dans la génération de mes parents ou de mes grands-parents. On a beaucoup dit que cette explosion était due au fait que les gens fumaient, mais on finit tout de même par admettre que les produits utilisés dans l'agriculture industrielle sont nocifs. On le voit d'ailleurs déjà clairement chez les agriculteurs qui, malheureusement pour eux, y sont confrontés au quotidien. Alors maintenant je mange 100 % bio.



Même si certains considèrent que cela revient plus cher ?

Une pomme bio, je peux la manger en entier. Une pomme industrielle, je dois, au minimum, enlever la peau et un centimètre de chair pour ne pas avaler 40 produits chimiques. Donc si je mets les deux dans la balance, cela ne me coûte pas plus cher de manger bio. En plus, dans cette dynamique bio, on se met souvent à consommer beaucoup plus de fruits, de légumes, de céréales, et donc moins de viande, ce qui revient au final moins cher aussi. Après, je ne suis pas végétarienne. Je ne m'interdis pas une fois de temps en temps de manger de la viande rouge si j'en ai envie. Mais je constate que globalement je consomme plus de végétaux et que je n'en ressens aucune frustration. Au contraire, je renoue avec le plaisir de cuisiner des produits bruts de bonne qualité et de les partager avec des amis. Manger, ce n'est pas que se nourrir. Faire le choix de la bio, c'est aussi apprécier la valeur des aliments et porter un autre regard, peut-être plus respectueux, sur ce qu'il y a dans nos assiettes et sur ce que nous sommes.

Si vous aviez un vœu à formuler pour 2015 ?

2015 sera l'année de la COP21. Pour l'humanité tout entière, cela pourrait être quelque chose de fort. Mon souhait est donc que cela se passe bien.

* Conférence des Nations unies sur les changements climatiques, du 30 novembre au 11 décembre 2015.

** L'halieutique est la science de l'exploitation des ressources vivantes aquatiques.

*** Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.

L'interview intégrale sur www.achetons-responsable.fr





LES SUCRES EN POUDRE BIO

DU PLUS SOMBRE AU PLUS CLAIR, LES SUCRES BIO SONT TRÈS DIFFÉRENTS DE CEUX QUE L'ON TROUVE EN CONVENTIONNEL. COMMENT LES CHOISIR, COMMENT LES UTILISER ?

DE QUOI ?

Le sucre en poudre bio est généralement issu de la canne. Parfois, de coco. En France, le sucre de betterave bio est rare et vendu essentiellement aux transformateurs. Très épuré pour être consommable, il contient peu de micronutriments.

COULEUR

Pas de sucre blanc immaculé bio ! Le raffinage avec des auxiliaires technologiques, tel que pratiqué en conventionnel, est interdit par le règlement bio. Les sucres bio clairs sont épurés mécaniquement, par centrifugation. Plus un sucre est clair, plus son goût est neutre et sa teneur en nutriments, moindre.

BLOND OU ROUX

Selon les process de fabrication et les terroirs, ils sont plus ou moins cristallisés, plus ou moins clairs, et donc plus ou moins riches en minéraux. Légèrement parfumés, ils s'utilisent comme du sucre blanc.

CASSONADE ET VERGEOISE

N'existent pas en bio. La cassonade est issue du jus de canne, la vergeoise, d'un sirop de betterave. Plus ou moins raffinées, recuites, elles contiennent parfois du caramel. Rien à voir avec un sucre intégral !



COMPLET OU INTÉGRAL ?

Il y a ambiguïté sur le mot « complet » qui, en l'occurrence, signifie « non raffiné » au sens technologique. Si tous les sucres de canne bio sont non raffinés, tous en revanche ne peuvent pas porter la mention « Intégral » qui convient aux sucres très foncés, contenant encore toute leur mélasse. Ils sont riches en vitamines B et en minéraux (potassium, magnésium, phosphore). Leur goût prononcé rappelle la réglisse.

MASCOBADO OU MUSCOVADO

Sucre de canne intégral, en provenance des Philippines ou de l'île Maurice. Le jus filtré est cuit jusqu'à déshydratation et cristallisation en une poudre brune légèrement humide.

RAPADURA

Nom brésilien du sucre intégral venant d'Amérique centrale ou du Sud. Le jus de canne est déshydraté à l'air libre ou par cuisson. Selon les productions, la couleur, le taux d'humidité et le goût peuvent varier légèrement.

FLEUR DE COCO

Cette poudre plus ou moins brune est issue de la sève de fleur de cocotier déshydratée. Son index glycémique très bas en fait un produit recommandé notamment aux diabétiques. Son goût est plus léger que celui des sucres de canne intégraux. Celui référencé par Biocoop vient des Philippines.

EN CUISINE

Le sucre intégral, si aromatique, se marie bien avec les épices et le chocolat. Il est parfait dans les gâteaux, si on s'accommode de sa couleur brune. Pour des saveurs et un aspect plus délicats, préférer un sucre clair.



WELEDA

Dès 1921

100%
d'origine naturelle


WELEDA
Dès 1921

ONAGRE
Peaux matures

Crème de jour
redensifiante

NOUVEAU

L'Onagre bio, source d'éclat pour les peaux matures

Les Soins du Visage à l'Onagre bio procurent à la peau les ressources dont elle a besoin pour retrouver éclat, fermeté et vitalité. Le complexe d'huiles d'onagre bio et d'inca inchi, riche en acides gras essentiels, associé à un extrait de centella asiatica, renforce la structure de la peau. Les contours du visage apparaissent redéfinis.

En accord avec l'être humain et la nature

Sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse. Sans huile minérale et sans silicone.

Pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels, ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris B*)

Efficacité prouvée
Crème de jour

73%* La peau est plus ferme

-10%* Profondeur des rides

* Tests cliniques, 22 volontaires, 28 jours



Label International NATRUE
qui définit la cosmétique naturelle et bio.

BIO DEPUIS TOUJOURS



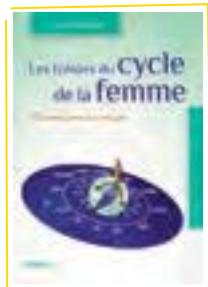
L'environnement en haut de l'affiche

DES FILMS INÉDITS ET DES DÉBATS AVEC DES SPÉCIALISTES OU DES RÉALISATEURS AUTOUR DES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX, EN ACCÈS LIBRE.



Compétition à laquelle le public peut prendre part, le 32^e Festival international du film d'environnement (du 3 au 10 février dans une quinzaine de salles d'Île-de-France), c'est aussi des débats et des échanges autour d'une centaine de longs et moyens métrages internationaux (documentaires, fictions et webdocumentaires), sur des problématiques environnementales et sociétales, et en accès gratuit. Cette année, le FIFE vise à sensibiliser au changement climatique. Parmi les films présentés, quelques-uns très attendus, en avant-première mondiale tel *Freedom, l'envol d'un aigle*, ou le retour vers la liberté du plus grand aigle d'Europe, un conte philosophique moderne ; *Black Harvest*, ruée vers l'or du XXI^e siècle, qui engendre le meilleur et le pire, ou encore *Gus, Petit oiseau, grand voyage*, à voir dès 4 ans. Les webdocs sont accessibles sur le site.

→ www.festivalenvironnement.com



FÉMINISSIME

Le cycle féminin est un guide qui, lorsque la femme l'écoute, lui permet de comprendre et d'utiliser ses états d'être, assure l'auteur, sage-femme et conférencière. Elle fait un parallèle avec les saisons, quatre phases alternant stabilité dans le vide, expansion, plénitude et décroissance.

→ *Les trésors du cycle de la femme*, Maïttie Trélaün, Éd. Jouvence, 7,70 €.

EN BREF

Par conviction, obligation ou simple curiosité, comment faire du fromage sans lait ?

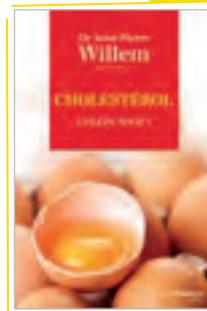
→ *Fromages vegan*, Marie Laforêt, Éd. La Plage, 12 €.

Miel, pollen, propolis... les produits de la ruche sont de prodigieux médicaments.

→ *La santé naturelle avec l'apithérapie*, Dr Guy Avril, Éd. Terre vivante, 11,90 €.

60 idées de projets artistiques pour occuper intelligemment les enfants de 1 à 8 ans.

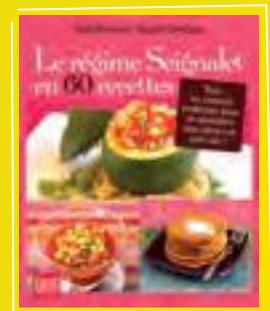
→ *Parents d'artistes*, Jean Van't Hul, Éd. La Plage, 24,95 €.



CHOLESTÉROL, RAS-LE-BOL !

Coup de gueule du Dr Willem contre la surmédicalisation anti-cholestérol. Pour lui, le « mauvais » cholestérol (LDL) n'est « qu'un symptôme ». Il explique son rôle et comment le faire évoluer positivement par des méthodes naturelles.

→ *Cholestérol, utile ou nocif ?*, Dr Jean-Pierre Willem, Éd. Guy Trédaniel, 16,90 €.

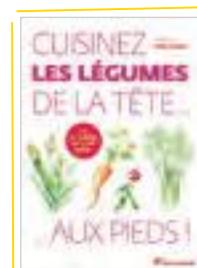


SEIGNALET EN PRATIQUE

On peut suivre les principes alimentaires du Dr Signalet sans manger triste ! Valérie Cupillard, auteur culinaire, et Anne Signalet, fille de, aident à revoir ses habitudes avec des conseils judicieux, des recettes inédites et gourmandes.

→ *Le régime Signalet en 60 recettes*, Anne Signalet, Valérie Cupillard, Éd. Prat, 12 €.

FAUT PAS GÂCHER !



Tout est bon dans les légumes. La preuve avec les 180 recettes d'un collectif de jardiniers cuisiniers, classées par ingrédients avec, en prime, l'essentiel à savoir sur chaque légume. Un roulé de feuilles de navet au jambon, ça vous dit ?

→ *Cuisinez les légumes de la tête aux pieds*, association Côté Jardins, Éd. Terre vivante, 16 €.



Conso

FAUT-IL ÊTRE RICHE POUR MANGER BIO ?

Véronique Bourfe-Rivière

DE PLUS EN PLUS DE CONSOMMATEURS VIENNENT À LA BIO, ET CE NE SONT PAS FORCÉMENT LES PLUS RICHES. CERTAINS RÉUSSISSENT MÊME À MANGER BEAUCOUP PLUS SOUVENT BIO SANS DÉPENSER PLUS. ET EN SE FAISANT VRAIMENT PLAISIR !

Bio, c'est plus cher que quand ça n'est pas bio ? Oui, la plupart du temps. Mais encore faut-il bien s'entendre sur ce que l'on compare ! Les consommateurs de bio n'ont pas forcément un niveau de revenus plus élevé que les autres (Baromètre Agence bio/CSA 2014). Il y a même des foyers qui réussissent à augmenter de 20 points la proportion bio de leur panier, la passant par exemple de 20 à 40%, sans alourdir leur budget. Comment font-ils ?





« Ils changent leur façon de consommer », résume Maud Roussel, coordinatrice du projet Familles à alimentation positive (FAAP) en Rhône-Alpes (lire encadré P. 17). La clé est là : acheter la même chose qu'avant mais en bio serait trop cher et donc infaisable. Mais si on modifie le contenu de son panier, on peut acheter plus souvent bio sans devenir un triste brouteur de graines et en continuant, si on le veut, à manger de la viande.

« Tous les participants aux défis FAAP disent qu'ils avaient des a priori négatifs sur une certaine vision du manger bio, témoigne Maud Roussel. Mais après expérience, la notion de plaisir ressort de nos enquêtes. Tous veulent continuer. Ils trouvent ça possible... et vraiment bon ! » En fait, manger différemment est le sé-
same utilisé par les consommateurs réguliers de bio. L'étude Nutrinet-Santé d'octobre 2013

(voir p. 4) montre que leurs choix alimentaires tendent vers plus de produits végétaux et peu raffinés (fruits et légumes, légumes secs, fruits à coque, céréales complètes) et moins de boissons sucrées ou alcoolisées, de fast-food. Leur alimentation globale est plus proche des recommandations du Programme national nutrition santé.

Cui-si-nez !

Concrètement, comment faire ? « Cuisiner, au moins un peu, assure Maïwenn Briand, d'Agribiodrôme, association qui anime les défis FAAP du département. Cela permet de faire de grosses économies : râper ses carottes bio est trois fois moins cher que d'acheter des non bio prêtes à manger, la salade bio à trier est deux fois et demie moins chère qu'une conventionnelle en sachet... » →



Claude Jourden
PRÉSIDENT DE
BIO CONSOM'ACTEURS

Le prix du bio est-il le bon ?

C'est celui du non bio qui ne l'est pas : au prix payé à la caisse, il faut ajouter le coût des dépollutions et celui des subventions financées par nos impôts. On doit apprendre à consacrer un budget plus important à notre nourriture pour qu'elle soit plus qualitative. La jeune génération a de moins en moins la chance d'avoir vu ses parents cuisiner et n'a pas pris cette habitude. Quand on cuisine soi-même, cela revient moins cher, on a une meilleure qualité et on est sûr de ce qu'il y a dans son assiette. C'est une des clés que l'on utilise à Bio Consom'acteurs.

Quel est le rôle de votre association ?

Nous sommes un outil pour s'approprier la bio et agir positivement sur la planète. Très présents sur le Web, nous délivrons des conseils, des recettes pour changer d'alimentation tout en se faisant plaisir. Nous avons édité un livret pour aider les étudiants à accéder à la bio, organisons des conférences et autres temps forts...



www.bioconsomacteurs.org



LE SURCOÛT BIO

- Production plus aléatoire, rendement souvent moindre, croissance plus lente des animaux. Selon l'Agence bio, par rapport à un poulet standard, un poulet bio est élevé avec deux fois plus d'espace pendant deux fois plus de temps, et est nourri avec des aliments bio. Différentiel de coût de production : plus du double.
- 30 % de main-d'œuvre supplémentaire.
- Structures plus petites donc moins d'économies d'échelle possibles.
- Coût des contrôles et de la certification à la charge des producteurs.

→ Autre levier : choisir les produits de saison, « généralement meilleur marché », selon Maud Roussel, et plus écologiques – il faut moins d'énergie pour les transporter. Elle recommande de les acheter « au plus près du producteur », afin d'éviter les marges intermédiaires, à condition que ces produits soient bio. Cultivés chimiquement et sous serre chauffée, ils seraient sans intérêt écologique. « On peut aussi produire un peu, même sur un balcon ! »

Adieu fringale

Troisième levier : modifier la composition de ses repas. « Les quantités de protéines sont souvent plus élevées que nos besoins, explique Maïwenn Briand. On peut en manger moins et plus souvent d'origine végétale, en introduisant régulièrement des légumes secs très bon marché. Cela permet d'accéder à de la viande de meilleure qualité. »

Les céréales semi-complètes ou complètes ont un effet rassasiant : on en mange moins, on est plus vite et plus longtemps calé. C'est ce dont ont témoigné des participants à un atelier de cuisine bio organisé en octobre dernier par l'Université populaire et citoyenne de Roubaix (59). « Les gens se sentaient bien et légers après le repas, ils ont été surpris de

Râper ses carottes bio coûte

3 fois moins cher

que d'acheter des carottes râpées.





SELON L'INSEE, LES DÉPENSES ALIMENTAIRES DES MÉNAGES SONT PASSÉES DE 13,6 % DU BUDGET EN 1980 À 10,4 % EN 2012.

DÉFIS FAAP

Lancés en Rhône-Alpes en 2012, les défis Familles à alimentation positive (FAAP) sont des challenges d'un semestre entre 4 ou 5 équipes de 10 à 12 foyers. Objectif : +20% de bio, à budget constant. Des visites de fermes, ateliers de cuisine, de nutrition, de jardinage... leur permettent d'échanger, d'engranger connaissances et astuces pour améliorer leur alimentation. D'autres régions s'y mettent !
www.famillesalimentationpositive.fr

*ne pas avoir leur fringale de l'après-midi », rapporte la cuisinière Caroline Blondeau. Enfin, être attentif au gaspillage (lire *Consom'action* n° 70, juillet-août 2013, sur www.biocoop.fr). « Cuisiner les fanes, recycler les restes, détaille Maïwenn Briand, permet encore des économies. Comme les produits en vrac, moins chers au kilo. » Et qui permettent de prendre juste ce dont on a besoin.*

Lors des défis, des personnes avec peu de moyens réussissent à introduire du bio. « *La limite,*

c'est que dans les banques alimentaires, on n'a pas de choix vers plus de qualité, regrette Maud Roussel, ce serait pourtant important pour les personnes en grande précarité ! C'est pour cela qu'on travaille de plus en plus avec les épiceries sociales ou solidaires, pour qu'elles puissent proposer du bio elles aussi ! »



Pour aller plus loin : *Manger sain pour trois fois rien*, Claude et Emmanuelle Aubert, Éd. Terre vivante, 12,20 €.

VOUS AVEZ AIMÉ NATINE ? VOUS ALLEZ ADORER Le Pain des fleurs



texture légère et croustillante, recettes ultra simples :



sans levure, ni œuf, ni produit laitier, ni arôme, ni matière grasse ajoutées



devient Le Pain des fleurs





RESPONSABLES

GÉNÉREUX LÉGUMES SECS

Véronique Bourfe-Rivière

SANTÉ. RINGARDS, INDIGESTES, TROP LONGS À CUISINER ! LES LÉGUMES SECS ONT MAUVAISE RÉPUTATION, ALORS QU'ILS SONT (PRESQUE) MAGIQUES. ILS SONT AUSSI ÉCONOMIQUES, ÉCOLOGIQUES, GOURMANDS, POLYVALENTS, RASSASIANTS, REMINÉRALISANTS... CE SERAIT BÊTE DE NE PAS LES ADOPTER.



SANTÉ

TOUT BÉNÉF'

Traditionnellement consommés avec des céréales, les légumes secs sont la base nourricière des populations du monde entier. Leur consommation, en moyenne 9 kg/hab./an, baisse à mesure que le niveau de vie augmente. En France, elle est de 1,6 kg/hab., 10 fois moins qu'il y a un siècle ! Vous ne les digérez pas ? Peut-être en avez-vous trop mangé (une pleine assiette de lentilles avec une belle saucisse campagnarde), ou n'y êtes-vous pas allé progressivement pour laisser le temps à vos intestins de s'habituer à eux. Et si vous réessayiez pour profiter de leurs nombreuses vertus ? Certes, ils font parfois flatuler, mais c'est pour votre bien : ils sont riches en fibres et glucides fermentescibles, aux effets prébiotiques reconnus. Autrement dit, ils favorisent l'activité des bactéries intestinales bénéfiques à notre santé. Concentrés en vitamines du groupe B, ils sont aussi riches en minéraux notamment magnésium, fer, cuivre, sélénium.

Anticholestérol

« Ils combinent les intérêts nutritionnels d'autres familles d'aliments », expliquent le Dr Danièle Mischlich et la diététicienne Caroline Rio. Ils apportent des fibres « comme une double ration de légumes frais », de l'énergie comme les féculents notamment, sous forme de glucides complexes, des protéines comme les produits animaux auxquels ils peuvent se substituer régulièrement. « Plutôt que de consommer du son d'avoine, pour avoir sa dose de fibres, ou des insectes pour leurs protéines, n'est-il pas plus simple d'introduire plus souvent des légumineuses dans son assiette ? », s'amuse les deux femmes.

« C'est une erreur de penser qu'ils font grossir, poursuit Caroline Rio, ils ont au contraire un net effet sur la satiété, ressentie plus vite. Fini les fringales entre les repas. En mangeant plus de ces glucides complexes, on mangera moins de sucres et leurs dérivés. »

Selon des chercheurs américains et canadiens (étude du Dr Sievenpiper, hôpital St Michael, Toronto, 2014), une portion quotidienne de légumineuses cuites (180 g) permettrait de réduire le taux de mauvais cholestérol

ÉCONOMIQUE



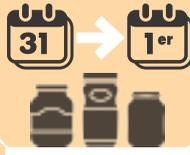
NUTRITIF



GUSTATIF



LONGUE CONSERVATION



ÉCOLOGIQUE



LES LÉGUMINEUSES CHEZ BIOCOOP

> Quelle que soit la marque, elles sont bio, cultivées sans chimie de synthèse et en France (sauf pénurie ponctuelle). Les acheter, c'est soutenir l'agriculture bio qui les utilise comme engrais verts.

> Sous la marque Ensemble, elles sont la garantie d'une filière équitable.

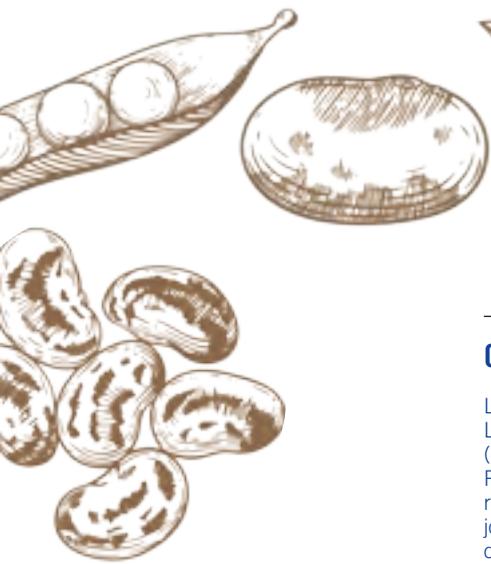
> De nombreuses variétés, en vrac (économique et écolo), en sachets, en mélanges tout prêts, en flocons qui cuisent en 10 minutes.

> Des livres et des idées de recettes en magasins. Un tableau de cuisson des céréales et légumineuses, et un dépliant pour apprendre à faire germer ses graines sur www.biocoop.fr, rubrique Publications.

(LDL) et donc limiterait les risques d'infarctus et d'accidents cardio-vasculaires. Une autre étude de la même équipe (2012) montre que cela réduirait aussi la pression sanguine et le taux de glucose sanguin, ce qui se serait révélé bénéfique pour des personnes atteintes de diabète de type 2. Les légumineuses ont un index glycémique bas, sont très peu allergisantes et sans gluten.

Pas à pas

Si on n'a pas l'habitude, le mieux, à partir de 18 mois et au-delà, est de commencer par des purées onctueuses de graines décortiquées, tels les pois cassés et les lentilles corail. Car la peau peut être agressive pour les intestins.



ON SE GOUSSE !

La famille des Légumineuses (ou Fabacées, ou Papilionacées en référence à leurs jolies fleurs) compte des milliers d'espèces (dont la glycine, le genêt, la luzerne...). Celles auxquelles on s'intéresse en cuisine sont les haricots (genre botanique Phaseolus), les lentilles (Lens Culinaris), les pois secs (Pisum), les pois chiches (Cicer) et les fèves (Vicia). Ces graines se nichent dans des gousses et se consomment essentiellement séchées.

Ensuite, on peut aller vers des légumineuses à peau fine (lentilles, flageolets). Puis vers les haricots et pois chiches, en petites quantités : une poignée dans une salade, une soupe, un plat de riz, une galette de céréales, en accompagnement de légumes et/ou céréales. Pas besoin de viande, ou un peu pour le goût. On peut passer ces légumes secs au presse-purée manuel qui permet de retenir les peaux, mais il est essentiel de les cuire jusqu'à tendreté. L'eau de trempage (indispensable), qui aura absorbé une partie de l'amidon, ne doit pas être consommée pour ne pas accroître les fermentations intestinales. Pour les éviter, ajouter des graines de cumin ou de fenouil à la cuisson peut se révéler efficace.

Germées

Avant de cuire les graines, on peut les laisser germer, de 2 à 10 jours selon la variété : une fois trempées, les maintenir humides dans un récipient, rincer chaque jour. Cela permet d'en accroître la teneur en minéraux, en antioxydants, en protéines qui deviennent plus facilement assimilables. Elles pourront ensuite être cuites à la vapeur, dans une soupe, avec des légumes.

Vous hésitez encore ? Commencez par les légumineuses déjà cuites, en bocaux ou sous forme de petits pâtés végétaux, de boulettes et galettes (au rayon frais). Attention, vous risquez d'aimer !

MÊME EN DESSERT...



Confit de lentilles



Gâteau aux pois cassés et anis



Bruno Couderc et Gilles Daveau
CUISINIERS, COAUTEURS DE
SAVEZ-VOUS GOÛTER LES LÉGUMES SECS ?

« PETITS DURS À CŒUR FONDANT »

Donnez-nous envie de manger des légumes secs...

G. D. : Aussi pratiques qu'économiques, ils se déclinent de multiples façons : en sauces de type mayonnaise, en tartinades, en gâteaux. Ils apportent du crémeux, de la matière, sont porteurs de parfums...

B. C. : C'est un feu d'artifice de saveurs, très intéressant au niveau sensoriel. Ces petits durs à cœur fondant sont beaux, colorés, variés... De l'entrée au dessert, on peut tout faire avec !

Des conseils de préparation ?

G. D. : Les choisir de l'année, car récoltés depuis plus d'un an, ils sont plus difficiles à cuire, moins crémeux. Mais on peut encore les faire germer pour les consommer. Les faire tremper 12 heures, rincer et cuire à l'eau froide, lentement.

Du bicarbonate (ou de l'algue kombu) dans l'eau facilite la cuisson. Saler à la fin. C'est intéressant d'en cuire une grosse quantité pour l'utiliser dans différents plats. Ils se conservent trois jours au frigo ou peuvent être congelés.

Et en dessert ?

B. C. : On rajoute simplement du sucre blond, 100 g pour 150 g de légumineuses cuites fondantes, on porte à ébullition... Et on obtient une purée ressemblant à une crème de marrons, à déguster telle quelle ou à incorporer comme base de délicieux gâteaux.



→ **En savoir plus :** Savez-vous goûter les légumes secs ? Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich, Caroline Rio, Éd. Presses-EHESP, 22 €.



C'EST QUOI CE TRUC ? LE TOFU (OU TOFOU) EST UN CAILLÉ DE SOJA. APRÈS CUISSON DES GRAINES À L'EAU, LE « LAIT » OBTENU EST FILTRÉ. ON LE FAIT CAILLER AVEC DES SELS DE CALCIUM OU DE MAGNÉSIUM, PARFOIS DU VINAIGRE OU DU CITRON. IL EST ENSUITE ÉGOUTTÉ, PRESSÉ ET VENDU PRÊT À CUISINER.

Fous de tofu

BÉNÉFIQUE !

Il a les vertus du soja jaune, végétal le plus riche en protéines (38%). Contenant tous les acides aminés, il peut être substitué aux produits d'origine animale. Consommé régulièrement, il aiderait à faire baisser le mauvais cholestérol. Attention, pour certaines personnes, le soja est allergisant ou peu digeste.

VARIANTES

Neutre en goût, le tofu prend la saveur des ingrédients auxquels on le mélange.

Il en existe divers types :

- le ferme, nature, fumé ou aromatisé (aux herbes, au curry...);
- le lactofermenté, aux parfums variés, caillé avec des bactéries lactiques, comme un fromage dont il aurait un peu la texture et le goût;
- le soyeux, crémeux car moins égoutté.

EN CUISINE

Faites mariner le tofu nature avec des épices et du shoyu (sauce de soja fermenté) ou mettez-le dans une sauce parfumée dont il s'imprégnera.

Ferme, il peut aussi être grillé, pané, frit et incorporé à des salades, des poêlées de légumes ou des gratins.

Le soyeux s'utilise dans des crèmes, des farces et des desserts tels que purées de fruits, cheesecake, tiramisu... Une barquette mixée longuement avec 200 g de chocolat fondu, c'est délicieux ! Mixés, tous les tofus peuvent entrer dans la composition de tartinades.

NON AUX OGM

Plus de la moitié du soja produit dans le monde est issu d'organismes génétiquement modifiés. Mieux vaut donc choisir un tofu bio, le recours aux OGM étant interdit par le règlement bio européen. Le soja bio français apporte des garanties supplémentaires comparé à l'américain dont le risque de contaminations accidentelles par des OGM est plus grand.

LES +
BIOCOOP

Offre très large de tofus bruts et cuisinés, dont :



Tofu nature. Tossolia, en sélection « La bio, je peux ! ».



Calettes tofu à l'emmental et au sésame. Biocoop.

Tous les fournisseurs doivent présenter des analyses de risques de contamination OGM pour être référencés. Les produits à marque Biocoop sont à base de soja français uniquement.



Aller plus loin :

- Tofu soyeux, Clémence Catz, Éd. La Plage, 9,90 €.
- Tofu, je vous aime... et comment !, Béatrice Vigot-Lagandré, Solveig Darrigo-Dartinet, Éd. Le Sureau, 10 €.



À tester avec toutes sortes de légumes, avec ou sans purée d'oléagineux. Quelques exemples : panais et purée de noisette, potimarron et cumin, brocoli et graines de courge. Ces petits flans sont aussi très bons en dessert, avec des fruits et un peu de sirop d'agave.

FLAN

CAROTTE ET CACAHUÈTE

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min
SSS 15 + 30 min

- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Laver les carottes et les découper en grosses rondelles.
- 3 Les mettre dans une casserole avec un demi-verre d'eau, couvrir et laisser cuire 15 min à feu doux.
- 4 Égoutter et mixer avec la purée de cacahuète et le tofu soyeux. Saler, poivrer.



- 5 Verser dans des cercles à pâtisserie ou des ramequins beurrés et farinés, faire cuire 30 min au four et laisser tiédir avant de démouler très délicatement.

→ Extrait de *Tofu Soyeux*, Clémence Catz, Ed. La Plage.

LES INGRÉDIENTS

300 g de carottes

sel poivre

200 g de tofu soyeux

1 c. à s. de purée de cacahuète



BOULETTES AUX LENTILLES CORAIL

€€€ 12 BOULETTES ⌚ 10 min 🍴 10 min



- 1 Mettre à cuire les lentilles corail dans 2,5 fois leur volume d'eau froide.
- 2 Lorsqu'elles sont cuites (elles changent de couleur), ajouter le boulghour. Mélanger, garder hors du feu et recouvert.
- 3 Pendant ce temps, faire revenir l'oignon finement haché avec le sel et le curry dans une poêle huilée.
- 4 Mélanger les deux préparations et ajouter le persil haché. Laisser refroidir. Goûter pour vérifier l'assaisonnement.
- 5 À l'aide d'une cuillère à soupe, former des petites boulettes (un peu ovales) et les arroser avec le jus du citron.



→ Extrait de *Mes apéros et buffets bio*, Anahid Bacher et Delphine Paslin, Éd. Terre vivante.

TAGLIATELLES

AUX TOPINAMBOURS

€€€ 4 pers. ⌚ 15 min 🍴 25 min



- 1 Peler les topinambours, les laver, les couper en rondelles et les faire cuire environ 15 min à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient à peine cuits.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les rondelles de topinambours pendant une dizaine de minutes.
- 3 Faire cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée en les gardant *al dente*.
- 4 Égoutter et verser les pâtes dans une sauteuse avec les topinambours. Incorporer la tapenade, bien mélanger, parsemer de copeaux de parmesan et servir sans attendre.

Cette recette peut se préparer avec des pâtes sèches : comptez environ 150 g par personne.



→ Extrait de *Légumes oubliés, je vous aime...*, Béatrice Vigot-Lagandré, Éd. Le Sureau.





CHAUD-FROID D'HIVER

€€€ 4 pers. ⌚ 8 h de trempage
+ 20 min 🍴 8 min



LA RECETTE DE SARAH BIENAIMÉ

une des animatrices cuisine de la biocoop
L'arbre à Pain d'Aurillac (15)

« La cuisine, c'est ma passion depuis que je suis petite. J'ai été influencée par ma grand-mère et mon arrière-grand-mère qui cuisinaient simplement les produits du jardin et de la cueillette. Au fil des rencontres, des voyages, des enfants... j'ai développé ma cuisine des couleurs, sauvage, végétale, un peu toquée, pour soi et pour ceux qu'on aime. J'ai fondé Happy Food pour faire connaître mes formations et mes recettes exclusivement d'origine végétale. Je constate que manger local, de saison et moins de viande n'est plus tabou. Les préjugés tombent. »



4 pommes



4 poignées de noix de cajou nature



2 c. à s. de sirop d'agave



4 c. à s. d'un lait végétal



4 c. à c. de sucre de fleur de coco



4 amandes non émondées



fruits rouges congelés ou zeste de citron

1 La veille, faire tremper les noix de cajou et les amandes dans beaucoup d'eau.

2 Le jour J, faire une compote grossière avec les quartiers de pommes épluchées cuits à la vapeur.

3 Rincer les fruits secs. Réserver les amandes. Mixer ensemble noix de cajou, lait végétal, sirop d'agave et vanille, par intermittence pour ne pas les chauffer, jusqu'à obtenir une crème onctueuse et bien homogène.

4 Dans des verrines, juste avant de servir, mettre la compote encore tiède puis la crème vanillée, saupoudrer de 1 c. à c. de sucre de coco. Décorer avec 1 amande et des fruits rouges congelés ou 1 zeste de citron.

LES BONNES QUESTIONS



COMMENT CUISINER LE RUTABAGA ?

Comme le navet : en soupes, en potées, en purées, en gratins, seul ou mélangé à d'autres légumes. Sa peau étant très épaisse, il faut l'éplucher très largement. Il se conserve deux à trois semaines dans le bac du réfrigérateur...

Ce légume-racine est une variété de chou-navet, avec une chair jaune et un goût plus prononcé que celui du navet. Peu calorique, il est riche en minéraux (calcium, magnésium, phosphore, sélénium et silice), en vitamines B9 et C. Il est diurétique.



QUELLES ÉQUIVALENCES ENTRE AGAR-AGAR ET GÉLATINE ?

L'agar-agar, extrait d'une algue, a un pouvoir gélifiant huit fois supérieur à celui de la gélatine (issue de la peau et/ou des os de porc ou de bœuf). Deux autres différences : il donne une texture plus compacte, moins crémeuse que la gélatine et il a besoin d'être ajouté à un liquide bouillant, donc il ne fonctionne pas avec les recettes « à froid ». Généralement, là où on recommande 6 g (3 feuilles) de gélatine pour ¼ de litre de liquide, on utilise 1 g d'agar-agar. À vous de tester et d'ajuster ensuite, comme vous aimez.

LES +
BIOCOOP

En dosettes de 2 g ou 4 g, ou en sachets de 50 g ou 500 g, l'agar-agar vendu dans les biocoops s'adapte à vos habitudes et à vos besoins.

LA ROUTINE

METTEZ-LUI EN PLEIN LA VUE !

Sucré Clafoutis pomme-cannelle à la Riz Cuisine



Ingrédients pour 4 personnes :

- 40 cl de Riz Cuisine
- 2 pommes
- 150 g de sucre
- 4 c à s de féoule de maïs
- 2 c à s de farine
- 2 c à s de poudre d'arrande
- 1/2 c à c de cannelle
- 1/2 c à c de vanille
- 1 c à c de beurre.

Dans un saladier, mélangez au fouet les poudres avec la Riz Cuisine. Déposez les pommes en quartiers dans un moule beurré. Versez la pâte par-dessus puis enfournez à 180°C pendant 45 minutes.

Salé Carbonara légère à la Riz Cuisine



Ingrédients pour 2 personnes :

- 20 cl de Riz Cuisine
- 200 g de tagliatelles
- 125 g de tofu fumé
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Parmesan & sel

Commencez par cuire les pâtes Al Dente. Dans une poêle huilée, faites revenir le Tofu coupé en lamelles et l'ail émincé. Ajoutez les pâtes égouttées, la Riz Cuisine et un peu de sel. Enfin, faites revenir quelques minutes et saupoudrez de parmesan juste avant de servir.



NOUVEAU

RIZ CUISINE AU RIZ COMPLET DE CAMARGUE

Multipliez les plaisirs et invitez un peu de douceur dans votre cuisine avec la nouvelle aide culinaire au riz complet de Soy. Que vous soyez sucré ou salé, sa texture onctueuse et son goût délicat combleront toutes vos envies. Avec 2 fois moins de matières grasses qu'une crème liquide classique, la Riz Cuisine est la nouvelle alliée des plats gourmands et légers. En plus, son riz est cultivé en Camargue et issu d'une filière Bio Solidaire. Bref, c'est la crème de la crème.



Variez, équilibrez !





ACHETONS RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL

LA MANDORLE
Le Spécialiste du Lait d'Amande

LA PÉPITE NUTRITIONNELLE

Marie-Pierre Chavel

LA MANDORLE TIRE SON NOM DE **MANDORLA**, AMANDE EN ITALIEN. UN HOMMAGE RENDU À CE FRUIT VEDETTE DE L'ENTREPRISE FRANÇAISE ET FAMILIALE. GRÂCE À DES PROCESS INNOVANTS, ELLE EN FAIT DE MULTIPLES RECETTES SANS LAIT, SANS GLUTEN NI HUILE DE PALME POUR OFFRIR UNE ALIMENTATION SAINTE ET NOURRISSANTE.



Arnaud Vannier
DIRECTEUR DE LA MANDORLE

L'amande, riche en composants essentiels à une bonne santé, méritait d'avoir une entreprise rien que pour elle (ou presque) ! La Mandorle, créée en 1989, est le spécialiste du « lait » d'amande en poudre. Son credo : la santé et la nutrition des consommateurs. Elle a élaboré ce que son dirigeant, Arnaud Vannier, appelle une pépite nutritionnelle : « *Nous avons mis au point, avec le ministère de la Recherche, un procédé permettant de concentrer et d'optimiser la richesse en minéraux et protéines de l'amande sans en altérer les nutriments.* » « *Après déshuilage, nous obtenons une pulpe qui contient 3 fois plus de minéraux et 2,5 fois plus de protéines que le fruit initial* », ajoute Patricia Collino, responsable R&D.

Cette pulpe ultranutritive sert de base au lait en poudre, très riche en calcium, magnésium et protéines. Une alternative au lait animal. « *Un autre lait* », insiste Arnaud Vannier. De cette approche découlent d'autres recettes comme le lait d'amande sans sucre, le premier du genre – une commande de Biocoop, partenaire de 15 ans –, ou la gamme petit-déjeuner sans gluten aux céréales germées et compléments nutri-

tionnels (acérola, spiruline, lithothamne...). Plusieurs des innovations du fabricant ont été récompensées, à l'instar de Bébé Mandorle lancée en 2014. « *C'est la première gamme infantile bio et végétale, sans lait, sans huile de palme ni gluten, comme tous nos produits*, indique Christel Raffi, responsable commerciale. *Elle répond entre autres aux problèmes croissants d'allergies et d'intolérances chez le jeune enfant.* » La PME fabrique tous ses produits à Sablé-sur-Sarthe (72) à partir d'amandes de Sicile surtout, et un peu d'Espagne. « *Nous sélectionnons nous-mêmes nos fournisseurs, des coopératives ou des petits producteurs, pour maîtriser la qualité. Nous mettons tout en œuvre pour garantir aux consommateurs la fraîcheur de nos produits* », poursuit Arnaud Vannier qui prend toutes les décisions avec ses collaborateurs. « *Notre travail, c'est l'aventure d'une équipe motivée. Nous partageons les mêmes valeurs.* » La Mandorle réalise actuellement 90 % de ses ventes en France, uniquement auprès de distributeurs spécialisés dans la bio. Si l'amande reste sa spécialité, l'entreprise propose aussi des produits à base notamment de noisette ou de châtaigne, un fruit au fort potentiel nutritionnel qu'elle entend bien développer...

LES +
BIOCOOP

La gamme P'tit déj instantané évolue et devient :

Mat'iMande.
Mon p'tit déj
complet, riche
en calcium



Mat'iNoisette.
Mon p'tit déj
complet, riche
en fer





BIEN-ÊTRE



BARBE À PAPA

Sarah Portnoï



BEAUTÉ. SE RASER CHAQUE MATIN, CERTAINS TROUVENT ÇA BARBANT... DU COUP ILS SE LAISSENT POUSSER LA TOISON. UN ATOUT CHARME? OUI, À CONDITION DE BIEN L'ENTREtenir ET DE NE PAS VIRER CRO-MAGNON. PETIT GUIDE POUR NE JAMAIS ENTENDRE : « NAN, JE T'EMBRASSE PAS, TU PIQUES ! »

Non à la friche !

Barbe ou moustache ne sont pas synonymes de jachère. Tout comme on se brosse les cheveux chaque matin, on peignera régulièrement ses poils au menton. L'idéal est d'utiliser un peigne en matière naturelle. Évitez le plastique, qui a tendance à créer de l'électricité statique, et allez dans le sens du poil : le but n'est pas de créer du volume mais de discipliner la touffe ! Quant à la longueur, tout est question de goût personnel. Mais si le passage du peigne déloge régulièrement une frite de la veille, il faut sans doute envisager une petite taille...

Barbe à bulles

Le peigne n'a ramené que les miettes du croissant de ce matin ? Alors tout va bien, mais il est temps de passer par la case shampoing. Car les poils de barbe se salissent, eux aussi. Au-delà des souvenirs du dernier repas, ils sont également exposés à la poussière ambiante ou à la fumée de cigarette. Choisissez un shampoing bio neutre additionné d'un peu de gel d'Aloe vera pour le rendre plus hydratant, ou tout simplement du savon d'Alep. Rincez abondamment et séchez soigneusement. Attention, n'essayez jamais de démêler une barbe mouillée, vous casseriez les poils !

Tout doux

La dureté du poil, tout comme l'épaisseur des cheveux, est souvent affaire de génétique. Mais si vous avez la barbe drue, quelques astuces

peuvent adoucir la bête. D'abord, optez pour la version longue. Plus le poil est ras, moins il est souple. Évitez donc la fameuse barbe de trois jours, elle est peut-être tendance mais c'est la plus abrasive. Vous pouvez aussi appliquer un baume adoucissant : comme pour les cheveux, il existe une multitude de produits bio qui ne demandent qu'à vous rendre les poils soyeux.

Sylvie Hampikian

EXPERT PHARMACO-TOXICOLOGUE, ET SPÉCIALISTE DES PLANTES MÉDICINALES ET ACTIFS NATURELS

PENSEZ À CHOUCHOUTER VOTRE PEAU !

Comme les cheveux et la peau, les poils de barbe ont besoin d'être hydratés et protégés quotidiennement. Une recette toute simple consiste à mélanger dans une coupelle une petite noisette de gel d'Aloe vera cosmétique en tube avec environ le même volume d'huile de jojoba. Cette huile est en fait une cire liquide. Neutre et sans odeur, elle convient parfaitement aux messieurs. On peut ajouter deux gouttes d'huile essentielle de cèdre du Liban, qui sent bon et agit également contre les pellicules. On masse bien, sans oublier d'en faire profiter la peau sous les poils. Attention toutefois à ne pas trop en mettre, on peut utiliser ce qui reste sur les cheveux. Enfin, le jour où l'on décide de raser la toison, la même formule est parfaite pour chouchouter la peau. On remplace juste l'huile essentielle de cèdre par de la Lavande vraie (Lavandula angustifolia), qui calme le feu du rasoir, ou de la camomille (romaine ou allemande) anti-inflammatoire, ou encore de la ciste ladanière, antiseptique et hémostatique. Bien utile le temps de réapprivoiser son coupe-chou !

LES +
BIOCOOP

Des produits certifiés pour :

- entretenir le poil : huile, gel Aloe vera
- raser sa barbe : mousse et huile Florame, pains Secrets de Provence
- parfumer son menton : eaux de toilette Florame

COSLYS

Simplement nature

La plante
vous dévoile
son vrai visage

- Programme de soin complet par type de peau (*normale, grasse ou sèche*)
- Actifs innovants issus de productions locales
- Fabricant français depuis 1995

Découvrez toute la gamme sur www.coslys.com et devenez fan de notre page



pâtes feuilletées pur beurre...
les reines
de l'épiphanie !



... nos idées recettes pour vos galettes des rois maison sur facebook !



BioBleud - ZA de Breignou Coz - 29860 Bourg-Blanc - Tél 02 98 84 44 36 - biobleud@orange.fr
www.biobleud.fr - [facebook.com/BioBleud](https://www.facebook.com/BioBleud)



DAO
Fabrication Artisanale

Un circuit court à portée de main

KM 19 MALJAI
Livraison de céréales
Silos réservés à DAO

Stéphane PICHARD
Moulin familial 100% bio
depuis 1980 à MALJAI 04160



KM 0 ALPES DE HAUTE PROVENCE
Cultures de céréales biologiques

Hugues MASSUCCO
Ferme la «Margotte»
45 ha de céréales + Prairies
FORCALQUIER 04300



Nicolas REYNAUD
30 ha de céréales
+ Éleveur brebis
GAUBERT 04000

Biscuiterie LOUBIO
Biscuiterie familiale 100% bio Éco construction

KM 58 MANOSQUE
Livraison des farines
à la biscuiterie artisanale LouBio

Un contrat de 3 ans lie les 2 agriculteurs, le meunier et nous même. Il intègre une plus value par rapport au cours du marché. De même, un silo nous est spécialement réservé. C'est pourquoi nous sommes certains que les biscuits DAO ne contiennent bien que de la farine issue des blés de MM. Reynaud et Massucco.



La gamme DAO est réservée aux magasins spécialisés en alimentation biologique

Distribué par La Finestra Sul Cielo France - 04 100 - MANOSQUE tél 04 92 73 74 75 - site: alimentationbio.com





ACHETONS RESPONSABLE



DO IT YOURSELF

GOURMANDISES BIO

Quel plaisir de faire le chef en cuisine, de gâter les siens ou ses invités avec de bons petits plats, préparés avec amour ! Pour vous assurer de réussir toutes vos créations culinaires, Nat-Ali s'est engagé à proposer des préparations bio en poudre,

simples et délicieuses. Aujourd'hui, découvrez sa gamme Bio'Gourmandises au sucre bio et équitable : Panna Cotta, Crème brûlée, Crème au caramel au beurre salé... pour 6 ou 7 personnes.

Bio'Gourmandises au sucre de canne, préparations pour 3/4 de litre

Nat-Ali : www.nature-aliments.com



YAOURT AUX FRUITS

DESSERT DOUCEUR

Nouveau chez Biocoop, le yaourt onctueux sur un lit de fruits gourmand. Il est fabriqué en Haute-Saône avec un lait entier local, et du sucre de canne bio et équitable. Le pot transparent sans suremballage laisse voir l'appétissant coulis. Deux parfums : fruits jaunes ou fruits rouges.

Yaourt brassé sur lit pêche-passion ou framboise-cassis-fraise, Ensemble, Solidaires avec les producteurs. 150 g
Biocoop : www.biocoop.fr

BIO ET ÉQUITABLE

LE SUCRE DE COCO

Le sucre de coco Biosagesse est désormais certifié Bio Équitable. Le partenariat entre Ecoïdées et la coopérative de producteurs indonésiens s'est renforcé suite à l'attestation ESR (équitable, solidaire, responsable) d'Ecocert, avec une transparence des coûts et des actions en faveur des récoltants et de l'environnement. En parallèle, Ecoïdées soutient un centre d'accueil d'enfants défavorisés situé à Yogyakarta. Un projet humain, éthique et cohérent que l'entreprise est heureuse et fière de présenter.

Sucre de fleur de coco, nature, 500 g
Ecoïdées : www.ecoidees.com



BEAUTÉ DU LINGE

DOUX MAIS GONFLÉ

L'assouplissant à la lavande d'Étamine du Lys assouplit et regonfle la fibre de vos textiles. Le linge devient doux comme une caresse et délicatement parfumé grâce à l'huile essentielle de lavande bio. Les textiles sont moins froissés, ce qui facilite le repassage et supprime l'électricité statique. Côté formulation, il a tout bon. Testé dermatologiquement, l'assouplissant respecte votre épiderme sans dégrader la planète. Certifié Ecocert.

Lavande Assouplissant, 1 litre, 40 lavages
Étamine du Lys :
www.etaminedulys.fr



IL EST ARRIVÉ

LE TOFU NOUVEAU

Une nouvelle recette de tofu parfumé chez Tossolia : une association entre le tofu nature et cinq graines délicatement toastées (sésame, pavot, tournesol, lin et moutarde).

Pour un produit souple et croquant à la fois. L'alliance de ces saveurs vous permettra de découvrir le tofu d'une autre manière et de bénéficier d'un apport riche en protéines.

Tofu Graines Toastées, 2x100 g
Tossolia : www.tossolia.fr

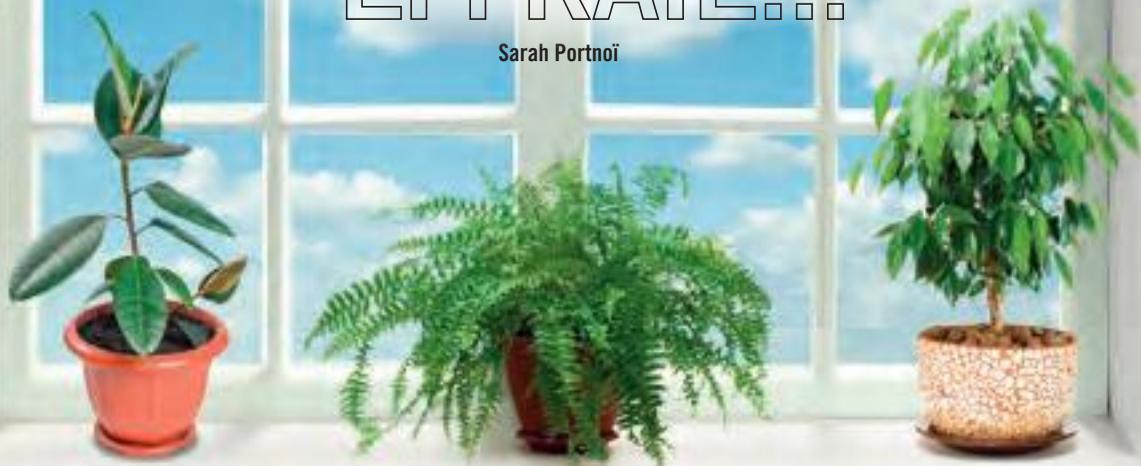




MAISON

LE FOND DE L'AIR EFFRAIE...

Sarah Portnoï



POLLUTION INTÉRIEURE. LES COURANTS D'AIR À LONGUEUR DE JOURNÉE, C'EST PLAISANT L'ÉTÉ, BEAUCOUP MOINS QUAND LE THERMOMÈTRE BAISSE. POURTANT, L'AIR EST SOUVENT PLUS POLLUÉ À L'INTÉRIEUR QU'À L'EXTÉRIEUR, ET CE N'EST PAS BON POUR LA SANTÉ. PETITS CONSEILS POUR RESPIRER SAIN EN HIVER, SANS GELER SUR PIED...

JOUEZ-LA STRATÉGIQUE

Aérer ne signifie pas forcément vivre toutes fenêtres ouvertes et chauffer la rue en laissant fuir de précieux degrés. Certes il est indispensable de renouveler l'air intérieur tous les jours, mais cela peut se faire en quelques minutes. Par exemple, le matin, ouvrez les fenêtres des pièces au fur et à mesure qu'elles se vident. Puis, dans un deuxième temps, quand tout le monde y est passé, aérez la salle de bain une dizaine de minutes... Le tour est joué pour la journée !

FALLAIT PAS LES INVITER !

Au fait, pourquoi notre air intérieur est-il si pollué ? Au premier rang des accusés, la fumée. On ira donc de préférence griller ses cigarettes dehors, et on entretiendra soigneusement poêles et cheminées afin qu'ils tirent le mieux possible. Autres grands pollueurs de nos maisons : les COV (composés organiques volatils). Le plus dangereux de tous est sans doute le formaldéhyde, que l'on trouve notamment dans les meubles en panneaux de particules de bois à monter soi-même. Les émanations sont maximales à l'ouverture du carton. Quelques jours de quarantaine sur le balcon ou dans le garage seront donc salutaires avant d'inviter la nouvelle armoire en kit à entrer. Les COV se nichent aussi dans certains produits d'entretien et parfums ou bougies d'ambiance, et dans les colles et solvants chimiques qui imprègnent nos moquettes et peintures. Bref, ils sont partout ! Et le pire, c'est qu'ils sentent souvent le propre et le frais, les fourbes. Privilégiez les produits naturels et bio pour l'entretien de la maison. Repeignez ou retapissez de préférence l'été, pour pouvoir laisser les pièces s'aérer au maximum les premières semaines, et utilisez le plus possible de matériaux écolos.

COUP DE POUCE

Certaines plantes, comme le caoutchouc, le spathiphyllum, le lierre, le ficus ou la fougère, auraient le pouvoir de capter les polluants de l'air. Pourquoi ne pas allier l'utile à l'agréable en en disposant chez vous ? Les huiles essentielles peuvent aussi contribuer à « rafraîchir » l'air. Attention toutefois à les choisir bio, afin d'éviter que des hôtes indésirables ne se glissent dans leur composition !



Fabienne Millet
DOCTEUR EN PHARMACIE, DIPLÔMÉE
EN PHYTHOTHÉRAPIE ET AROMATHÉRAPIE

DES SENTEURS AGRÉABLES POUR TOUTE LA MAISON

« Pour assainir et parfumer la maison, optez pour les huiles essentielles d'agrumes : bergamotier, citronnier, mandarinier, orange amer ou doux. Un cocktail d'arbre à thé, lavande fine et lemongrass ou litsée citronnée (ou verveine yunnan) chassera les acariens de la literie. Les moisissures dues à l'humidité seront tenues à distance par un mélange d'arbre à thé, de palmarosa, de ravintsara et de lavande fine. L'idéal est de placer quelques gouttes de chaque dans un diffuseur électrique à jet d'air sec ou un brumisateurs à eau, qu'on laissera fonctionner 15 ou 20 minutes. Attention si vous utilisez un brûle-parfum à bougie : il doit toujours rester de l'eau dans la coupelle ! Ne brûlez jamais d'huiles essentielles pures, elles "goudronneraient" et l'effet sur la qualité de l'air serait exactement l'inverse de celui recherché ! »



Pour aller plus loin : *Le guide de l'habitat sain et naturel*, (Éd. Terre vivante, 32 €). Une bible pour éviter la pollution des murs aux plafonds.

lavera

NATURKOSMETIK

25
ANS

Nature/ Pure

Pour une magnifique
chevelure, souple et
éclatante de santé.



lavera. Active la beauté naturelle.



 lavera cosmétiques naturels :
garantie de qualité
depuis plus de 25 ans

- 100 % cosmétiques naturels certifiés avec des substances actives naturelles d'origine végétale
- 100 % développés et fabriqués par nos soins en Allemagne
- 100 % sans silicone, sans paraffine et sans huile minérale

Par amour de la nature : le Shampoing Soins Réparateur conjugue l'efficacité au naturel avec une formule de soins conçue spécialement par lavera. Ses agents lavants particulièrement doux nettoient les cheveux secs et abîmés en toute douceur. Les extraits de rose bio, le complexe de quatre actifs à base d'amande, de soja, de riz et d'avoine bio ainsi que la kératine végétale, offrent aux cheveux une grande souplesse.

www.lavera.fr

LIGNE CUISINE

POUR CUISINER

isola
Bio

WWW.ISOLABIO.COM



SANS LACTOSE

POUR L'ÉLABORATION DE
TOUTE RECETTE LÉGÈRE
ET CRÉATIVE.

FABRIQUÉES EN ITALIE

CRÈMES VÉGÉTALES

BIOLOGIQUES



SEULEMENT DANS LES
MAGASINS SPÉCIALISÉS

 **biocoop**



PRATIQUE

3



Mélanger
les algues avec le hachis, ajouter 2 c. à s. de câpres au vinaigre.

2



Hacher
4 échalotes ou oignons blancs et 6 cornichons.

4



Assaisonner avec 1 c. à s. de shoyu (sauce de soja), 3 c. à s. de vinaigre de cidre, 3 c. à s. d'huile végétale au choix et, éventuellement, des épices, du gingembre râpé, des zestes d'orange... Goûter et rectifier.

5



Laisser confire au frais, idéalement 12 h, avant de consommer.



Humidifier
le contenu d'1 sachet de paillettes d'algues avec 3 c. à s. d'eau.



TARTARE D'ALGUES

CETTE ÉTONNANTE PRÉPARATION IODÉE ET VINAIGRÉE FAITE EN 10 MINUTES SEULEMENT SE DÉGUSTE À L'APÉRO SUR UNE CRUDITÉ OU UN PAIN AU LEVAIN, AU REPAS AVEC UN POISSON MARINÉ, UNE POMME DE TERRE À L'EAU, OU ENCORE DILUÉE DANS LA VINAIGRETTE, D'UNE SALADE DE RIZ PAR EXEMPLE. ON PEUT AUSSI L'ACHETER PRÊTE À CONSOMMER AU RAYON FRAIS DES BIOCOOPS.

LES +
BIOCOOP

Salade du pêcheur Marinoë, algues déshydratées en paillettes. 50 g



Mon tartare d'algues fraîches Artic, Atlantic ou Pacific, Marinoë. 120 g



VOUS AVEZ DIT BIZARRE ?

Les algues sont riches en protéines, vitamines et minéraux. Chez Biocoop, elles sont vendues soit séchées, soit, au rayon frais, conservées dans du sel. Il faut alors les rincer soigneusement avant de les utiliser. La « Salade de la mer » ou « Salade du pêcheur » (selon la marque) est un mélange d'algues vertes, rouges et brunes séchées.

LE COIN DES ENFANTS BOUCHÉES TERRE-MER



1. Prends des champignons frais, coupe les bouts terreux avec un couteau.
2. Détache les pieds. Ils pourront servir pour une soupe ou une salade.
3. Frotte les chapeaux doucement avec tes doigts trempés dans de l'eau vinaigrée pour enlever la terre.
4. Pose-les, trou en l'air, sur une assiette.
5. Remplis-les avec du tartare d'algues.



ENGAGÉS

EN FAMILLE AVEC BIOCOOP CABESTANY

Marie-Pierre Chavel



PYRÉNÉES-ORIENTALES. DANS UNE RÉGION ENSOLEILLÉE, PROPICE À L'ARBORICULTURE ET AU MARAÎCHAGE BIO, MOINS À L'ÉLEVAGE, BIOCOOP CABESTANY EST COMME LE CHEF D'UNE FAMILLE BIO. ELLE TISSE LES LIENS ENTRE LES DIFFÉRENTS MEMBRES ET VEILLE SUR CHACUN.

D'abord, il y a Georges Porta, le père, fondateur des biocoops de Perpignan (1996) puis de Cabestany. Ensuite Orion, le fils « *élevé au tofu et au riz complet* ». Il reprend l'entreprise et ouvre le magasin de Claira (2009). Il y a aussi ces « petits », des salariés qu'il avait formés avec sa femme Sarah et qui maintenant, associés ou indépendants, dirigent les biocoops de Claira, Perpignan, Narbonne et Canet. « *Ils ont été convaincus par notre démarche* », explique Orion Porta qui conserve Cabestany. « *D'une manière générale, renchérit Sarah, notre équipe connaît bien la bio. En magasin, elle est toujours là pour expliquer, conseiller.* » Dans la bonne humeur, comme sur la page Facebook de la biocoop, légère, gourmande, militante...

Enfin, il y a ces grands-parents (certains sont là depuis longtemps) ou oncles et tantes. Ce sont les paysans du coin, l'atout fraîcheur de la biocoop. Avec leurs bons produits, ils chouchoutent les clients (les cousins proches ou éloignés). On peut les croiser dans le magasin, notamment lors du marché annuel organisé à l'automne. « *Une rencontre très attendue des consommateurs* », dit Sarah,

heureuse de la « *relation de confiance* » établie entre le distributeur, les fournisseurs locaux et les clients. Ensemble, ils forment « *une boucle vertueuse* », selon Orion, qui se matérialise par une carte de fidélité solidaire : les clients cumulent des points ; à 500, la biocoop leur offre un bon d'achat et parallèlement verse 1 € pour soutenir un producteur de la région. La famille n'est pas prête de disparaître.



15, RUE BECQUEREL
66330 CABESTANY
TÉL. : 04 68 62 19 59

LES « TONTONS » PRODUCTEURS

+ DE 100 producteurs locaux fournissent la biocoop en fruits, légumes, vins, œufs, fromages, miels... signalés en rayons par un drapeau catalan.

20 % du chiffre d'affaires du magasin est réalisé avec ces produits.

3 000 € devraient être reversés en 2015 pour le développement d'un maraîcher, grâce à la carte de fidélité solidaire proposée aux clients. *Bona feina* *!

* Beau travail, en catalan.



RENCONTRE



Ça fait huit ans que je travaille à la biocoop ; c'est mon premier emploi. Je seconde Sarah, la responsable. J'ai beaucoup de responsabilités, notamment au rayon frais. Ce que j'aime, c'est la confiance et la liberté qu'on me donne. C'est un plaisir de venir travailler.

Christine Mérino



Responsable du rayon fruits et légumes, je privilégie la relation avec les producteurs locaux. C'est important pour avoir une belle offre et éviter les importations. Ils sont de plus en plus nombreux, et j'essaie de les faire tous travailler, de les faire évoluer...

Macha Chimot

Nous sommes très fiers d'avoir mis en place notre carte de fidélité solidaire pour soutenir les agriculteurs de la région. Elle va vraiment dans le sens des valeurs de Biocoop, à savoir le développement et le soutien de l'agriculture bio paysanne.

Sarah Porta



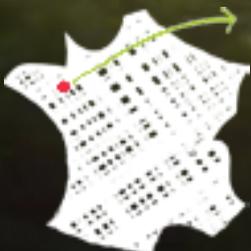
TERROIR ET TERRITOIRE

Il est 6h45, le soleil se lève, une commande pour Biocoop se prépare chez Arnaud Daligault, maraîcher bio à Montreuil-le-Gast (35).



SUR LES TERRES DE LA RENNES BIO

Pascale Solana



MULTIPLICITÉ, BIODIVERSITÉ, CHOIX, FOURMILLEMENT, DYNAMISME, VOILÀ CE QUI CARACTÉRISE LA BIO RENNAISE. C'EST LIÉ À LA PROXIMITÉ VILLE-CAMPAGNE, À UN BASSIN DE POPULATION IMPORTANT, MAIS PAS SEULEMENT. À UNE LOGIQUE DE COLLECTIF AVANT L'HEURE AUSSI, À UNE HISTOIRE OÙ LA BIO A PERMIS DE CULTIVER LES LIENS SOCIAUX, DE VALORISER DES TYPICITÉS ET OÙ LES PAYSANS, SOUTENUS PAR LES CONSOMMATEURS, PROUVENT QU'UN AUTRE AVENIR QUE L'AGRO-INDUSTRIE EST POSSIBLE.



« AILLEURS, POUR CROISER UN BIO TU FAIS 15 KM! ICI, T'EN AS AU MOINS UN DANS CHAQUE COMMUNE! LA CULTURE D'ASSOCIATION EST TRÈS FORTE. »

Yves Simon
DU P'TIT GALLO, LAITERIE FERMÈRE

Il y a d'abord des vaches laitières et des prés. Beaucoup. Et aussi du maraîchage, des brebis, des chèvres, des vergers. Et la ville, avec ses ramifications qui « broutent » jusqu'au bord des champs. Tel est ce pays rennais qui rayonne sur une cinquantaine de kilomètres autour de la capitale de Bretagne et englobe une quarantaine de communes formant, avec Rennes, une métropole de 415 000 habitants.

Les vaches bio donc. Leur lait part en laiteries, mais il est aussi vendu en direct, en circuit court ou transformé à la ferme. « Cette mixité caractéristique ne se retrouve pas en conventionnel et gagne désormais d'autres productions bio comme le porc », observe Yann Jaffré d'Agrobio 35.

Le maraîchage, très diversifié, est la production bio n° 2. « Chez nous en huit ans, les producteurs sont passés de 10 à 85. Maintenant il y a plus de bio que de conventionnels ! La plupart font de la vente directe, en partie, voire totalement », poursuit-il. Ce sont souvent des fils d'agriculteurs qui ne veulent pas les investissements lourds des exploitations laitières ou porcines conventionnelles des parents. De plus, la pression foncière est très forte, ce qui rend l'installation des nouveaux difficile, d'où le succès du maraîchage. Les terres des fermes à vendre sont convoitées pour étendre d'autres exploitations ou... le béton de la ville. Paradoxe ! Car c'est aussi « une chance d'avoir une telle population si proche et très réceptive à la bio ! », s'exclame Jean-Paul Gabillard qui cultive des légumes à Saint-Grégoire, sur 20 ha à 7 km du centre de Rennes. La bio d'ici est une histoire ancienne et elle se distingue par une incroyable multiplicité d'acteurs. C'est sa force. En témoigne le salon Ille et Bio de Guichen qui « est à la bio ce que Carhaix est à la musique », analyse Isabelle Uguen-Gaignon de la biocoop Scarabée, faisant référence au festival des Vieilles Charrues. Ou encore le rayonnement des formations bio du lycée agricole du Rheu, parmi les premières. On pourrait citer beaucoup d'initiatives, avec toujours la crainte d'en oublier : groupements de consommateurs dans les années 80 – bien avant les Amap –, d'agriculteurs, d'entreprises d'importance qui donneront l'impulsion dans les années 90, comme Cereco, spécialiste des petits déjeuners, à Noyal



Des fermes laitières bio d'une cinquantaine d'hectares en moyenne en comptant les prés.



Kenneth Flipo
DIRECTEUR ADJOINT DU MAGASIN BIOCOOP
SCARABÉE À RENNES

Il a suivi une formation en maraîchage bio au Rheu et s'est impliqué dans des structures agrobiologiques. Pour peindre le pays bio rennais, il parle de « gens très impliqués », précise « pas que pour eux » et explique que la « logique de collectif a permis la structuration actuelle [...], la possibilité de mettre tout le monde autour de la table. Le produit bio rennais peut afficher une histoire, un visage qui le distinguent vraiment de celui de la grande distribution ». Ailleurs, y compris en Bretagne, les conversions sont souvent conditionnées par un acteur important, c'est conséquent mais plus fragile. « Notre multiplicité est une force. Si un maillon lâche, un autre pallie. Ici, la bio ne pourra plus perdre de terrain. »



Pas un quartier sans son Amap, un marché, sans son allée bio.

« UNE TERRE PROPICE, OÙ L'ON EST SENSIBLE À L'ENGAGEMENT ET AVEC DES CONSOMMATEURS DEMANDEURS DE SENS. »

Isabelle Uguen-Caignon
SALARIÉE DE BIOCOOP SCARABÉE



Les Rubis du Verger, à Bruz, une belle synergie de paysans, dont le maraîcher Hervé Delestre. Associés sur 24 hectares, ils mutualisent matériel, vente, irrigation...



Montreuil-le-Gast, sur les 4 hectares en maraîchage d'Arnaud Daligault, juste avant la livraison chez Biocoop.



Évelyne Loison a reconverti son exploitation laitière à Goven pour produire des céréales bio et surtout de l'avoine, dont elle fait des boissons et desserts végétaux fermentés uniques.

PLATEFORME

La plateforme Biocoop Grand Ouest et Biocoop Restauration à Montgermont, 280 salariés, mettent en circuit de nombreuses productions locales.

BIOCOOP SCARABÉE

Coopérative de 3 magasins et 3 restaurants à Rennes, Cesson-Sévigné et Saint-Grégoire. 30 ans de convictions. 33 000 adhérents et plus de 100 salariés.

Les biocoops de toute la Bretagne sur www.biocoop.fr

et, en face, Triballat, la petite laiterie bio qui compte aujourd'hui 850 salariés, dont 500 en Bretagne.

Culture de réseau

Tous s'accordent pour dire que la bio d'ici est une famille qui va du paysan au consommateur. Isolée, car éloignée du modèle agricole dominant, mais soudée. « On est nombreux, on forme un tissu dense. On s'entraide », commente Yves Simon du P'tit Gallo, laiterie fermière au nord de Rennes (70 vaches). La bio est moteur dans une région où l'agriculture d'export et d'agro-industrie laisse sur le bord de la route beaucoup d'exploitants. « La Bretagne est allée tellement loin dans le modèle agroalimentaire intensif... », commente Jean-Paul Gabillard. Sur les terres de

la Rennes bio, on rencontre des paysans motivés, des curieux qui relancent les vertus du chanvre, de l'agronomie au bâtiment en passant par l'alimentaire. Des « chercheurs des champs », comme Jean-Paul Renault qui expérimente l'aromathérapie et la médecine chinoise sur ses 45 vaches à Broons-sur-Vilaine, et dont les résultats intéressent les scientifiques. Ici rien ne fige, pas même le lait ! Car au pays du beurre et de la crèmerie fraîche, voici que des éleveurs se mettent à faire de la tomme et du bleu. Du jamais vu ! « Ils veulent maîtriser leur production et la qualité jusqu'au bout, observe Yann Jaffré. Ça, c'est la bio ! »



La suite du voyage en Bretagne sur www.achetons-responsable.fr



Les Filets de Tofu – vraiment délicieux!



à l'Ail des Ours

L'Ail des Ours vous offre un goût frais et raffiné au moment du repas.



à la Japonaise

Une spécialité classique et délicate avec une pointe de jus de citron.

Pizza-Pizza

Ce délice est agrémenté d'un goût de poivrons, tomates et origan.

Life Food GmbH/Taifun-Tofuprodukte | Bebelstr. 8 | 79108 Freiburg/Allemagne

Nous vous invitons à consulter notre site Web : www.taifun-tofu.fr

N'ACHETEZ PAS!

Véronique Bourfe-Rivière

DES POMMES TRAITÉES CHIMIQUEMENT ? BIOCOOP A INCITÉ, VIA UNE CAMPAGNE DE COMMUNICATION, À NE PAS EN ACHETER. SAISI, LE TRIBUNAL DE GRANDE INSTANCE LUI A DONNÉ RAISON.

Commerçant et militant, Biocoop poursuit l'objectif de « *développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération* » depuis plus de 25 ans. Connue surtout pour ses magasins distribuant des produits bio, le réseau l'est moins en tant qu'acteur important de la bio. Pourtant, il interpelle régulièrement le public et les institutions sur les sujets, environnementaux, sociaux, agricoles, qui lui tiennent à cœur.

Ainsi, la campagne de communication de l'an dernier s'articulait autour du thème « N'achetez pas », inédit pour des commerçants. Après « N'achetez pas de fraises en hiver » et « N'achetez pas de cosmétiques non bio ou non écologiques » au premier semestre, la série de l'automne affichait « N'achetez pas de lait non bio » et « N'achetez pas de pommes traitées chimiquement ».

« *Qui sait que, quand on achète des fruits en commerce traditionnel, on va probablement ingérer des pesticides ?*, s'inquiète Nadine Lauverjat, chargée de mission de l'association Générations Futures. *Souvent, les consommateurs ne le réalisent pas. Il faut vraiment qu'ils soient éclairés !* »

Ce n'est pas l'avis d'Interfel (Interprofession des fruits et légumes frais), de l'ANPP (Association nationale pommes poires) et de la FNPF (Fédération nationale des producteurs de fruits). Ces trois associations ont considéré que la campagne sur les pommes était de nature à causer un dommage à toutes les filières et à induire en erreur le consommateur.

Elles ont déposé une requête devant le tribunal de grande instance de Paris. Le 28 octobre, le juge des référés les a déboutées, estimant notamment que la campagne n'était en rien trompeuse pour les consommateurs, et que les chiffres avancés étaient exacts puisque résultant d'une étude de l'Inra (rapport Écophyto, janvier 2009). « *Cette décision légitime la démarche de Biocoop*, commente Nadine Lauverjat. *Ce réseau est bien plus crédible que des enseignes qui vont communiquer sur le fait qu'elles retirent des pesticides de leurs rayons, mais commercialisent par ailleurs beaucoup de produits qui en contiennent ! On sait que Biocoop, 100 % bio, donc 100 % cohérent, ne cherche pas à se donner bonne conscience !* »

« **LES COMMERÇANTS DEVRAIENT CONNAÎTRE LE PROBLÈME DES PESTICIDES ET COMMUNIQUER VERS LEURS CLIENTS.** »



Nadine Lauverjat
DE L'ASSOCIATION GÉNÉRATIONS FUTURES.





NOS MEILLEURS VŒUX POUR 2015 !

CETTE ANNÉE, PLACÉE SOUS LE SIGNE DE L'ÉQUITÉ, BIOCOOP POURSUIT SES EFFORTS POUR LE DÉVELOPPEMENT D'UNE BIO PAYSANNE ET COHÉRENTE, ET DE SON OFFRE DE PRODUITS DE QUALITÉ.



Claude Gruffat
PRÉSIDENT DE BIOCOOP

En tant que président et directeur général de Biocoop SA Coop, qu'attendez-vous de 2015 ?

Claude Gruffat : je suis impatient de voir la mise en œuvre de la loi sur l'Économie sociale et solidaire. Elle reconnaît les entreprises qui concilient activité économique et utilité sociale. Ce sera donc pour Biocoop, et ses sociétaires, l'occasion de renforcer son action dans ce secteur de l'économie de notre pays. Elle admet aussi officiellement l'existence du commerce équitable Nord-Nord. Pour nous, c'est un accomplissement ! La loi s'appuie beaucoup sur notre expérience : dès la fin des années 1990, notre réseau a construit ce qui n'existait pas encore et qui est désormais reconnu souhaitable et cohérent. La société rejoint Biocoop et son projet politique !



Gilles Piquet-Pellorce
DIRECTEUR GÉNÉRAL

Gilles Piquet-Pellorce : nous gérons l'évolution des volumes et la croissance de Biocoop en veillant à ne rien perdre de notre ADN. Nous renforcerons notre efficacité en continuant de rechercher la cohérence aux plans social et environnemental. Ainsi nous construisons de nouveaux entrepôts pour offrir à nos salariés des conditions de travail encore plus agréables, et à nos magasins, donc à nos clients, un service plus performant. L'augmentation des volumes ne générera pas plus de pollution : nous avons été les premiers à nous doter d'un camion à zéro émission de CO₂, nous équipons notre plateforme de Melesse en photovoltaïque. L'énergie produite sera consommée sur place avec une réduction maximale des pertes, conformément à notre politique RSE qui n'est pas un habillage mais une démarche réelle.

Et les clients des magasins Biocoop, que peuvent-ils attendre ?

G. P.-P. : des garanties d'origine et de qualité, plus de choix, plus de fraîcheur car nous sommes de plus en plus en circuits courts. Et des prix maîtrisés grâce à une meilleure organisation, qui ne retirent rien à notre éthique ni ne pénalisent les producteurs.

C. G. : ils découvriront encore plus de produits en vrac, pour limiter les emballages et le gaspillage, et consommer moins cher. Accroître les volumes vendus permet de construire des partenariats avec les producteurs, d'étendre les surfaces bio françaises ainsi que la consommation responsable dans les assiettes.

COMMERCE ÉQUITABLE AU NORD COMME AU SUD

Le commerce équitable est défini par la loi du 2 août 2005 comme une relation commerciale entre des acheteurs des pays du Nord et des producteurs désavantagés situés dans des pays en développement. Désormais l'article 94 de la loi sur l'ESS, parue au *Journal officiel* le 1^{er} août 2014, élargit son périmètre d'action aux producteurs situés dans les pays du Nord, notamment la France.



Retrouvez l'intégralité de notre interview sur www.achetons-responsable.fr

UNE VÉRITABLE IMPLICATION AUPRÈS DES PRODUCTEURS

Engagés à long-terme, nous garantissons aux producteurs de cacao un prix d'achat supérieur au marché local et valorisant leur travail. KAOKA transmet son expertise agronomique aux producteurs pour leur permettre d'augmenter les récoltes grâce à la rénovation de leurs parcelles. L'effet conjugué d'un meilleur prix et d'une augmentation de la production permet l'amélioration des revenus des producteurs.



Formation des producteurs aux techniques de rénovation



LE GREFFAGE : UNE ÉTAPE ESSENTIELLE DANS LA SAUVEGARDE DU CACA O AROMATIQUE

KAOKA sélectionne les meilleures variétés de cacaoyers pour leur potentiel aromatique. Cultivées dans des pépinières, elles sont ensuite greffées sur de vieux arbres. Cette technique innovante initiée par KAOKA permet aux producteurs de pérenniser la culture d'un cacao de la meilleure qualité.

Pour nous, c'est cela le véritable commerce équitable !

KAOKA ENGAGÉ DANS
DES AVENTURES
ÉQUITABLES



EN CONSOMMANT UN PRODUIT PORTEUR DE LA MARQUE **BIO ÉQUITABLE**,
VOUS AVEZ LA GARANTIE QU'IL RESPECTE
LES RÈGLES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
ET LES CRITÈRES DU RÉFÉRENTIEL ESR,
DANS SES MODES DE PRODUCTION, DE TRANSFORMATION
ET DE DISTRIBUTION.

www.biopartenaire.com

Toutes les actualités de nos filières cacao et
de nos chocolats sur :

www.kaoka.fr

&





QUINOA

LA RANÇON DE LA GLOIRE

Véronique Bourfe-Rivière

STAR DES RAYONS DES MAGASINS, LE QUINOA DEVIENT RARE ET PLUS CHER. TROIS QUESTIONS À GEOFFROY VIAUD, RESPONSABLE DES FILIÈRES VÉGÉTALES DE BIOCOOP SA COOP, SUR LA POLITIQUE DU RÉSEAU.



Geoffroy Viaud
Responsable des filières végétales de Biocoop SA Coop

Pourquoi est-il plus difficile de se procurer du quinoa aujourd'hui ?

Parce qu'au niveau mondial, la demande est nettement supérieure à l'offre. Le quinoa est devenu très rémunérateur pour les producteurs. Désormais, la demande explosant, la majorité d'entre eux vendent au plus offrant, certains stockent pour faire grimper les prix. On n'est plus dans la logique de commerce équitable qu'affectionne Biocoop. L'expansion de la production du quinoa se fait dans les plaines, jusque-là réservées à l'élevage. La mécanisation des cultures, la disparition des élevages induisent l'érosion, l'amenuisement des ressources en fumier... et donc la durabilité du système andin.

Et donc, plus de quinoa dans les biocoops ?

Notre centrale d'achats continue à travailler avec la centrale d'importation Solidar'Monde sur l'origine Bolivie. Mais les livraisons restent sporadiques, le prix a été multiplié par 4 en 5 ans. Nous sommes en contact avec les différents producteurs bio français, dont les disponibilités sont faibles pour l'instant... La montée en volume va demander du temps, au moins 5 ans.

Qu'est-ce qu'on mange à la place ?

Nous ne voulons pas prendre de risque social et environnemental, comme avec le quinoa, en incitant à la consommation de teff ou de fonio, issus des pays en voie de développement. Consommer des céréales européennes naturellement sans gluten, comme le riz, bien sûr, le sarrasin ou le millet, est une bonne alternative.

LE TRÉSOR DES INCAS

Le quinoa est la graine d'une plante de la même famille que la betterave et les épinards. Appelée aussi « riz des Incas », elle pousse sur les hauts plateaux andins. Aliment traditionnel de Bolivie et du Pérou, elle a commencé à être importée en Europe et en Amérique du Nord il y a une vingtaine d'années, dans le cadre du commerce équitable. Extrêmement nutritive, elle est en particulier riche en protéines, ce qui fait qu'elle a vite été adoptée par ceux qui souhaitent diminuer leur consommation de produits d'origine animale. Dépourvue de gluten et facile à préparer, elle a une texture de caviar et un goût de noisette. On comprend son succès !



Culture du quinoa dans le désert du Salar d'Uyuni en Bolivie.

À base d'essence végétale et d'huiles essentielles, l'eau de lavage de Sonett est efficace contre les bactéries, levures et champignons et contre tous les virus. (N°1 en France depuis 1998) Sonett est compatible avec les fosses septiques et les stations d'épuration. (N°1 en France depuis 1998) Sonett est compatible avec les fosses septiques et les stations d'épuration. (N°1 en France depuis 1998)



Sonett désinfecte

PUREMENT ÉCOLOGIQUE



sauge



lavande

- sans chlore nocif
- purement végétal
- 100 % biodégradable
- compatible avec une fosse septique

Le désinfectant **Sonett** est un antiseptique puissant, qui désinfecte à 100 % sans favoriser le développement de bactéries résistantes. Il désinfecte toute la maison : surfaces et ustensiles de cuisine et sanitaires, textiles, litières d'animaux, etc. Le désinfectant Sonett agit grâce à une combinaison d'alcool de plantes et d'huiles essentielles bio de sauge et de lavande. La **sauge** est une des herbes médicinales les plus utilisées depuis l'antiquité, très appréciée pour ses effets astringents et antiseptiques. La **lavande** est connue pour ses qualités antibactériennes et antimycosiques. L'**alcool** est utilisé depuis des siècles pour désinfecter. Il ne génère pas de résistances des bactéries. **Il n'a pas d'effet cancérigène et mutagène, contrairement à de nombreux produits désinfectants à base de chlore (comme l'eau de Javel), qui sont très répandus.** Plus d'informations sur : www.sonett.eu



sonett

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

*Pech
Matelles*
Nouveau packaging
Bientôt dans vos magasins
Biocoop



GILLES LOUVET
-VITICULTEUR-
G



ACHETONS RESPONSABLE



YAOURT NATURE

FORMAT FAMILIAL

Biogam élabore ses yaourts avec du bon lait fraîchement collecté, dans une démarche certifiée Bio Cohérence. Sa laiterie exclusivement bio est installée en Lorraine, au cœur de ses fermes partenaires. Selon une méthode inspirée de la tradition, ses yaourts

prennent le temps de s'adoucir grâce à une fermentation lente en cuve, jusqu'à 2 fois plus longue que pour des yaourts standards.

C'est ce qui leur donne cette douceur et cette onctuosité si particulières. Également par 4, entier, 1/2 écrémé et 0 %.

Yaourt nature 1/2 écrémé, 8x125 g

Biogam : www.biogam.fr

CUISINE BIO

LES PÂTES LEVÉES

La levure sèche biologique Bioreal est idéale pour réaliser du pain, de délicieuses pizzas et brioches de qualité bio. Stockée au sec et au frais, elle constitue une alternative longue conservation à la levure fraîche.

Facile à utiliser – la levure sèche bio se mélange directement à la farine –, elle permet de réussir toutes sortes de pâtes levées en un tour de main. La levure sèche biologique Bioreal est fabriquée de façon écologique, sans additifs chimiques, selon les normes de qualité les plus strictes.

Levure boulangère bio, 9 g

Bioreal : www.bioreal.de



TOFU LACTOFERMENTÉ

IL A DU GOÛT MON TOFU

Laissez-vous tenter par le tofu lactofermenté de Sojami et découvrez un produit plein de saveurs. Aucune obligation de le cuisiner, il se consomme coupé en cubes dans des salades, des pâtes... ou en guise de fromage grâce à son goût typé. Profitez ainsi des bienfaits digestifs des bactéries actives de la lactofermentation, et d'un apport en protéines végétales et en oméga 3. Savourez aussi les saveurs Nature, Mariné au tamari et Olives.

Tofu lactofermenté au pesto, 200 g

Le Sojami : www.lesojami.com



FORCE DE LA NATURE

CHEVEUX EN FORME

Le shampoing soin réparateur à la rose bio et à la kératine végétale prend soin de vos cheveux secs et abîmés en leur apportant une dose d'hydratation suffisante.

Sa formule naturelle aux extraits de plantes, aux agents tensioactifs très doux pour la peau et aux parfums 100 % naturels, hydrate et fait briller vos cheveux.

Pour une souplesse naturelle et un démêlage facilité. Sans silicone. Certifié Natrue et labellisé Vegan.

Shampoing soin réparateur cheveux abîmés ou secs, 200 ml

lavera : www.lavera.fr

PARFUM D'AMBIANCE

ON DIRAIT LE SUD...

Aux huiles essentielles pures, naturelles et de culture biologique, Arcyvert Désodorisant parfume agréablement l'atmosphère de votre environnement : chambre, cuisine, voiture, sanitaires...

Arcyvert Désodorisant Lavande-Romarin possède les nombreuses propriétés de l'huile essentielle de lavande, obtenue par distillation des fleurs à la vapeur.

Existe aussi en 3 autres parfums : Pin-Eucalyptus, 5 plantes et Agrumes.

Désodorisant Aromasyl Lavande-Romarin D'Arcy International : www.arcy-vert.fr



Bio
Révolva

SANS gluten ?
Oui !... et AVEC plaisir !

GARANTI
SANS GLUTEN



LE SAVOIR-FAIRE BOULANGER

Marque de référence des produits bio sans gluten, Biorevola vous garantit une fabrication artisanale dans nos ateliers certifiés. Toutes nos recettes sont élaborées dans le respect du goût, avec une attention particulière au développement des textures qui laissent s'exprimer le meilleur des saveurs.



Fabrication
FRANÇAISE



www.biorevola.com

SOREDA DIET - 2 Impasse des Crêpes - 74960 Cran Gevrier • Tél. 04 50 57 73 99 - Fax 04 56 80 96 79 • email : info@glutabys.com

NOUVEAU !
Craquez pour notre baguette
sésame-pavot sans gluten
Disponible dès janvier

Notre responsabilité. Votre plaisir.

Il y a presque 30 ans, le Dr FE a choisi d'inscrire, au travers de son processus de brassage écologique et respectueux de l'environnement, son entreprise dans le développement durable. Aujourd'hui, Neumarkter Lammsbräu, avec ses différentes spécialités de bières, est la première brasserie productrice de bières bio et a été récompensée à de nombreuses reprises pour sa stratégie commerciale et son profil écologique.

Son initiative « Fair zum Bauern » (équitable pour les agriculteurs) garantit la présence de matières premières biologiques de haute qualité et soutient au travers de ce partenariat étroit environ 100 agriculteurs.

www.lammsbraeu.de

« l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération »



Neumarkter
Lammsbräu



01-ÖKO-001



RENDEZ-VOUS BIOCOOP

ATELIERS CUISINE

À Lannion (22), Biocoop Traou an Douar accueille les cours de cuisine de la nutritionniste Pascale Gourdon. Le mercredi matin et/ou le jeudi soir, deux heures durant, réalisez deux recettes végétariennes faciles à faire et rentrez chez vous avec votre part. Inscriptions en magasin. Renseignements sur

www.avant-premieres.coop/pascale-gourdon.html



BEL ANNIVERSAIRE

C'est avec une valse à deux temps que Biocoop Canal Bio (Paris XIX^e) fête ses 20 ans ! Cet hiver, du 14 janvier au 13 février, elle propose des animations culinaires et pédagogiques, des rencontres avec des fournisseurs, des journées de promotions. Aux beaux jours, en mai-juin, des animations auront lieu



hors les murs, au bord du canal de l'Ourcq... à Paris, Paris qui bat la mesure, lalala lalalala... Programme sur www.canal-bio.net Facebook et Twitter.

COURSES À VÉLO

Vos courses livrées à domicile par vélo, c'est ce que proposent le magasin Biocoop Les 7 Épis et l'association Optim'ism autour de Lorient et Lanester (56). Envoyez votre liste de courses avant midi, la veille des jours de livraison (mardi et vendredi) à

coursesbio@les7epis.fr

10 € la livraison, gratuit à partir de 120 € d'achat.



PRIMEVÈRE

Les magasins Biocoop de la région de Lyon (69) organisent la conférence de Marie-Monique Robin sur la « sacrée croissance » au salon-rencontres Primevère. Elles y vendent également des fruits et légumes à prix libre. « L'occasion de dialoguer autour du prix de la bio, indique Mirabelle Jaoui, de Biocoop Bioplaissir Ouest. Les bénéfices

iront à une cause défendue par Biocoop, comme les Faucheurs volontaires l'année dernière. » Primevère réunit

500 exposants et 100 conférences autour des « alternatives militantes, cohérentes et éthiques à la société actuelle ». Du 20 au 22 février. Eurexpo.

www.salonprimevere.org



NOUVEAU

En octobre et novembre derniers, quatre nouveaux magasins ont rejoint le réseau : Biocoop Olaf à Saint-Vigor-le-Grand (14), Bourguibio à Bourguibio (42), Pays de Lourdes à Lourdes (65) et Biocoop Asnières à Asnières-sur-Seine (92).

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



CHARTRE BIOCOOP

NOTRE RÉSEAU de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et 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 BIOCOOPS sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

CULTURES(B)IO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfé-Rivière, Sarah Portnoi • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **makheia** • Crédits photos : p.3 : Portarefortuna/Thinkstock ; p.4 : Mihaiulia/Shutterstock ; p.4 et 25 : iStock/Thinkstock ; p.5 : Brian Jackson/Thinkstock ; p.5, 41 et 43 : P. Solana ; p.11 et 32 : Shutterstock ; p.13, 21, 22, 27, 31, 35, 48 et 50 : DR ; p.19 : Andrii Gorulko/Shutterstock ; p.21 : Julie Limont ; p.23 : Mireille et Mathieu ; p.24 : Desphine Paslin ; p.25 : Florence Chapuis, Sarah Bienaimé, Foodpictures/Shutterstock ; p.36-37 : Ulrich Lebeuf ; p.39-41 : Mathieu Chanel/Agrobio35, I. Uguen-Gaignon/Scarabee, Breizh Avon, Initiative Bio Bretagne – IBB, René Mattes/hemis.fr ; p.44 et p.46 : Biocoop ; p.46 : Saenim/Thinkstock ; p.50 : Nicolas Leser, Biocoop Traou an Douar, Aude Philippe. Illustrations : p.08-10, 14-17, 28, 46 : Séverine Assous **makheia** • Siège/Rédaction/Publicité : 9-11 avenue de Villars, 75007 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 205 200 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 Cultures Bio/Biocoop.

Les biocoops respectent la même charte mais sont indépendantes : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans Cultures(B) Bio.

www.biocoop.fr – Ligne consommateurs : 0 800 807 102
N° vert, appel gratuit depuis un poste fixe.



SANS ingrédients d'origine animale
Vegan



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

*CONTRIBUE À LA FONCTION NORMALE
DU SYSTÈME IMMUNITAIRE*

BIO Chlorella

BIO Spirulina

BIO CHLORELLA / VITAMINE B12

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

BIO SPIRULINA / FER

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


BIOFLORAL

Véritable ELIXIR SUÉDOIS

Dépuratif Tonique - Digestif

BIO

Aux 59 plantes biologiques

Fabrication Artisanale Recette Originale de Maria Treben

Les origines de l'*Élixir du Suédois* remontent à Babylone et à l'Égypte. À la fin du Moyen-Âge, Paracelse la remit au goût du jour sous le nom d'Élixir de longue vie. Au XVIII^e siècle, en Suède, le fameux Dr Samst la réutilisa avec succès puisqu'on rapporte qu'il décéda à l'âge de 104 ans d'une chute de cheval. Une célèbre phytothérapeute autrichienne, Maria Treben, fit redécouvrir cette préparation au XX^e siècle.

✱ L'*Élixir du Suédois Biofloral* est élaboré selon ces méthodes ancestrales héritées des anciennes civilisations. Il est **fabriqué artisanalement** dans notre laboratoire en Auvergne, dans le respect de la recette originale de Maria Treben.

• **Vraie macération de plantes et de racines amères** issues de l'agriculture biologique sur plusieurs mois dans une cave tellurique.

• **Seule véritable composition certifiée Bio** : aloès, manne, racine d'angélique, racine de rhubarbe, racine de zédoaire, racine de gentiane, feuille de séné, chardon, stigmate de safran, myrrhe, miel, camphre naturel, plus la fameuse Thériaque de Venise (Theriak venezian) avec ses 48 plantes.

• **Stimule les fonctions digestives, favorise l'élimination des toxines et combat la fatigue générale.** Soutient les **défenses naturelles** de l'organisme et contribue à votre bien-être. Excellent préventif et digestif lors de repas copieux.

✱ Le *Baume du Suédois*, grâce à sa riche composition en 59 plantes biologiques, ses 15 % de miel et sa teneur élevée en Silice naturelle, favorise la mobilité et la souplesse des articulations. Contribue aussi à soulager diverses irritations cutanées (piqûres d'insectes, rougeurs...). Idéal en massage pour une pratique sportive.

✱ L'*Infusion du Suédois* est idéale pour toute la famille. Sa composition en plantes est identique à celle du véritable Élixir du Suédois BIO, mais sans alcool.

**NOUVEAU
DANS VOTRE
BIOCOOP !**

Suédois à la Propolis Bio
pour protéger les voies respiratoires
des agressions extérieures.



Notre force est dans la Nature

Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Email :

À retourner à : BIOFLORAL - le Crouzet - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - Fax : 04 71 03 53 09 - www.biofloral.fr info@biofloral.fr