

SANS DÉTOUR P. 30

TOUS AGITÉS DU LOCAL



CULTURES **BIO**

N° 124 / JUILLET-AOÛT 2022 / LE MAG DU RÉSEAU BIOCOOP

DOSSIER
P. 9

EAU RARE,
Ô DÉSEPOIR

BIEN-VIVRE
P. 20

LOISIRS
À QUOI
ON JOUE ?

TERROIRS &
TERRITOIRES P. 40

PAYSAGES BIO
DE LA MANCHE



INVITÉE
P. 53

CAMILLE ÉTIENNE
UNE GRAINE DE POSSIBLE
QUI Pousse... À AGIR

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

magazine offert



BIO PLANÈTE

Huilerie Moog fondée en 1984

DES HUILES AU SAVOIR-FAIRE UNIQUE

Les saveurs du jardin à portée de main



#monhuilebio
#monhuilecreative



DISPONIBLES UNIQUEMENT EN MAGASIN BIO

www.bioplanete.com  

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

Le Pain des fleurs®

Nouveau au rayon apéritif !



élaborés
& fabriqués
dans nos
ateliers



ekibio 07340 Peaugres - www.ekibio.fr - www.lepaindesfleurs.bio  

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

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

YARRAH

Depuis 30 ans engagé dans la
Bio avec vous

100%
BIO



Depuis 30 ans engagé
dans la Bio avec vous

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

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

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

WWW.YARRAH.COM



TOUS AGITÉS DU LOCAL !

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



L'engouement pour le local n'est pas nouveau. Mais, révélant nos dépendances face à la mondialisation, la pandémie liée au Covid-19 puis la guerre en Ukraine ont accentué la

demande. **Local est désormais un mot magique.**

Tout le monde en veut. Tout le monde s'en réclame et l'affiche.

Mais il n'existe pas de définition officielle commune pour les produits locaux. Chacun y va de ses critères géographiques, de quelques kilomètres à plusieurs centaines... C'est l'étiquette qui renseigne alors vraiment sur ce que cette proximité proclamée couvre, une commune, une région, l'ingrédient principal, le lieu de transformation ou parfois hélas, celui où l'étiquette a été collée !

Chez Biocoop, une définition régit le produit local: il est cultivé ou transformé dans un rayon de 150 km autour du magasin. **Il doit être bio.**

Car local ne garantit pas la non-utilisation de chimie de synthèse. Puis s'ajoutent les spécificités Biocoop. Et enfin l'humain, la relation entre le commerçant et le producteur, comme *Culturesbio* le raconte au fil des numéros dans

Terroirs et Territoires. Direction la Manche dans celui que vous tenez. Tout cela n'est pas nouveau parce que l'histoire de Biocoop prend naissance dans des aventures régionales qui, regroupées, s'imposeront comme un moyen de développer l'agriculture biologique. Un moyen et donc un projet politique pour réduire la pollution, relocaliser, réhumaniser ou encore lutter contre la captation de la valeur par des intermédiaires sans lien avec les fournisseurs. Résultat ? Le local ET bio représente 15% de l'approvisionnement des magasins. Jusqu'à 25% pour certains. Soit plus de 9500 fournisseurs bio en France, en plus des 3350 organisés en collectifs qui approvisionnent les plateformes et qu'on appelle les Paysans associés.

La coopérative est aujourd'hui l'enseigne la plus en pointe sur le local !

Mais de même que l'on ne saurait réduire la bio à une agriculture sans pesticides, le local pour Biocoop est plus que la vente de produits, c'est une démarche qui favorise les interactions, comme en témoignent les initiatives de nombreux magasins dans les domaines de l'écologie, de l'alimentation ou de l'ESS, économie sociale et solidaire. **Façon là encore de conjuguer deux profils : le commerçant et le militant !**

Sommaire

06 EN BREF

Actualités

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

Eau rare, ô désespoir

17 PRATIQUE

Vacances, j'arrose malin

18 DÉCRYPTAGE

Labels

20 BIEN-VIVRE

À quoi on joue ?

24 C'EST DE SAISON

Tomates anciennes

25 RECETTES

27 BONNE QUESTION !

Qu'est-ce que le vinaigre balsamique ?

30 SANS DÉTOUR

Tous agités du local

40 TERROIRS & TERRITOIRES

Paysages bio de la Manche

48 NOS COULISSES

Pour un jambon blanc pas rose !

53 INVITÉE

Camille Étienne

Une graine de possible qui pousse... à agir

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



AGROCHIMIE

ON PIÉTINE...

La science le rabâche : les pesticides sont dangereux. Des alternatives existent mais rien ne change. Jusqu'à quand ?

S'appuyant sur 4 000 publications scientifiques internationales, une étude menée par l'Inrae et l'Ifremer, à la demande en 2020 de divers ministères dont celui de l'Agriculture, confirme que les pesticides nuisent à la biodiversité et aux services qu'elle rend. *« Tous les milieux sont concernés par la contamination de mélanges de produits phytopharmaceutiques mais les zones agricoles proches des lieux d'applications sont les plus contaminées. Cette contamination affecte ensuite les sols et cours d'eau jusqu'aux mers et aux océans »*, annonce-t-elle dans les premiers résultats dévoilés en mai. Pour limiter cette pollution, elle préconise l'atténuation des effets avec des aménagements paysagers (bandes enherbées, haies, mares...), des sols couverts, etc., des produits moins persistants et impactants, de la recherche et une réglementation plus contraignante. Hélas, législation et recherche patinent souvent. Illustration avec le glyphosate. Classé « probablement cancérigène pour l'humain » par le Centre international de recherche sur le cancer en 2015, l'herbicide est toujours autorisé en Europe. En principe jusqu'à fin 2022. Mais les agences chargées d'étudier sa dangerosité – l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) et l'Agence européenne des produits chimiques (Echa) – ne sont pas d'accord : devant l'ampleur des commentaires et des études sur le sujet, l'Efsa dit ne pas pouvoir apporter ses conclusions avant juillet 2023 alors que l'Echa a déjà annoncé ce printemps que *« la classification du glyphosate en tant que cancérigène n'est pas justifiée »*. *« L'Echa s'est appuyée unilatéralement sur les études de l'industrie »*, assure l'association Générations futures, évoquant un *« déni de science et le non-respect du droit européen »*.



ORIENTATION PROFESSIONNELLE

LES AGROS BIFURQUENT

La vidéo sur YouTube qui a fait le buzz en mai : lors de la remise de leurs diplômes à AgroParisTech, le discours de ce groupe d'ingénieurs agronomes qui remettent en cause le *« perpétuel système »* interpelle. Certaines phrases résonnent encore : *« L'agro-industrie mène une guerre au vivant et à la paysannerie partout sur terre. »* Ou encore : *« Nous ne voyons pas les innovations techniques comme neutres et apolitiques... »*

14

MILLIONS D'HECTARES

C'est la surface que nécessitent les produits que nous importons (soja, cacao, café, viandes, huile de palme, coton, fruits et légumes, bois...), soit l'équivalent de 25 % de la France, selon *La Face cachée de nos consommations - Quelles surfaces agricoles et forestières importées ?*, Philippe Pointereau, Solagro.

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

PARLEZ-VOUS COCHON ?

Groin-groin, gruik-gruik, roïik-roïik. Pour traduire, utilisez la bibliothèque de 7 400 grognements de porcs répertoriés par des scientifiques internationaux (l'Inrae en France, l'École Polytechnique Fédérale de Zürich et l'université de Copenhague). Leur but : décoder les émotions de Madame-Monsieur Jambonneau-Rouelle et de leurs lardons afin de suivre et d'améliorer leur bien-être dans les élevages. L'outil, très sérieux, de l'intelligence artificielle serait prometteur. Soit ! Mais qu'on n'oublie pas qu'avec l'intelligence non artificielle, c'est-à-dire réelle et naturelle, de la sensibilité et du bon sens, on fait aussi de grandes choses...

ROMANS D'ÉTÉ

Envie d'un bon bouquin pour l'été ? Un roman écolo ! Ça tombe bien. Selon la BNF (Bibliothèque nationale de France) qui décerne chaque année depuis 2018 le Prix du roman de l'écologie, 2021 aura été fertile. Le prix est attribué à partir d'une présélection de six ouvrages qui, tout en alertant sur la crise environnementale, interrogent de manière sensible notre rapport au monde : *Climax* de Thomas B. Reverdy (Flammarion), *Mohicans* d'Éric Fottorino (Gallimard), *Plasmas* de Céline Minard (Rivages), *Pleine Terre* de Corinne Royer (Actes Sud), *Les printemps sauvages* de Douna Loup (Zoé) et *Indice des Feux* d'Antoine Desjardins (La peuplade), le gagnant. Depuis sa création, ont été récompensés Emmanuelle Pagano pour *Saufs riverains* (POL, 2017), Serge Joncour pour *Chiens* (Flammarion, 2018), Vincent Villeminot pour *Nous sommes l'étincelle* (Pocket jeunesse, 2019) et Lucie Rico pour *Le chant du poulet sous vide* (POL, 2020). Que vous partiez ou non en vacances, vous voici prêts à voyager !



1 FRANÇAIS SUR 5

SE DÉCLARE CLIMATOSCEPTIQUE

Ce chiffre varie selon la région et l'âge des répondants : les habitants du Sud-Est, confrontés à des phénomènes météorologiques extrêmes, sont 18 % à ne pas croire au réchauffement climatique. Une proportion qui monte à 26 % (1 habitant sur 4) dans le quart nord-ouest. 25 % des climatosceptiques vivent dans des communes de 2 000 à 20 000 habitants, contre 20 % dans les zones rurales et 18 % en région parisienne. Le critère de l'âge est plus déterminant encore avec des écarts de 15 points entre les plus climatosceptiques (29 % des 35-49 ans) et ceux qui le sont le moins (14 % des + de 65 ans). En revanche, pas de différence significative entre les femmes et les hommes, respectivement 21 % et 20 %. (sondage OpinionWay/Primes Energie, avril 2022)



APPLIS

LA NATURE EN POCHE

Pour ceux qui ne déconnectent jamais même en pleine forêt ou pour profiter de la nature même si elle est minoritaire dans son environnement.

Birdnet : identifier l'oiseau qui chante après l'avoir enregistré sur son smartphone.

Seek : tout savoir des arbres, fleurs, champignons, animaux croisés sur son chemin grâce aux connaissances partagées du réseau citoyen iNaturalist. Avec des défis ludiques comme photographier 3 espèces d'abeille.

Clés de forêt : apprendre à reconnaître les empreintes, les arbres et les animaux. Appli embarquée de l'ONF, fonctionne même sans réseau.



AUTOCONSTRUCTION

LE SÉCHOIR SOLAIRE

Un séchoir sachant sécher sans électricité fait maison en deux jours à deux et pour 150 € maxi, explications et conseils de pro compris ! Plus qu'un bricolage, un vrai appareil pour déshydrater et conserver ses fruits et légumes d'été. Avec des recettes en bonus.

→ *Je construis mon séchoir solaire*, Joseph Chauffrey et Vincent Bourges, Éd. Terre vivante



FORMATION BIO

LA BONNE ADRESSE

Vous cherchez la formation bio qui vous convient ? L'établissement qui la propose ? Rendez-vous dans le réseau Formabio.

→ reseau-formabio.educagri.fr

VOS QUESTIONS ? NOS RÉPONSES !

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

Pour nous contacter :

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

CHEVAL DE TRAIT, POUR OU CONTRE ?

Culturesbio n°119 montrait en Une un maraîcher d'Ariège travaillant avec un cheval. « *Un retour en arrière* », pour certains lecteurs. Pas pour Rosélène Pierrefixe, maraîchère dans le Morbihan, en traction animale. « *La traction animale peut être plus chronophage que le tracteur mais prend tout son sens dans des petites structures à taille humaine qui cherchent à restaurer le vivant et à travailler en symbiose avec l'environnement*, écrit-elle. *De nombreux systèmes coexistent et c'est très bien, mais avec le prix du carburant qui flambe, je suis contente de ne pas dépendre de l'énergie fossile dans mon quotidien de maraîchère.* » Elle précise que le labour ne se faisant plus beaucoup, le cheval de la photo est plutôt en train de biner (exact !), que chez elle on met un « *point d'honneur à travailler raisonnablement et à garder du temps libre, week-end et vacances* », avec des outils anciens et modernes, chapeau de paille sur la tête contre le soleil et « *avec le loisir d'entendre chanter les oiseaux puisque le cheval, lui, est silencieux* ». Quant à Céline Rahmani, maraîchère en Gironde, elle invite à lire *Reprendre la terre aux machines, manifeste pour une autonomie paysanne et alimentaire*, de l'Atelier Paysan, Éd. du Seuil.

POISSONS DE CHOIX

Je m'interroge sur votre saumon car il ne semble pas y avoir de produits respectueux de l'environnement pour nourrir les immondes cages d'élevage et les fonds marins sont étouffés par les déjections.

Yann-Kel Rivoal

Pour pallier la pénurie de certaines espèces à l'état sauvage (saumon, truite, bar...), Biocoop propose du **poisson d'élevage bio** d'entreprises indépendantes mettant elles-mêmes en marché leur production. Le cahier des charges de l'aquaculture bio impose des pratiques respectueuses de l'animal et de l'environnement. L'alimentation autorisée : farines de poissons, aliments et végétaux bio garantis sans OGM, ni antibiotiques ou facteurs de croissance. Les techniques d'élevage : densité limitée pour assurer les fonctions vitales (nage...), traitements préventifs sans hormones plutôt que curatifs, eau de première qualité, sites éloignés des zones pouvant entraîner des pollutions, mesure de l'impact de l'élevage sur l'environnement par la présence d'autres espèces sensibles à la pollution par les effluents. Les **poissons bio** grandissent lentement (12 à 18 mois pour les truites et saumons) dans des cages flottantes en mer, lac, etc. Biocoop s'intéresse aussi à la ressource de **poissons sauvages** qui, bien gérée, permet de conserver les stocks et d'assurer la pérennité des espèces. La coopérative travaille avec l'institut Ifremer et les organisations de pêcheurs sur les bonnes pratiques de pêche et de conservation. Elle suit les recommandations et alertes des ONG (Bloom...) dont les actions pour l'amélioration de la législation permettent de réduire les effets désastreux de certaines techniques de pêche (chaluts de fond, dispositifs de concentration de poissons, pêche électrique). **Le poisson sauvage ne peut pas être labellisé bio.**

ça fait causer

EAU RARE Ô DÉSESPOIR

Christophe Polaszek

Des champs grillés par le soleil, des pluies torrentielles, du bétail maigrichon faute de fourrage... Comment l'agriculture française peut-elle s'adapter durablement aux conséquences du dérèglement climatique tout en équilibrant ses besoins en eau ? Une équation à inconnues multiples qui divise.

LE SECTEUR DE L'AGRICULTURE CONSOMME 48 % DE L'EAU DISPONIBLE DANS LE MILIEU NATUREL, LE RESTE ÉTANT PARTAGÉ ENTRE L'EAU POTABLE POUR LES USAGES DOMESTIQUES (24 %), LA PRODUCTION D'ÉNERGIE (22 %) ET L'INDUSTRIE (6 %).

Source : Eaufrance, le service public français d'information sur l'eau.

C'est la double peine : avec des sécheresses en France de plus en plus fréquentes et précoces, non seulement les ressources en eau diminuent, mais la demande en eau des plantes augmente dans le même temps sous l'effet des fortes chaleurs. En première ligne : l'agriculture. Le secteur consomme près de la moitié de l'eau disponible dans la nature, principalement en

été, le reste se partage entre les usages domestiques (eau potable), la production d'énergie et l'industrie (voir ci-contre). « Certes, il y a suffisamment d'eau douce en France pour répondre à nos besoins. Ce qui pose problème, c'est la question de sa répartition sur nos territoires », explique Sami Bouarfa, chef adjoint du département Aqua à l'Inrae.

Dans le Sud, certains départements, comme les Bouches-du-Rhône ou le Var, sont pratiquement en tension hydrique permanente. La hausse des températures sur le pourtour méditerranéen, de l'ordre de 1,5°C en un siècle, contribue bien sûr à cette situation. Et surtout, l'attractivité touristique des côtes fait doubler, voire tripler, la population des communes littorales en été, créant un énorme appel d'eau... précisément au moment où il y en a le moins dans les rivières et les nappes phréatiques. « Partout, les conflits se multiplient entre les usages agricoles et les besoins des villes, mais aussi – et c'est heureux – entre la nécessité de laisser assez d'eau à la nature pour qu'elle se régénère et ne soit plus juste une variable d'ajustement », souligne le chercheur, rappelant que, d'après Météo France, les territoires frappés chaque année par une sécheresse ont doublé depuis les années 1960.

L'IRRIGATION, DIFFÉREMMENT

Alors, pourra-t-on éviter une guerre de l'eau ? Certains agriculteurs réclament d'ores et déjà plus d'aménagements (retenues d'eau, canaux...) et la possibilité de puiser davantage dans des nappes et des rivières

souvent exsangues et dont on sait qu'elles baisseront encore sous l'effet du réchauffement climatique. « Au lieu de préserver l'eau, on multiplie la construction d'énormes bassins de rétention qui menacent les nappes phréatiques et ne profitent qu'à une minorité », déplore Agnès Fortin Rousteau, agricultrice bio en Charente où neuf « mégabassines » sont en projet pour permettre l'irrigation de 19 exploitations.

Cela ressemble pourtant à du bon sens paysan : stocker les eaux de pluie hivernales pour ensuite les utiliser en saison sèche. Mais pour cette militante de la Confédération paysanne et membre du groupement de producteurs Ferme de Chassagne, sociétaire de Biocoop, c'est tout l'inverse : « Cet hiver, les nappes ne se sont pas rechargées. Beaucoup de ruisseaux sont en voie de disparition et des zones humides comme le Marais poitevin s'assèchent. En outre, cette logique productiviste "irriguer plus pour gagner plus", portée par certains agriculteurs, accapare l'eau et concentre

« EN MODIFIANT MES PRATIQUES, JE SUIS PARVENU À ÉCONOMISER PAR AN L'ÉQUIVALENT DE 16 PISCINES OLYMPIQUES »



Jean-Luc Manguy, Céréaliier, Paysan associé de Biocoop en Charente



ÇA SE FAIT PAS

...d'emballer de l'eau dans du pétrole. C'est même une aberration pour Biocoop qui depuis 2017 ne distribue plus d'eau en bouteille plastique.

« La question s'est posée naturellement, se souvient Nadège Reddad, administratrice Biocoop à l'époque, qui a défendu le projet. L'eau étant un bien commun, en quoi sa commercialisation serait-elle profitable, mis à part à quelques multinationales ? La seule chose véritablement importante, c'est l'accès à une eau potable pour tous. Cela a tout de suite été compris par les sociétaires Biocoop. Alors que ce produit était parmi les plus vendus – mais aussi le plus ancré dans les habitudes de consommation –, la décision a été adoptée très largement en assemblée générale. Une grande fierté de faire bouger les lignes tous ensemble ! »

Pour connaître l'impact sur la planète de votre consommation d'eau en bouteille plastique et les économies réalisées en arrêtant d'en acheter, rendez-vous sur notre simulateur.



d'importantes quantités de substances chimiques qui polluent les milieux aquatiques. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille abandonner l'irrigation. Mais pourquoi ne pas miser sur une véritable concertation, ce qui, pour le coup, relèverait du vrai bon sens ? »

MIEUX UTILISER LA RESSOURCE

La bonne nouvelle est que nous connaissons les solutions à mettre en place pour modifier le cours des choses. L'enjeu est bien évidemment d'économiser la ressource. Optimiser l'arrosage des cultures, introduire des arbres dans les champs pour apporter de l'ombre, sélectionner des espèces et des variétés plus sobres... Dans le Sud-Ouest, on observe une diminution des surfaces irriguées de maïs au profit de nouvelles plantes telles que le sorgho ou la luzerne, plantes à enracinement profond qui résistent mieux à la sécheresse. Jean-Luc Manguy, producteur céréalier (Ferme de Chassagne) à Londigny, a choisi de [Suite p. 12](#) ➔

10 %

DES CAPTAGES EN EAU POTABLE SONT FERMÉS EN FRANCE À CAUSE DES POLLUTIONS AUX NITRATES ET PESTICIDES.

Source : ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation



« EN MAI DERNIER, LES DEUX TIERS DE L'HEXAGONE PRÉSENTAIENT UNE SÉCHERESSE DES SOLS, DITE "AGRICOLE", SUFFISANTE POUR ALTÉRER LE BON DÉVELOPPEMENT DES PLANTES. »



Samir Bouarfa, chercheur à l'Inrae

QUAND L'AGRICULTURE RÉÉCRIT LE CYCLE DE L'EAU

Alors que l'eau prélevée dans les nappes ou les rivières pour les usages urbains et industriels retourne rapidement au milieu naturel, à proximité du point de prélèvement, presque aucune goutte de l'eau captée pour l'irrigation des champs ne réalimente les réserves. Celle-ci est évapotranspirée* et réintègre le cycle sous forme de vapeur, avant de retomber ailleurs sous forme de précipitations. Conséquence : des rivières et des zones humides qui tendent à s'assécher.

* L'évapotranspiration correspond à l'évaporation de l'eau du sol et à la transpiration que rejettent les plantes dans l'atmosphère.



➔ remplacer ses 20 ha de maïs par des légumes secs. Autant par réalisme que par conviction. «Je voulais des cultures qui soient valorisées au niveau local. Quand on exporte du maïs, c'est toute l'eau qui a servi à le faire pousser qu'on exporte», remarque-t-il. Converti en bio depuis 2005, Jean-Luc Manguy dispose d'un puits alimenté par la Péruse, petit affluent de la Charente. « Dans mes rotations, les lentilles et les pois verts ne nécessitent qu'un seul passage au moment de la floraison, les haricots blancs, moitié moins d'eau que le maïs. J'ai également planté 6 km de haies dans mon exploitation de 70 ha. L'idée, c'est de recréer un microclimat et de réduire le vent qui favorise l'évaporation des sols. » Tous ces efforts ont permis au paysan de passer d'une consommation de 50 000 m³ à 10 000 m³ d'eau par an. Soit 16 piscines olympiques d'économie!

RAFRAÎCHIR LES SOLS

Autre piste : le recours à l'agriculture de conservation. Cette technique consiste à faire pousser des plantes qui vont nourrir le sol, puis de les écraser pour former un paillis qui protège le sol des chaleurs excessives et de l'érosion. Dans le bassin de la Boutonne, qui alimente en eau douce les ostréiculteurs de Marennes-Oléron en Charente-Maritime, Olivier Guérin cultive des céréales



entièrement bio sur 100 ha. Ce paysan membre de la Corab, coopérative sociétaire de Biocoop, s'attache à redonner vie à la terre en puisant dans les principes de l'agroécologie. « *La meilleure économie d'eau, c'est de faire en sorte qu'il n'y ait pas du tout d'eau qui ruisselle, d'augmenter l'effet éponge des sols, ce qui présuppose qu'ils soient riches en humus et en micro-organismes. Certaines plantes, comme la féverole ou la phacélie, sont capables de structurer le sol à l'aide de leurs racines pivots qui vont permettre d'aérer la terre et d'assurer une meilleure infiltration des eaux de pluie* », confie cet ex-agent territorial fraîchement reconverti, pour qui le formidable potentiel des écosystèmes est au mieux sous-estimé, au pire ignoré. « *Enfouis dans les sols, les champignons mycorhiziens ont par exemple la capacité d'étendre considérablement le réseau racinaire des plantes et d'offrir une plus grande capacité à extraire l'eau et les minéraux du sol, ce qui entraîne une meilleure résistance au stress hydrique, limitant les besoins en irrigation. Une symbiose inexistante dans les champs traités* », précise-t-il. Entre adaptation ferme par ferme, pédagogie et choix collectifs, l'agriculture aura besoin de réfléchir à tous les niveaux pour envisager l'avenir sous un ciel plus radieux. ●

1/3

DU TERRITOIRE, AU MOINS, EST SOUMIS CHAQUE ANNÉE À DES RESTRICTIONS D'EAU.

Source : ministère de la Transition écologique



LES LEVIERS DE L'AGROÉCOLOGIE

Culture de couverts : protège les sols de l'érosion, retient les eaux de pluie, apporte de la matière organique.

Haies, bandes enherbées, mares... : favorisent la biodiversité, la qualité de l'eau, limite le ruissellement.

Arbres dans les parcelles : apportent de l'ombre au bétail et aux cultures, stockent du carbone, améliorent la structure du sol.



Interview
GILLES LUNEAU

« METTRE EN PLACE UNE PÉDAGOGIE DU CLIMAT ET DE LA BIODIVERSITÉ »

Rédacteur en chef de *Global Magazine*, spécialiste des échanges
et des questions agroalimentaires et réalisateur.

Dans votre dernier livre, *Les paysans face au chaos climatique*, vous donnez la parole à des agriculteurs, éleveurs, viticulteurs... Quel constat tirez-vous ?

Il y a un stress profond. Leurs exploitations, déjà fragiles, sont aujourd'hui mises en péril par le dérèglement climatique. Comme ils le racontent, les cultures étaient toujours sauvées par les deux-trois orages de l'été. Maintenant, on a les pics de chaleur sans les orages... La monoculture explique aussi qu'ils trouvent la météo et le climat beaucoup plus rudes. Quand une année était mauvaise pour une culture, ils se rattrapaient sur une autre. Ce qui va à l'encontre de la spécialisation de nos systèmes de production actuels. Autre point qui m'a frappé : la faible prise en compte de la biodiversité. Certains n'ont pas toujours conscience que leurs pratiques s'insèrent dans un écosystème. Parce qu'ils n'ont tout simplement pas été formés à cela ! Nous devons revenir à l'école de la nature, créer des « universités des champs » car la logique industrielle est devenue caduque : plutôt que de réfléchir au niveau régional, on nous dit que l'on va climatiser les étables... Ce n'est pas tenable.

Quelles solutions adopter pour réduire l'impact des sécheresses ?

Les agriculteurs ne pourront pas supporter seuls le fardeau de ces enjeux qui nous concernent tous. Chacun va devoir faire des efforts, des industriels jusqu'aux municipalités, en passant par les instances politiques. En bout de

chaîne, les consommateurs ont un rôle clé à jouer, car leurs actes d'achat sont des leviers puissants pour faire changer l'ensemble du système.

Nous devons réapprendre à coopérer avec la nature, revenir à la géographie physique et humaine pour sécuriser collectivement nos ressources en eau. Si on pose en préambule l'économie, on ne résoudra pas le problème. Il faut absolument que tout le monde soit autour de la table pour développer une culture du partage et de la gestion de l'eau, indispensable pour garantir la cohésion sociale lorsque tous les voyants seront au rouge.



Aller plus loin :
Les paysans face au chaos climatique,
Gilles Luneau, Éd. Impacts.

« IL EST ESSENTIEL D'AVOIR UNE RÉELLE CONCERTATION POUR RÉORIENTER L'IRRIGATION VERS DES PRODUCTIONS LOCALES DESTINÉES À L'ALIMENTATION HUMAINE. »



Agnès Fortin Rousteau, éleveuse, Paysanne associée
de Biocoop en Charente

Changez pour

L'assaisonnement

TONIQUE

**GINGEMBRE, CITRON
& CURCUMA**



0% ADDITIF

**RICHE EN OMÉGA-3
& VITAMINE E**

Le conseil du Chef
**IDÉALE AVEC DES CAROTTES
RAPÉES, UN AVOCAT OU
DU POISSON !**

TOUTES NOS RECETTES
SAINES & GOURMANDES :



QUINTESENS

 @quintesens.bio 



**DÉCOUVREZ LE RESTE
DE LA GAMME !**

Prendre soin par nature.



AROMATHÉRAPIE, GEMMOTHÉRAPIE, COSMÉTIQUE, BIEN-ÊTRE.

Producteur et distillateur depuis plus de 30 ans au coeur des volcans d'Auvergne, la distillerie Saint-Hilaire s'engage avec une large gamme de produits Fair For Life !

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

DISTILLERIE
Saint-Hilaire
AUVERGNE



Chaque année, c'est le double défi estival : arroser suffisamment ses plantes tout en économisant l'eau. En intérieur comme en extérieur, plusieurs astuces permettent de préserver l'humidité des plantes et de partir en vacances l'esprit tranquille.

VACANCES, J'ARROSE MALIN

Anaïs Andos

LA LAINE IMBIBÉE (intérieur)

1 Disposer un récipient d'eau un peu surélevé par rapport à la plante, et découper un fil de laine d'une longueur suffisante pour relier les deux.



2 Imbiber complètement le fil, puis placer une extrémité au fond du récipient d'eau et enfoncer délicatement l'autre au plus près des racines de la plante. Par capillarité, ce lien lui apportera une quantité d'eau régulière pendant plusieurs jours.



pratique

LE GOUTTE-À-GOUTTE (intérieur et extérieur)

De nombreuses bouteilles en plastique sont malheureusement encore en circulation... Alors autant en récupérer quelques-unes pour leur donner une seconde vie, plus vertueuse !

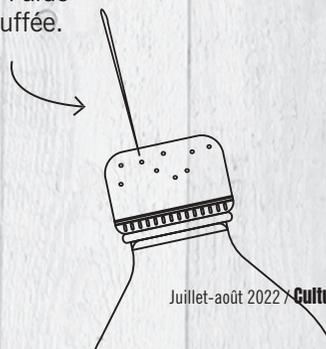
1 Choisir une bouteille adaptée à la taille du pot puis percer son bouchon en trois endroits à l'aide d'une aiguille chauffée.

2 Remplir la bouteille d'eau et enfoncer son goulot dans le pot, en prenant soin de ne pas abîmer les racines. L'eau s'écoulera petit à petit.

> Quelle que soit la méthode choisie, mieux vaut l'essayer avant de s'absenter !

Astuce

Pour ralentir l'évaporation de l'eau lors de fortes chaleurs, placer les plantes d'intérieur ou d'extérieur à l'ombre, sans exposition directe au soleil. S'il n'est pas possible de les déplacer, un paillage naturel à base de déchets verts (feuilles mortes, tonte de pelouse, etc.) limite le nombre d'arrosage et nourrit le sol.



LABELS

Véronique Bourfe-Rivière

ILS FLEURISSENT SUR QUASIMENT TOUS LES EMBALLAGES D'ALIMENTS. PARFOIS MÊME SE CUMULENT. QUELLES GARANTIES LES LABELS APPORTENT-ILS ?

HISTOIRES DE TERROIR

L'AOP, appellation d'origine protégée, est le label européen garantissant que le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée. Il protège le lien entre le produit et son terroir. L'AOC, appellation d'origine contrôlée, est sa déclinaison française, et constitue une étape dans l'obtention de l'AOP. Un produit peut cumuler le label AOC ou AOP et le label bio.



ÇA SE FAIT PAS

D'EMBROUILLER LE CONSOMMATEUR !

Un label garantit qu'un produit est conçu conformément à des normes, des critères qualitatifs, des valeurs. Encore faut-il qu'il ne soit pas trop permissif, comme c'est le cas avec HVE. Ce label Haute valeur environnementale, ex-Agriculture raisonnée, a été créé en 2010, suite au Grenelle de l'environnement. Controversé car peu contraignant, il concerne, dans les faits, surtout la viticulture.

Autorisé : les pesticides et engrais chimiques de synthèse, notamment le glyphosate.

QUALITÉ SUPÉRIEURE

Le Label Rouge est un label national, attestant que le produit répond à des critères de qualité supérieure définis dans plus de 400 cahiers des charges déposés auprès de l'Inao (Institut national de l'origine et de la qualité). Il ne peut se cumuler ni avec une AOC/AOP, ni avec un label bio.

Interdit : l'élevage hors-sol.

Autorisé : l'utilisation des produits chimiques de synthèse, les OGM, la culture sous serres chauffées.

NATURE ET PROGRÈS

Premier label privé réglementant l'agriculture biologique en France en 1964, il appartient à une fédération d'agriculteurs, artisans et consommateurs engagés au travers d'une charte globale.

Interdit : l'utilisation de chimie de synthèse, les OGM, l'élevage et la culture hors-sol, la production mixte (bio et non bio) sur la ferme, la culture sous serre chauffée.

Obligatoire : des fermes 100 % bio, à taille humaine.



DEMETER

Le label privé Demeter certifie les produits issus de l'agriculture biodynamique, une approche holistique de l'agriculture, avec des techniques appropriées. Les fermes sont des écosystèmes, avec des tailles limitées.

Interdit : les OGM, les serres chauffées, l'écornage et la castration des animaux (une exclusivité de ce cahier des charges).

Obligatoire : des produits certifiés bio (conformes au règlement UE) issus de fermes 100 % bio et biodynamiques.

BIO COHÉRENCE

Créé en 2009, le cahier des charges privé Bio Cohérence reprend l'ancien cahier des charges européen qu'il complète, pour rester fidèle aux fondamentaux de la bio. Les produits labellisés sont vendus en vente directe ou magasins bio spécialisés.

Interdit : tout ce qu'interdit le label bio + les contaminations OGM.

Obligatoire : des fermes 100 % bio, la taille très limitée des élevages.



AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Il existe deux logos bio. L'eurofeuille, européen et obligatoire, et celui de la marque française AB, facultatif, régi par l'Agence Bio sous la tutelle du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Ils certifient tous deux que le produit est conforme au règlement bio européen. Ils peuvent se cumuler au label Demeter.

Interdit : l'utilisation de chimie de synthèse, l'élevage et la culture hors-sol, le gavage, l'utilisation d'OGM...

Autorisé : la production mixte (bio et non bio) pour la transformation et les productions végétales si les variétés sont très différenciables...

Toléré : des traces d'OGM inférieures à 0,9 % dues à une contamination accidentelle.

ÇA C'EST BIOCOOP !

MARQUE BIO COHÉRENCE

Biocoop en est cofondateur. Environ 125 magasins du réseau sont adhérents de Bio Cohérence.

DES LABELS EXIGEANTS

L'objectif de Biocoop étant de développer l'agriculture biologique, le réseau ne vend que des produits avec les labels bio, sauf s'ils ne sont pas certifiables comme des espèces de poissons sauvages ou des exploitations en 3^e année de conversion vers l'agriculture biologique, Nature et Progrès, Demeter ou Bio Cohérence.

MARQUE BIOCOOP

Les produits à marque Biocoop concentrent les valeurs du réseau, soit une bio qualitative et exigeante.



LOISIRS

À QUOI ON JOUE ?

bien-vivre

Marie-Pierre Chavel

LE JEU DE SOCIÉTÉ REVIENT EN FORCE, PORTÉ PAR UN ÉCOSYSTÈME DE PROFESSIONNELS QUI VOIENT EN LUI UN OBJET CULTUREL TOUT PUBLIC, AU MÊME TITRE QUE LA LITTÉRATURE, LE CINÉMA... RAVIS, LES JOUEURS RÉPONDENT À L'APPEL. LES SIGNES D'UN RENOUVEAU SOCIÉTAL ?

« Moi, je m'en fous, je triche »,
un bar à jeux associatif de Lyon, qui
compte plus de 5 000 adhérents !

Il n'y a pas de saison ni d'âge pour en profiter. De quoi ? Des jeux de société. Cartes, pions, énigmes et autres casse-tête ne sont plus réservés aux seuls enfants. Depuis quelques années, les « grands » s'y (re)mettent plus que jamais. Il a bien fallu occuper les journées confinées ! Depuis plusieurs années, les boîtes de jeu ont le vent en poupe. Les Français en ont acheté 23 mil-

lions* en 2019. Et 30 millions en 2021 ! On joue partout, dans les parcs, les bars, les événements dédiés (1000 par an), les séminaires d'entreprise... Avec plus de 700 nouveautés par an, sur les 1500 à l'échelle mondiale, sans compter les rééditions et les extensions, la France est devenue le premier marché européen du jeu de société, devant l'Allemagne, longtemps leader.

MÉDIUM SOCIAL

Le divertissement était au centre des civilisations antiques, amatrices de parties d'osselets – ancêtres des dés – ou encore de jeux de plateau comme le senet ou le go. Pour les sociétés occidentales modernes, tout ceci n'était que paresse, voire débauche, nuisant aux (supposées) vraies valeurs de la vie : le travail, la réussite sociale ! Puis les choses ont encore évolué à la fin du XX^e siècle.

« Prendre du temps pour soi fait partie des nouvelles tendances. On se sent moins obligé d'être toujours actif, productif, même si ce n'est pas encore légitime pour tout le monde, explique Cynthia

Rebérac, commissaire générale du Festival international des Jeux de Cannes dont la 35^e édition

COOPÉRATION CONTRE COMPÉTITION

« Il y a 20 ans, les gens se détournent de notre stand de jeux coopératifs. Ils ont commencé à s'y intéresser dans les années 2010 en nous disant : "On en a marre de la société du chacun pour soi." » Chloé Di Cintio est coresponsable de la formation dans le réseau Envies Enjeux, spécialisé dans la transmission des jeux coopératifs. Késako, ces jeux ? « Les joueurs s'entraident pour gagner ensemble. Plus l'entraide est efficace, plus ils ont des chances d'aller vers la victoire commune. En cas de défaite, ils peuvent débriefing, se demander pourquoi ils ont échoué. Dans les jeux compétitifs ou dans la compétition scolaire, on est souvent seuls face à l'échec, c'est plus difficile de prendre du recul. » Longtemps perçu comme un outil pédagogique, le jeu coopératif est prisé du public notamment depuis 2017 avec la sortie de Unlock, un espace game qui se joue chez soi. « La mécanique coopérative suppose de savoir écouter et inclure les avis des autres, de savoir s'affirmer... Elle est encore plus intéressante quand elle amène à se demander : si on a la capacité de coopérer, pourquoi ne pas se fixer nos propres objectifs plutôt que de servir ceux qu'on nous impose ? C'est le pas à franchir face aux crises qu'on voit pointer. »
jeux-cooperatifs.com

s'est tenue en février. Ainsi « les trentenaires ne se sont pas arrêtés de jouer en grandissant », assure Jean-Baptiste Jacquin, fabricant de jeux et animateur bénévole dans le bar à jeux associatif Moi je m'en fous, je triche à Lyon (5000 adhérents) qui voit dans sa salle plusieurs générations de joueurs à une même table mais surtout des jeunes adultes. Le jeu est un « fort médium social », selon lui, un temps d'échange, de reconnexion aux autres et à l'instant présent, dans une ambiance chaleureuse. Il faciliterait la concentration, l'apprentissage, le dépassement de soi, le développement du cerveau, de l'imagination... Jouer et ➔

DYNAMISME LUDIQUE

→ s'améliorer! Jusqu'à devenir de nouveaux citoyens et impacter la société ? « *C'est une certitude, soutient Cynthia Rebérac. On le voit pendant le festival à Cannes : il y a une osmose, une bienveillance entre tous les joueurs. Autour d'un jeu, tout le monde essaye de s'entendre pour pouvoir arriver à la fin.* »

ON JOUE COMME ON EST

N'empêche qu'on connaît tous un « mauvais joueur » qui quitte la partie fâché et parfois même qu'on ne revoit jamais. Ou un tricheur, mais là, on change de catégorie : « *Ce n'est plus du jeu mais de la compétition acharnée. Il a perdu d'avance !* », dit Jean-Baptiste Jacquin. Le jeu révèle notre caractère, on ne peut pas lutter contre. Et certains n'aiment pas se montrer avides de victoire, impatients, dans l'échec... Mais aujourd'hui, l'offre de qualité est telle, grâce notamment à la créativité des auteurs et illustrateurs français – on parle d'une *french touch* –, que chacun devrait trouver le jeu qui lui convient. Les tendances actuelles : les *escape games* (évasion) où les participants coopèrent pour s'échapper, les *party games* ou jeux d'apéro, simples à comprendre, rapides, qui peuvent séduire même ceux qui ne sont pas fans de jeu. Ou encore ceux sur l'environnement. Au

départ, ils n'étaient pas créés par la profession et « *il leur manquait quelque chose* », explique Jean-Baptiste Jacquin. Puis les pros de la mécanique du jeu s'y sont intéressés et maintenant « *ça marche bien* », dit-il, citant Living Forest (récompensé à Cannes 2022), Migrato, Terraforming Mars... Dommage que, toutes catégories confondues, presque toutes les boîtes soient recouvertes d'un plastique pelliculé qui sous ses jolis airs brillants n'a rien d'écologique. Des fabricants commençant à se préoccuper de l'environnement, on voit arriver des boîtes en métal, des étuis en tissu, des peintures inoffensives... mais ils sont encore minoritaires. Ils se heurtent notamment aux traditions, comme celle du coin arrondi des cartes à jouer qui génère beaucoup de pertes de carton. Le coin droit pourrait être un des pions à avancer pour gagner la partie face au dérèglement climatique. On joue le jeu ? ●

* Source de tous les chiffres : Festival international des Jeux

ÇA C'EST BIOCOOP !

MADE IN FRANCE

Biocoop commercialise quelques jeux d'éditeurs français*, écoconçus (sans plastique, encres végétales...) dont les Défis Nature et Famille (presque) zéro déchet - Ze jeu (Bioviva Éditions).

COUP DE POUCE

À découvrir, Ludobio, la boîte de jeux pour les 6 ans et + sur la bio, l'alimentation, de Bio Consom'acteurs, association de consommateurs sociétaire de Biocoop (ludobio.fr).

* Voir auprès de votre magasin comment les obtenir s'il ne les a pas en rayon.

6 FRANÇAIS SUR 10 DE PLUS DE 18 ANS AIMERAIENT SE VOIR OFFRIR UN JEU DE SOCIÉTÉ À NOËL.



CONCOMBRE MARINÉ À LA CAMBODGIENNE



👤 4 pers. | 🕒 15 min | ❄️ 1 h

Ingrédients : 2 concombres longs, ½ c. à c. de sel, ½ c. à c. de sucre de canne, 1 gousse d'ail, 3 c. à s. de sauce de soja salée, 3 c. à s. d'huile de sésame, 12 baies de Poivre noir Madagascar en écorecharge Cook.

- Couper dans la longueur les concombres lavés et essuyés. Les détailler en petits tronçons.
- Dans un récipient, mettre le sel, le sucre, l'ail haché, la sauce de soja, l'huile de sésame et les baies de poivre noir écrasées qui apporteront à cette entrée fraîche une note à la fois fruitée et relevée.
- Ajouter les morceaux de concombre. Bien mélanger puis laisser mariner au frais au moins 1 h avant de déguster.



Recette de Delphine Pocard proposée par Cook
arcadie.fr

« Les produits Cook, fabriqués en Occitanie, vous emmènent dans les saveurs du monde, avec joie et responsabilité. Découvrez nos engagements et plus de recettes sur notre site Internet. »

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

TATIN DE TOMATES MULTICOLORES ET BASILIC



👤 6 pers. | 🕒 10 min | 🍲 30 min

Ingrédients : 1 pâte brisée, 500 g de tomates cerises multicolores, 50 g de Sauce tomate Basilic Solvia, 75 g de sucre roux, 2 cl de vinaigre balsamique, 20 g de graines de chia, ½ botte de basilic frais.

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans une casserole à feu doux, faire fondre le sucre. Puis ajouter les graines de chia et le vinaigre balsamique. Couler ce caramel de façon uniforme dans le fond d'un plat à tarte.
- Laver et couper les tomates cerises en 2. Les répartir bien serrées dans le plat à tarte, faces coupées vers le haut. Napper de Sauce tomate Basilic Solvia puis recouvrir avec la pâte brisée en repliant bien les bords. Percer au centre pour laisser s'échapper l'humidité pendant la cuisson.
- Enfourner 30 min. Laisser refroidir 5 min avant de retourner et démouler la tarte. Décorer de quelques feuilles de basilic avant de servir.

Solvia



Recette proposée par Solvia
solvia.bio

« Solvia, le premier pas de votre voyage... Pour faciliter et embellir votre cuisine du monde : une gamme d'apéritifs, condiments, légumes et plats cuisinés. Solvia, depuis toujours bio et engagé (Clean label et label PME+). »

TOMATES ANCIENNES

Pascale Solana

AVEC LEURS COULEURS ET LEURS DRÔLES DE FORMES, LES TOMATES DITES ANCIENNES SÉDUISENT. MAIS ATTENTION À L'ARNAQUE, CAR ELLES NE SONT PAS TOUJOURS ANCIENNES. SAUF CHEZ BIOCOOP, OÙ ELLES LE SONT VRAIMENT. ET CE N'EST PAS NOUVEAU !

BRÈVE HISTOIRE DE « TOMALT »

Cultivée en Amérique du Sud par les Aztèques

à qui elle doit son nom, «tomalt» débarque en Espagne au début du XVI^e siècle. Mais sa consommation décolle seulement fin XIX^e – début XX^e. Elle est avec la pomme de terre le légume le plus consommé au monde.

DES NOMS !

Elles sont très nombreuses, les anciennes : cœur de bœuf, marmande, noire de Crimée, cornue des Andes, poire jaune, rouge, ananas...

HORS COURSE

À partir des années 1960, la course au rendement impose les tomates rondes, lisses, qui ne craignent pas d'être bousculées, transportées et, (tomate) cerise sur le gâteau, peuvent être cueillies vertes et mûrir n'importe où. Exit les anciennes et fragiles... De la serre généralisée au hors-sol, la solanacée perd son goût.

ANCIENNES VS HYBRIDES

On les appelle anciennes ou variétés population parce que ce ne sont pas des hybrides dont les graines sont fournies par des sociétés spécialisées. Les hybrides (type F1) sont obtenus par croisement de deux lignées différentes pour en améliorer certaines caractéristiques – résistance, productivité... – qui se perdent si on resème.



RETROUVÉE, COPIÉE

Jusqu'à ce qu'on redécouvre l'intérêt des variétés anciennes, goûteuses, juteuses... Seulement voilà : désormais on sait aussi produire toute l'année des hybrides, copies d'anciennes plus productives, moins fragiles et pas forcément meilleures au goût.

FAIRE SES TOMATES

- **Déposer les graines** d'une tomate ancienne sans les nettoyer sur un papier absorbant, tous les 3 cm en tous sens. Conserver au sec.
- **Au printemps suivant**, les mettre dans des barquettes de terreau et couvrir de 5 mm de terreau. Arroser et attendre la germination. D'après *Elles sont bonnes mes tomates*, Blaise Leclerc, Éd. Terre vivante.

ÇA C'EST BIOCOOP !

DU BON SENS

Toujours bio, jamais l'hiver et sans serre chauffée, quelle que soit la tomate !

MILITANT

Biocoop soutient les cultures de variétés anciennes véritables en les valorisant davantage que les autres tomates (ronde, allongée, grappe, cerise, cocktail) qui peuvent être hybrides ou non. Grâce à ce parti pris dès 2016, les tomates anciennes représentent 25 % de l'assortiment de tomates de Biocoop malgré leur période de production plus courte. Cette démarche est en train d'essaimer sur d'autres espèces (carotte, poivron, aubergine, courgette).

Le travail réalisé sur les coûts de production et la labellisation Bio Équitable en France garantissent aux Paysans associés sociétaires de Biocoop un juste revenu.

Privilégier des variétés reproductibles non hybrides, c'est permettre une diversité variétale dans les champs et l'autonomie des fermes face aux semenciers : un acte militant !

FAISSELLE À LA TOMATE RÔTIE AU MIEL

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 20 min

✳ 3 h 🍷 5 min

5 Petits Fromages
frais Biocoop (300 g)

15 cl de crème liquide
entière très froide

1 c. à s. de sucre blond

700 g de tomates
bien mûres

½ c. à s. d'huile d'olive

1 branche de romarin

1 à 2 c. à s. de miel
liquide

- 1 Dans un saladier, battre la crème liquide pour en faire une chantilly. Quand elle est ferme, ajouter le sucre. Verser les petits fromages frais dans un autre saladier. Ajouter la moitié de la chantilly. Mélanger puis incorporer délicatement l'autre moitié.
- 2 Tapisser un tamis de tissu très fin (gaze, toile à beurre...) et le poser sur un saladier légèrement plus grand. Verser le mélange fromage frais-chantilly dans le tamis et laisser la faisselle s'égoutter pendant 3 h au réfrigérateur...
- 3 Inciser la peau des tomates en croix du côté opposé au pédoncule et les ébouillanter rapidement. Puis les éplucher et les couper en quartiers en enlevant les graines. Faire revenir les quartiers dans une poêle avec l'huile d'olive et le romarin effeuillé pendant 3 à 4 min. Ajouter le miel et laisser confire quelques instants en mélangeant. Laisser tiédir.
- 4 Répartir les tomates confites dans 4 assiettes. À l'aide de 2 grandes cuillères, former des belles quenelles de faisselle et les placer sur les tomates. Déguster tout de suite.

Bon à savoir

- **Chantilly maison.** Au fouet à main, optez pour un saladier profond et large pour un mouvement ample du fouet. Au batteur électrique, utilisez un récipient profond car les gouttes de crème giclent allègrement ! Avant l'opération, vous pouvez placer le contenant 10 min au congélateur, surtout s'il fait très chaud...
- **Fromages :** vous pouvez remplacer les Petits Fromages frais par du fromage blanc entier ou demi-écrémé. Dans ce cas, égouttez-le plusieurs heures (1 nuit) avant de le mélanger à la chantilly, puis remettez le tout dans une gaze propre et laissez de nouveau égoutter 1 h au frais.



AJO BLANCO

€€€ Pour 1 litre 🍷 8 h
🕒 10 min ❄️ 1 h au moins



- 150 g d'amandes mondées
- 100 g de mie de pain (frais ou sec)
- 1 ou 2 gousses d'ail pelées et dégermées
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre de xérès (ou de pomme)

- 1 L d'eau environ
- Quelques grains de raisin ou des dés de melon (facultatif)



- 1 Rincer les amandes et les faire tremper pendant 1 nuit (2 h minimum).
- 2 Si le pain est sec, le mouiller d'eau pour le ramollir.
- 3 Dans un blender, mixer les amandes avec l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et un peu d'eau. Lorsque la pâte est suffisamment fine, ajouter progressivement la mie de pain et le reste de l'eau. Mixer de nouveau. Rectifier l'assaisonnement.
- 4 Placer au frais minimum 1 h avant de servir. Déguster bien frais, avec des grains de raisin pelés et épépinés ou des dés de melon.

→ Extrait de *Mon jardin m'offre l'apéro*, Amandine Geers, Éd. Terre vivante
50 recettes gourmandes et vitaminées à base de fleurs, herbes et autres produits du jardin pour des apéros d'été originaux. Convivialité, gourmandise et santé remplacent amandes, cacahuètes, noix de cajou souvent avalées trop vite !



AUBERGINES CONFITES AU MISO BRUN ET SÉSAME

€€€ 4 PERS. 🕒 15 min 🍷 55 min



- Pour les aubergines :
30 g de miso de riz brun, 1 c. à c. d'huile de sésame grillé, 1 c. à s. de sauce tamari, 1 c. à c. de vinaigre de riz, 1 c. à s. de sirop d'agave, 2 aubergines (environ 700 g)
- Pour le riz vinaigré :
250 g de riz à sushi, 1 c. à s. de sauce tamari,

1 c. à s. de jus de citron jaune, 1 c. à s. de vinaigre de riz, 1 c. à s. d'huile de sésame grillé

• Pour servir :
graines de sésame complet grillé, cébettes, petit piment rouge (facultatif), pickles de carottes

- 1 Préchauffer le four à 160 °C. Préparer une sauce pour les aubergines en mélangeant tous les ingrédients : le miso, l'huile de sésame, la sauce tamari, le vinaigre de riz et le sirop d'agave.
- 2 Couper les aubergines en 2 dans la longueur puis quadriller leur chair à l'aide d'un petit couteau. Les badigeonner de sauce et les poser côté chair sur une plaque recouverte de papier cuisson. Les faire cuire 40 min, le temps qu'elles soient bien confites et fondantes.
- 3 Pendant ce temps, préparer le riz. Le rincer abondamment à l'eau claire avant de le faire cuire dans une casserole, avec le même volume d'eau, à feu doux pendant 15 min. Remuer régulièrement, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Ajouter alors la sauce tamari, le jus de citron, le vinaigre de riz et l'huile de sésame.
- 4 Servez les aubergines parsemées de sésame, de cébettes et piment émincés et accompagnées du riz vinaigré et des pickles de carottes.

→ Extrait de *The Friendly Kitchen*, Fanny Mijon et Vanessa Fouquet, Éd. Alternatives



CRÈME DESSERT À LA NOISETTE

€€€ 4/5 PERS. ⌚ 20/30 min

✳ 4 h au moins



La recette de Ludovic Nicod,

chef cuisinier au magasin Biocoop
En Vie bio à Lons-le-Saunier (39)

« Après ma formation de cuisinier dans le Jura, j'ai voyagé en France et à l'étranger. J'ai beaucoup appris, en restauration ou en tant que chef à domicile. Quand j'ai commencé à travailler en bio, j'ai découvert que la salade du producteur à 20 km du restaurant pouvait rester fraîche une semaine, et pas juste trois jours comme souvent ailleurs. Chez Biocoop, je fais tout ce qui est au rayon traiteur. Je me fais plaisir avec le sucré mais j'aime tout cuisiner, avec des produits de qualité, de saison, en circuit court. C'est quand même mieux que les conserves ou le surgelé !

- 4 œufs
- ¼ de L de boisson végétale à la noisette
- 5 g d'agar-agar
- 30 g de farine (ou féculé) de maïs
- 110 g de sucre
- 40 g de purée de noisette grillée
- 50 g d'eau



- 1 Porter doucement à ébullition la purée de noisette et la boisson végétale. Mélanger régulièrement pour que ça n'attache pas.
- 2 Mettre 4 jaunes d'œuf dans un bol, ajouter l'agar-agar mélangé à 60 g de sucre. Faire blanchir puis ajouter la farine et le lait bouillant. Mélanger. Remettre dans la casserole et faire bouillir pendant 1 min en remuant constamment.
- 3 Réaliser un sirop avec 50 g de sucre et 50 g d'eau. Faire bouillir à gros bouillon sans laisser le sirop se colorer. Idéalement, la température doit monter à 117 °C.
- 4 Monter 2 blancs d'œuf en neige en ajoutant le sirop à mi-parcours. Mélanger avec la crème à la noisette. Mettre au frais au moins 4 h avant de servir.



QU'EST-CE QUE LE VINAIGRE BALSAMIQUE ?

Allié indissociable de l'huile d'olive et des tomates, le vinaigre balsamique est très à la mode. Sa saveur sucrée est en principe due au moût de raisin cuit et concentré comme un sirop. Mais attention, pour un bon balsamique italien, recherchez la mention IGP (indication géographique de provenance) ou AOP (appellation d'origine protégée) sur l'étiquette, sinon vous risquez d'acheter un vinaigre de vin ordinaire sucré et coloré au caramel : l'appellation vinaigre balsamique n'est pas protégée.

Il existe deux qualités de « vrai » balsamique italien. Le plus courant est celui dit de Modène, un mélange de vinaigre de vin vieilli 10 ans et de moût de raisin cuit ou concentré, le tout vieilli en fûts de bois différents, entre 2 mois et 3 ans. Il doit contenir au moins 20 % de moût et 10 % de vinaigre, la répartition restante est la recette secrète de l'artisan. Protégé par une IGP, c'est celui choisi par Biocoop, avec une certification biologique bien sûr. Les deux plus prestigieux sont le vinaigre balsamique traditionnel de Modène et celui d'Émilie-Romagne, qui bénéficient d'une AOP. Ils ne contiennent que du moût de raisin cuit et fermenté, et se concentrent dans des fûts, en greniers, pendant au moins 12 ans.

Le vinaigre balsamique peut servir à assaisonner une salade, mais aussi à déglacer un fond de cuisson, relever un poisson ou une viande... et même accompagner des fruits d'été ou crèmes glacées.

bonne question !

SALADE FRAÎCHEUR AUX CREVETTES BIO



👤 2 pers. | 🕒 20 min | 🍲 8 à 12 min

Ingrédients : 100 g de Crevettes nature bio Bleu Vert, 125 g de pâtes (conchiglie), ½ concombre, quelques radis, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de vinaigre de Xérès, 1 c. à c. de confiture d'orange, sel, poivre.

- Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage.
- Couper le concombre et les radis en lamelles.
- Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, la confiture, du sel et du poivre. Rectifier l'assaisonnement selon votre goût.
- Mélanger ensuite les crevettes égouttées, les légumes, les pâtes froides et la vinaigrette.
- Dresser le tout dans des assiettes creuses. Bon appétit !



Recette proposée par Bleu Vert

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

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

BURGERS MÉDITERRANÉENS



👤 2 pers. | 🕒 40 min | 🍲 10 min

Ingrédient : 60 g de crème de soja, 20 ml de vinaigre de cidre, 1 c. à s. de jus de citron, 1 gousse d'ail, 1 c. à s. de moutarde, ¼ c. à c. de sel, 100 ml d'huile de colza, 2 buns à burger, 2 Végé'Hachés Wheaty, 1 poivron, 1 tomate, tapenade d'olive noire, roquette fraîche.

- Faire l'aïoli en mixant ensemble l'ail haché, la crème de soja, le vinaigre de cidre, le jus de citron, la moutarde et le sel. Continuer à mélanger en ajoutant progressivement l'huile de colza jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Réserver au froid.
- Faire revenir les Végé'Hachés à la poêle.
- Assembler chaque burger en disposant sur la partie inférieure du bun l'aïoli, de la roquette, quelques tranches de tomate, un Végé'Haché, des lamelles de poivron lavé et grillé et de la tapenade selon votre goût. Recouvrir avec la partie supérieure du bun.



**Recette proposée par Wheaty
wheaty.fr**

« Pionnier des alternatives véganes et bio à base de seitan avec la marque Wheaty, l'entreprise familiale Topas propose depuis bientôt trente ans une gamme complète 100 % végétale, riche en protéines et sans huile palme. »

MOUSSE LÉGÈRE ANANAS MANGUE



4/6
verrines | 20 min | 2 min | 1 h

Ingrédients : 1 Smoothie Ananas Mangue Vitamont 25 cl, 2 c. à s. de sucre de coco, 1 c. à c. d'agar-agar, le jus d'un ½ citron vert, 20 cl de crème liquide à 30 % de MG, 1 blanc d'œuf.



- Verser la crème liquide dans le bol du batteur et la mettre au congélateur pendant 15 min avec le fouet.
- Pendant ce temps, verser 8 cl du smoothie Ananas Mangue dans une casserole avec le sucre, le jus de citron et l'agar-agar. Remuer et porter à ébullition pendant 2 min. Laisser refroidir. Puis ajouter le reste du smoothie.
- Monter le blanc d'œuf en neige. Réserver.
- Monter la crème en chantilly. La mélanger délicatement avec le smoothie, qui a légèrement épaissi, puis incorporer délicatement le blanc d'œuf en neige.
- Verser dans des verrines à l'aide d'une poche à douille et mettre au frais pendant 1h avant de les déguster.



Recette proposée par Vitamont
vitamont.com

« Vitamont, fabricant français de purs jus de fruits et boissons gourmandes depuis 1985. »

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

PORRIDGE POUR BÉBÉ ET TOUTE LA FAMILLE



4 pers. | 7 min | 4 à 5 min

Ingrédients : 200 g de Mon 1^{er} Porridge Avoine Pomme Cannelle Sienna & Friends, 1 à 2 c. à c. de Mon 1^{er} Mix d'Épices Sienna & Friends, 1 L de boisson végétale, topping au choix (fruits frais de saison entiers ou mixés, noix de cajou, amandes, noisettes moulues, entières ou en pâte, granola...).

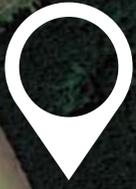
- Placer le porridge et le lait dans une casserole à feu moyen.
- Laisser cuire doucement pendant 4 à 5 min, en remuant régulièrement pour obtenir une texture lisse et crémeuse. Faire cuire un peu plus longtemps si vous l'aimez plus ferme, ajouter un peu de lait si vous l'aimez liquide.
- Ajouter de la compote de fruits frais ou un smoothie pour une texture plus crémeuse ou un peu de yaourt végétal, ou encore du granola pour une version plus croquante. Les idées de variantes sont infinies.

adventures faciles faciles
Sienna & friends



Recette proposée par Sienna & Friends
siennafriends.com/fr

« Sienna & Friends propose aux parents des aides culinaires qui les accompagnent dans l'éducation nutritionnelle et le développement du palais de leurs petits. »



TOUS AGITÉS DU LOCAL

sans détour

Marie-Pierre Chavel

Le réseau Biocoop élargit la question du local, au-delà du produit et de la distance, à tout ce qui constitue un territoire : ses habitants, son agriculture, sa situation économique... Il favorise des liens durables entre ses magasins et des acteurs de leur région, construisant un tissu social dans lequel on se soutient mutuellement. Si c'est ce type de société que l'on veut voir advenir, alors c'est du bon sens !



ocal. Petit mot, grande tendance. Même la GMS s'y est mise (un peu), surtout après le premier confinement de 2020, quand les Français ont plébiscité le circuit court. Chez Biocoop, l'ancrage territorial n'est pas une affaire

de moment. C'est tout le temps. Les citoyens à l'origine du réseau voulaient mettre en relation producteurs et consommateurs d'une même région. Cette volonté s'est développée et concrétisée dans des écosystèmes liant magasins, producteurs bio, associations, collectivités... d'un même territoire. « *On est en symbiose avec notre environnement. Tout n'est pas segmenté*, décrit Sokha Sam-Bath, gérant des magasins Biocoop La Ruche à Paris. *On a des relations commerciales mais on sort aussi de la société marchande pour favoriser les interactions sociales avec des projets communs.* » Comme la bio qui est plus complexe et riche que le seul fait de produire sans chimie de synthèse, le local selon Biocoop est une démarche qui dépasse largement la notion de distance.

UNE PROXIMITÉ VERTUEUSE

Les produits en sont la partie la plus visible. Pour être dits « locaux », ils doivent être cultivés ou transformés à 150 km maximum du point de vente et répondre au cahier des charges Biocoop : pas de serres chauffées, de variétés de tomates anciennes hybrides (voir p. 24), d'arômes artificiels, d'ALS et SLS* dans les cosmétiques... « *La coopérative Biocoop souhaite être de plus en plus exigeante avec les fournisseurs locaux, comme elle l'est avec les Paysans associés*, explique Maelle Robert, chargée de développement local auprès des magasins Biocoop du Grand Ouest. *Nous allons au-delà du cahier des charges bio européen pour*

9 500

C'EST LE NOMBRE TOTAL DE PRODUCTEURS ET TRANSFORMATEURS LOCAUX QUI TRAVAILLENT EN DIRECT AVEC LES MAGASINS BIOCOOP.

nous rapprocher du label Bio Cohérence [voir p. 18, NDLR]. » Il n'est pas rare que des magasins aident des producteurs à progresser dans leurs pratiques : la proximité facilite la collaboration entre partenaires, qui se découvrent « *passionnés et passionnants, qui ont le même souci de protéger la planète, avec une autre façon de consommer* », constate Maelle Robert.

Tous les magasins Biocoop travaillent avec des producteurs locaux, certains jusqu'à 70. En moyenne, 15 % de leur offre est locale. Ça peut être beaucoup plus, selon les disponibilités et spécificités des régions. À eux tous, ils font appel à 2300 producteurs de fruits et légumes, 700 boulangers, 600 producteurs de fromages, etc., soit plus de 9500 producteurs et transformateurs. Autant dire qu'ils participent activement à l'économie de leur secteur géographique, à la création de débouchés et d'emplois agricoles, à la réduction de l'empreinte carbone des produits... Quant aux producteurs locaux, on peut généralement compter sur eux : ils ne sont pas bloqués aux frontières par une pandémie ou un conflit.

Pour ces raisons de bon sens, depuis plusieurs années Biocoop travaille aussi à relocaliser des cultures qui avaient disparu de France : graines de courge, lentilles corail, moutarde, sarrasin, plantes aromatiques et médicinales, amandes...

DES MISSIONS PLUS QUE LOCALES

Ce qui ne se voit pas toujours dans la démarche locale de Biocoop, ce sont les pourtant très nombreuses actions non commerciales dans lesquelles s'investissent les magasins avec leurs partenaires : soutien financier à des producteurs, collectes →

ÇA C'EST BIOCOOP !

Le Fonds de dotation Biocoop aide les magasins du réseau à soutenir des actions locales avec notamment :

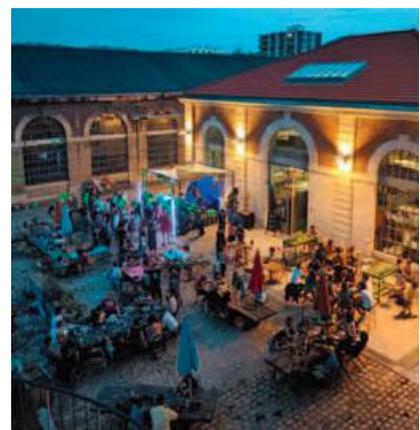
- **Un appel à projets.** Le thème de 2021 : des emplois pour une transition écologique inclusive. 20 projets associatifs parrainés par les magasins se partagent une dotation de 100 000 € (voir p. 34). À terme, ces projets pourraient bénéficier à plus de 300 000 personnes et permettre la création de 500 emplois. Le thème de 2022 : des projets solidaires et durables pour lutter contre la précarité alimentaire.

- **La collecte bio solidaire.** Événement national pour agir au plus près des territoires contre la précarité alimentaire et favoriser l'accès de tous à une alimentation bio et de qualité. Les magasins reversent aux structures de solidarité alimentaire l'équivalent de la marge effectuée avec cette collecte. En 2021, 106 000 produits bio ont été récoltés et 100 000 euros reversés.

➔ alimentaires ou de jouets, dons de produits à des écoles ou à des événements sportifs, achat de jeux pour une ludothèque, ciné-débats, animations autour du 0 déchet, événements festifs... Ce sont les « Missions plus que locales » (MPQL). Elles participent à sensibiliser des publics divers à des thématiques comme la bio, l'environnement, le gaspillage et font des magasins des maillons indispensables du territoire. Ils sont parfois très sollicités, et pour toute sorte de partenariats. « *Travailler avec d'autres acteurs permet de comprendre les problématiques économiques et sociétales dans lesquelles on veut s'inscrire pour essayer de les solutionner* », complète Sokha Sam-Bath. Pour exemple, le magasin Biocoop les Artisans (Loire), une Scop dont la vocation est l'insertion professionnelle. En plus d'accueillir des



La Fabuleuse Cantine à Saint-Étienne (Loire) est un restaurant et centre culturel proche des magasins Biocoop du département (voir p. 34). Julien Morel, son cofondateur (à gauche), et Frédéric Faure (à droite), cogérant du magasin Biocoop Les Artisans à Firminy, multiplient les idées de partenariat.





salariés (chômeurs, handicapés...) en lien avec des organismes spécifiques, il soutient des initiatives qui favorisent l'emploi. « *En tant qu'acteur économique, nous avons une responsabilité, explique son cogérant Frédéric Faure. Avec des emplois de qualité, les gens peuvent mieux consommer et faire des choix positifs pour la société, l'environnement.* »

Les Missions plus que locales donnent une autre dimension au commerce. Et tout le monde en profite. « *En magasin, quand on offre à nos collaborateurs l'opportunité d'aller plus loin que le métier d'épicier, ils sont plus heureux dans leur vie professionnelle et le débat d'idées est plus élevé* », affirme Sokha Sam-Bath. Qui a aussi remarqué que d'autres enseignes reprennent le concept des MPQL. Seraient-elles un modèle à suivre ? Pourquoi pas, estime en toute humilité Frédéric Faure : « *Les grandes surfaces créent de l'emploi et nourrissent le territoire. Mais l'activité économique n'est intéressante que si elle sert une région, les gens qui y habitent et tout ce qui s'y passe de merveilleux, ce dont les magasins Biocoop sont la vitrine.* » ● [Suite p. 34](#) ➔

* Sulfates au pouvoir moussant, potentiellement irritants



Aller plus loin :

• À découvrir chaque semaine de juillet sur les réseaux sociaux de Biocoop (Facebook et Instagram) une Mission plus que locale en vidéo

• À écouter, Baladobio de Culturesbio #3 : un circuit local dans la Manche. Sur les plateformes de podcasts et sur biocoop.fr

ÇA SE FAIT PAS

... de ne pas redistribuer la richesse, de gaspiller, surtout quand la précarité ne fait qu'augmenter.

• **En 2020, 9,3 millions** de Français vivaient en dessous du seuil de pauvreté, 8 millions ont bénéficié de l'aide alimentaire*.

• **Chaque année**, près de 20 % de la nourriture produite finit à la poubelle, soit environ 150 kg/pers./an, du producteur jusqu'au consommateur**. La France veut réduire le gaspillage alimentaire de 50 % d'ici à 2025.

* 15^e baromètre Ipsos / Secours populaire français, 2021

** Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation

TROIS MISSIONS PLUS QUE LOCALES

EMPOWER MY MAMA - PARIS

Une formation du traiteur Meet My Mama pour les femmes issues de l'immigration passionnées de cuisine soutenue par Biocoop La Ruche.

« Les Mamas ont un savoir-faire culinaire lié à leur culture mais ne savent pas le valoriser. L'objectif est qu'elles puissent travailler en cuisine ou devenir cheffes, expliquent Evenelle Zelko et Sokha Sam-Bath, de Biocoop La Ruche. La formation comprend trois volets : la confiance en soi, le métier en lui-même et la création d'entreprise. L'aide du Fonds de dotation Biocoop permet de monter un module autour de l'alimentation bio écoresponsable, une dimension absente du cursus initial, plus technique. On intervient dans l'élaboration de ce volet. Les Mamas viendront échanger avec nos équipes. On voudrait ensuite leur payer des prestations de sensibilisation de nos clients à la cuisine écoresponsable. Une façon pour elles de consolider leur formation. On espère aussi les accompagner dans la certification bio de leurs produits pour les distribuer. »



BOCAL ET BROUETTE - MORBIHAN

Un projet double de l'association Optim'ism (insertion via le maraîchage bio notamment) en partenariat avec les 7 Épis, coopérative de six magasins Biocoop.

« Bocal est un atelier de cuisine pour des personnes en situation de précarité, explique Lise Cruder d'Optim'ism. Elles préparent des recettes qui sont ensuite mises en bocaux. Elles repartent chez elles avec. On fournit les légumes, et Biocoop les 7 Épis, l'huile, le parmesan, le thé, le café... C'est valorisant pour les participants d'avoir une activité qui les sort de leur isolement et d'avoir le droit, eux aussi, de manger bio, sain. Brouette est orienté jardinage, faire soi-même, faire ensemble. On aide à la création et à l'entretien de potagers dans des Ehpad, des centres communaux d'action sociale ou même chez des particuliers. Tout est gratuit pour les participants. Le Fonds de dotation Biocoop nous aide dans nos frais de fonctionnement. »



LA FABULEUSE CANTINE - LOIRE

Restaurant et lieu culturel, en partenariat avec six magasins Biocoop du département.

« Une vie digne, c'est avoir la possibilité de manger correctement et d'accéder à un lieu culturel. D'où ce restaurant où tout est bio ou presque, local, sans gaspillage. C'est ce qu'on appelle le "minimum culturel" », raconte Julien Morel, cofondateur. Les légumes qui y sont servis sont tous des invendus des magasins Biocoop et d'une centaine de producteurs bio de la Loire. Le restaurant les achète pour soutenir l'agriculture locale. De ses propres invendus, il fait des plats en bocaux pasteurisés et non stérilisés afin de préserver la qualité des aliments. À consommer sur place ou à emporter, ils sont proposés à moitié prix aux étudiants et bénéficiaires des minima sociaux. « Une aide du Fonds de dotation Biocoop nous permet de tester cette formule solidaire, poursuit Julien Morel. On partage des valeurs avec Biocoop. Si les magasins ne sont pas là, on n'est pas là ! Pas à cause des légumes, mais parce qu'on fait partie d'un même projet collectif de territoire. »



Avec Fish4ever, la pêche change de **thon**



**100%
local**

Pêché & mis en
conserve aux
Açores

La première
pêcherie
**"plastic
positive"**
au monde!

**Qualité
artisanale
supérieure**

**100%
pêche
à la ligne**



SARL Organico Europe BV 100€ - 73847658 - Utrecht



www.fish4ever.fr

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



Les cuisines
du monde
nous
rapprochent



DANS CE PLAT,
IL Y A...

Une sauce
soja Shoyu
équitable à la
saveur douce

Des tagliatelles
thaïes de riz ½
complet sans
gluten

Un lait de coco
parfumé issu de
petits producteurs
sri lankais



Découvrez cette recette et bien d'autres sur
www.autourduriz.com  

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



BON COMME À LA MAISON

Sarah Taylor

Fabricant français de produits traiteur frais et bio depuis 1999, Carte Nature élabore des recettes gourmandes, créatives et équilibrées. Dans ses deux ateliers artisanaux, dans la Loire et dans le Gers, tout se fait à la main, comme on cuisinerait chez soi !

Créateur de recettes aussi saines que savoureuses depuis ses origines, Carte Nature a rajouté une corde à son arc en 2020. « Pendant la crise du Covid, nous avons développé une nouvelle gamme inspirée des cuisines du monde : des bouchées à base de riz, de pois chiches, de légumes, de fromages et d'épices, explique Virginie Yver, responsable marketing. Notre idée était d'apporter de la diversité dans l'assiette et de faire un peu voyager, ce qui a été très apprécié par nos consommateurs dans le contexte du confinement. » Toujours attentive aux envies de ses clients, Carte Nature sort cet été un nouveau produit dédié à l'apéritif, les Crousti Apéro : de petits sticks à déguster avec les doigts, déclinés à l'italienne et à la créole, à base de céréales et de légumineuses, agrémentés de fromage, de légumes et d'épices. Pour encore plus de gourmandise, les bouchées et les Crousti Apéro sont frits de façon vive pendant un temps très court, ce qui leur confère une texture originale, croquante à l'extérieur et fondante à l'intérieur.

Originalité et écoresponsabilité

Les deux ateliers de fabrication de Carte Nature, à Saint-Chamond dans la Loire et à Seissan dans le Gers, ont su rester artisanaux : « Nos équipes élaborent tous les plats à la main, et nous n'utilisons ni conservateurs, ni arômes, ni colorants, souligne Virginie Yver. C'est comme à la maison ! » Dans un secteur d'activité qui nécessite encore beaucoup d'emballages pour protéger les produits, Carte



Carte Nature : de bonnes saveurs à partager

Nature s'efforce de limiter au maximum l'usage du plastique. « Les Crousti Apéro sont conditionnés dans des packs presque entièrement en carton, avec seulement un film plastique de quelques microns d'épaisseur pour assurer l'étanchéité, précise-t-elle. Quant aux bouchées, elles sont emballées dans des éco-packs élaborés avec plus de 80 % de plastique recyclé, ce qui confère aux emballages de légers changements de couleur d'une série à une autre. Nous sommes parmi les premiers en France à les utiliser. »



CROUSTI APÉRO
À LA CRÉOLE



CROUSTI APÉRO
À L'ITALIENNE



6 BOUCHÉES POIS CHICHE
ET MOZZARELLA
À LA MENTHE

achetons responsable

COSLY'S

Des soins Bio qui enchantent la peau de toute la famille !

Top ventes
N°1*
en magasins bio



* Source Biotopia, PDM 2021 en France

*Coslys, expert des soins Bio, résolument naturels, éco-conçus,
à prix accessibles pour l'hygiène de toute la famille.*

Découvrez toute la gamme Coslys dans votre magasin Biocoop



www.coslys.fr



SANS EMBALLAGE

LE BISCUIT DES SUPER-HÉROS



Super Raton, le dernier-né des biscuits Belledonne créé spécialement pour les enfants. Sa forme ludique et son goût choco-noisette vont enchanter leurs goûters ! Les biscuitiers Belledonne ont soigneusement sélectionné des ingrédients bio et équitables : farine de blé, cacao et sucre. Et comme tous leurs biscuits, ils sont disponibles au rayon vrac pour vous laisser choisir la juste quantité, au juste prix, pour réduire vos emballages et éviter le gaspillage.

Super Raton noisette cacao, au rayon vrac
Belledonne : belledonne.bio

HYGIÈNE FÉMININE

DOUCEUR VÉGÉTALE BIO



Les serviettes Ultra Pads Super de Natracare sont idéales pour les flux modérés à abondants. Biodégradables et compostables, sans plastique issu du pétrole ni OGM ou parfums, elles sont fabriquées à partir de matériaux végétaux et respirants. La couche supérieure en coton bio est ultra-douce sur la peau. Le cœur

est composé de cellulose végétale d'origine durable, plus absorbante que le coton et répondant aux exigences élevées de Natracare en matière de développement durable.

Ultra Pads Super, 12 serviettes
Natracare : natracare.com/fr

LEVURE BOULANGÈRE SÈCHE

ET QUE LÈVE LA PÂTE !

L'ingrédient idéal pour la pâtisserie à pâte levée : la levure boulangère sèche et bio de Bioreal. Elle convient à tous les types de pâtes levées salées ou sucrées. Viennoiseries pour accompagner le café, focaccia ou baguette pour la saison des barbecues..., la levure sèche bio de Bioreal permet aussi de confectionner de merveilleuses pâtisseries à la levure au goût corsé.

Levure boulangère sèche et bio, sachet de 9 g, ou sans gluten, boîte de 5 x 9 g
Bioreal : bioreal.de/fr



REPAS NOMADES

MENU 0 DÉCHET

En inox recyclé, la Boîte Traiteur Qwetch vous permet d'emporter vos repas, préparés à la maison ou achetés au rayon traiteur, sans emballage ni plastique. Fabriquée en France, ergonomique, légère et de qualité, elle est 100 % étanche et saine, et se glisse aisément dans votre sac à dos, à main ou de voyage. C'est l'indispensable zéro déchet qui ne vous quittera plus !



Boîte Traiteur, 900 ml
Qwetch : qwetch.com

SHAMPOING SOLIDE

DU NOUVEAU POUR MES CHEVEUX



Après déjà 12 ans d'existence, le Shampoing solide Secrets de Provence fait sa rénovation ! Nouveau procédé à froid : simple mélange des ingrédients à température ambiante pour conserver leurs propriétés et moins consommer d'énergie. Et formule sans sulfate

ni dérivé de sulfate, certifiée Cosmos Organic. 100 % d'origine naturelle.

Mon shampoing solide Cheveux Gras, Argile verte naturelle, 84 g
Secrets de Provence : secretsdeprovence.fr

EAU FLORALE D'AUVERGNE

LA FRAÎCHEUR POIVRÉE

L'eau florale de menthe poivrée est l'incontournable de l'été ! En lotion, elle apporte un effet rafraîchissant instantané, atténue les sensations de jambes lourdes et réduit les maux dus aux piqûres ou aux coups de soleil. Grâce à ses vertus purifiantes, elle est idéale pour les peaux acnéiques ainsi que pour réguler la transpiration toute l'année. Convient aux femmes enceintes.

Eau florale de menthe poivrée, 200 ml
Distillerie Saint-Hilaire : sainthilairebio.com



achetons responsable



terroirs & territoires

PAYSAGES BIO DE LA MANCHE

Pascale Solana



Ludovic Lecrosnier, éleveur laitier bio, dans sa ferme de la Motte près de Barenton, nous montre sa façon de dire bonjour à une vache : allongé et serein dans un pré-verger pour attiser la curiosité du paisible ruminant...

Paysan, pays, paysage. Une étymologie et une histoire communes qui, en certains lieux, font sens plus qu'ailleurs et s'imposent avec bonheur. Découvertes bio au sud du département de la Manche, d'est en ouest, du Domfrontais à Avranches face au Mont-Saint-Michel. **En Normandie assurément !**

Le lait. Il domine dans le paysage manchois. Sans surprise. L'image bucolique des prés et des vaches sous les pommiers colle au pays. Ludovic Lecrosnier, éleveur bio à Saint-Cyr-du-Bailleul, a vu la production laitière s'intensifier depuis la fin des quotas il y a près de 10 ans, mais pas au même rythme que le cheptel. Quel est le rapport avec le paysan, le pays et le paysage ? Pour augmenter la production, l'agriculteur peut jouer sur l'alimentation des animaux, souvent avec le maïs au lieu de l'herbe ou le foin du pré. Ce qui n'est pas sans conséquence, selon l'éleveur, représentant de la Confédération paysanne de la Manche : dépendance accrue aux machines, au pétrole, au marché ou aux importations de soja. Dans ce schéma, haies et pommiers dans les champs deviennent encombrants. Des prés et des pommiers, certes il en reste : le département est grand producteur de cidre. Mais *« l'important est que les vaches broutent dans les prés ! »*, insiste Jérôme Lecrosnier, producteur de cidre et de poiré sur la même exploitation que son frère Ludovic, soucieux de la complémentarité des productions. *« Quand vous ne voyez pas de vaches dehors, demandez où sont-elles et observez la taille des bâtiments. »* Le maïs et l'ensilage ne sont jamais loin. Pour autant, *« les agriculteurs se posent de plus en plus de questions sur le modèle dominant. Ils voient les problèmes. Les pesticides, le prix des carburants, de l'azote, la dégradation de l'environnement, les glissements de terrain après l'orage »*, poursuit l'éleveur. Alors on replante les haies, on compte les grands arbres, on les expose en photos, comme [Suite p. 44](#) ➔



« Dans le chanvre, rien ne se perd, tout se transforme ! » Passionné, Jean-Paul Salmon, d'Agrochanvre, est intarissable. La chanvrière qu'il gère à Barenton, entreprise de transformation de la plante, collecte une soixantaine de producteurs de Normandie et alentours. « Cette grande plante, très intéressante sur le plan agronomique, pousse vite et joue le rôle de désherbant empêchant les autres de croître. »

En cosmétique et, lorsqu'elle est bio, en alimentation humaine, sa graine est consommée en huile, graines ou farine, en desserts comme ceux à marque Olga. Ses qualités nutritionnelles (acide gras et protéines) en font un super-aliment. Sa tige donne d'autres produits dont la fibre et la chènevotte pour créer du papier ou des matériaux composites, substituts du plastique. « On la retrouve dans des meubles de jardin ou des pièces d'intérieur de voitures ou encore dans le bâtiment en tant qu'isolant », précise Jean-Paul Salmon. Le chanvre, celui qu'on tissait telles les fameuses toiles de voiliers, a de nouveau le vent en poupe.



ÇA C'EST BIOCOOP !

MAGASINS
Dans la Manche, Biocoop est présent au sud, à Agneaux, Avranches, Coutances, Granville, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Saint-Lô, Saint-Amand-Villages, et tout au nord, à Cherbourg et Martinvast.

PAYSANS ASSOCIÉS
Biolait, groupement de producteurs de lait 100 % bio associé de Biocoop, est un acteur important du lait bio manchois. Le lait collecté se retrouve notamment dans les produits à marque Biocoop.

Au Petit Changeon à Avranches, les porcs de Bayeux se régalaient du petit lait des chèvres de la fromagère Marie Pellet (à gauche) associée du paysan-boulangier Vincent Fabbris (ci-dessous). À droite, les frères Lecrosnier dans leur cave de calvados.



CHRISTELLE ROCHARD, LUDOVIC ET JÉRÔME LECROSNIER

Ferme de la Motte, Saint-Cyr-du-Bailleul

Ce trio-là s'organise dans une interdépendance choisie autour de l'humain, de l'animal et du végétal, eux-mêmes symbiotiques. Christelle Rochard fait la commercialisation et de l'accueil à la ferme (Accueil Paysan), son compagnon Ludovic Lecrosnier (sur la photo à gauche) gère l'exploitation laitière, et Jérôme son frère l'activité cidricole, poiré, pommeau (apéritif à base de jus de pomme et d'eau-de-vie), calvados et jus.

« Ne cherchez pas de villes proches pour nous localiser, explique généralement Christelle Rochard à ses hôtes. Il n'y en a pas. Nous sommes à 1 heure du Mont-Saint-Michel dans le Parc naturel régional de Normandie, en plein bocage. Zone enclavée, paysage sauvegardé ! », assure-t-elle. Vrai ! Une ferme-château, 60 hectares de prés, de pommiers et de poiriers sous lesquels paissent 60 vaches à robe tachetée, le tout dans un objectif d'autonomie maximale qui a présidé la conversion bio de la ferme en 2006. « Dans les années 2000, nous avons replanté 1/3 des arbres. 350 poiriers hautes tiges, comme l'exige l'AOP qui régit le poiré et le calvados domfrontais. » Ce sont des arbres de variété plant de blanc qui grandissent libres, non taillés, dans les prés. Ramassées manuellement à l'automne, les poires et les pommes sont pressées puis placées en cuves pour une fermentation de quelques mois. « Une part sera embouteillée pour le poiré et le cidre. Pas de pasteurisation ou de gazéification, à la différence de boissons cidricoles industrielles, plus simples et sucrées. Les levures font la fermentation et orientent le goût et la complexité », explique Ludovic Lecrosnier. « L'autre partie sera distillée puis vieillie en fûts pour le calvados. » Pétillant et parfumé, peu alcoolisé (4 %), le poiré se déguste frais et s'accommode avec légèreté de l'apéritif au dessert.

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



8,3 %

C'EST LA PART DE SURFACES CULTIVÉES BIO DANS LA MANCHE FIN 2020 VERSUS 6 % EN NORMANDIE ET 9,5 % EN FRANCE (AGENCE BIO 2021).

Suite de la p. 41 → dans le Domfrontais qui abrite une poirée unique en Europe. L'adage dit d'eux : « 100 ans pour pousser, 100 ans pour produire, 100 ans pour mourir ». Et le lieu est le berceau de deux AOP (appellation d'origine protégée) : un poiré et un calvados à base de pommes et de poires.

« ÇA CHANGE TOUT DE MÊME »

« Ça change tout de même, admet Chrystelle Rochard de la ferme de la Motte (voir p. 43). Mais plus lentement qu'on voudrait ! » De fait, l'agriculture bio a bien progressé et le département est en bonne place comparé à ses voisins normands, avec plus de 8% de SAU bio en 2020 et, en 2019, 15% de l'effectif national de vaches laitières bio. Si le nombre d'exploitations laitières certifiées bio a beaucoup progressé ces dernières années, la consommation, après l'embellie de la période Covid-19, semble se tarir, entraînant dans la filière des déséquilibres entre l'offre et la demande. Certains craignent que les problématiques du conventionnel, où le producteur est la variable d'ajustement du marché, ne rattrapent les éleveurs bio. D'autant que le secteur a connu des changements. Des collecteurs aux distributeurs en passant

par les transformateurs, les acteurs sont nouveaux et plus nombreux. « Les principaux sont aujourd'hui ceux qui font majoritairement du conventionnel et pour qui le bio est une diversification, un marché. Ce n'est pas leur priorité, à la différence des historiques qui en dépendent. Ceux-là portent la bio comme un projet de société, au sens où ce qui compte, c'est de la développer partout et pour tous, avec du lien au sol, des exploitations en autonomie alimentaire et, surtout, la volonté de sortir des pesticides », affirme Ludovic Lecrosnier.

Comme ailleurs en France, le maraîchage bio connaît un essor tandis que l'installation de jeunes, parfois non ruraux, contribue à revisiter le métier d'agriculteur. Certains réécrivent le paysage, tels le maraîcher Charles-Henri Challier avec sa jument de trait percheronne, quasi locale, ou la chanvrière de Barenton qui fait renaître dans le département, après un siècle d'oubli, les cultures de chanvre. Citons aussi Vincent Fabbris qui cultive des blés anciens et fait du pain dans une ferme au cœur de la ville, à Avranches. Originaire d'une autre région, « un autre pays », il se définit comme un paysan, paysan-boulangier. Pour lui, « ce mot est important », car « il désigne celui qui façonne et fait vivre le pays et le paysage ! ». ●

Vincent Fabbris, paysan-boulangier dans son superbe fournil de pierre et de bois de la ferme du Petit Changeons, prépare la fournée qu'il livrera au magasin Biocoop d'Avranches. Un rituel hebdomadaire aux gestes précis et exigeants, telle une pièce de théâtre rodée et souvent jouée sur un air de musique, comme *Dansez encore* de HK ce jour-là, avec une poule et un chat derrière la vitre de la fenêtre en guise de spectateurs...





côté producteur |

LE CHAMP DE LA CHOUETTE

AUDE DAUDIN ET CHARLES-HENRI CHALLIER
Maraîchers bio à Tirepied

Au Champ de la Chouette, les tomates anciennes sont des variétés anciennes. Pas des hybrides. Ça tombe bien, c'est en accord avec le cahier des charges Biocoop !

Avec sa compagne Aude Daudin, Charles-Henri Challier cultive un hectare de légumes d'été et d'hiver, en pleine terre et sous serres, vendus sur les marchés et au magasin Biocoop d'Avranches. « Des serres froides, précise-il, car gagner 15 jours avec des calories importées, c'est pas mon truc ! Pas logique. » Le couple s'est installé en 2016 sur six hectares après un cursus en biologie et la passion équestre pour l'une, des études de philo pour l'autre. L'idée de reprendre et réorienter la ferme laitière des grands-parents a germé après des « petits boulots en maraîchage » effectués par le jeune homme dans le cadre d'un Erasmus en Écosse. « Nous sommes petits et souhaitons rester peu mécanisés même si c'est parfois plus dur. Nous cherchons le bon compromis. De toute façon, en maraîchage diversifié, on travaille beaucoup à la main. » C'est sans compter l'aide de Ulan, la jument de trait : « Travailler avec l'animal apporte de la sérénité. Pas de bruit, juste les oiseaux, pas de tassement de sol, des interventions là où le tracteur ne passe pas... »

Autour de lui, il voit aujourd'hui de plus en plus d'installations en maraîchage bio. C'est positif mais il est important avant de s'installer d'analyser et de s'intégrer dans le tissu bio local, explique le paysan impliqué dans l'association Bio en Normandie dont la mission est de « structurer ou encore d'améliorer les standards bio ». Avec le magasin d'Avranches justement, les différents maraîchers se coordonnent chaque début d'année : « Pour les prix, nous nous basons sur ceux pratiqués par les plateformes Biocoop, et on se met d'accord sur ce que nous produirons chacun. Nous pouvons ainsi préparer à l'avance et optimiser. On fait du bon travail ! »



côté magasin |

« LE LOCAL FAIT NOTRE DIFFÉRENCE ! »

BIOCOOP AVRANCHES

Une partie de l'équipe du magasin Biocoop d'Avranches

C'est le hasard des mutations de son ancien métier qui conduit Henri Godron à devenir gérant de plusieurs magasins Biocoop dans le Sud Manche. En 2015, après 18 ans de banque, « une envie de changer », « de retrouver des choses à vendre qui ont du sens », le client du magasin d'Avranches reprend ce commerce et ses deux décennies chez Biocoop. Puis c'est la rencontre avec Yann Beloeil, qui devient son associé, et l'essaimage à Saint-Lô, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Agneaux et Saint-Amand-Villages cette année. Dans chaque magasin, les produits locaux ont une place. « Le local, c'est dans l'éthique de Biocoop », observe Pauline Heslouin (sur la photo, 2^e en partant de la gauche), coresponsable du magasin d'Avranches avec Delphine Obligis (5^e). « Nous travaillons avec une quarantaine de producteurs locaux. On commande, ils nous livrent, on échange sur leur activité, leurs nouveautés. Ils font notre singularité, on a besoin d'eux et on se connaît ! », précise Henri Godron. Chaque responsable de rayon visite le producteur de sa catégorie. « Nous faisons des fiches auprès de Biocoop sur nos visites », reprend Delphine Obligis. Alors demandez à l'équipe des noms, des adresses ! On vous égraine des fermes visitées, on vous vante les tomates du Champ de la Chouette « qui n'ont pas leur pareille ! » ou la ferme de la Motte « tout un écosystème » et encore la chanvrière de Barenton dont les graines, appelées chènevis, l'huile ou encore le broyat de tiges pour paillage et litières remportent un franc succès. On vous dira aussi la vue depuis la ferme du Petit Changeons de Vincent Fabbris, un des cinq boulangers du magasin : le Mont-Saint-Michel à l'horizon. Pas possible de tous les présenter. Il n'y a qu'à voir les portraits sur le site Internet des magasins, parfois à l'étal. Alors le mieux sera de goûter !



Natessance

Parce que *l'essentiel*
est dans *la nature*

DOUCHES CERTIFIÉES BIOLOGIQUES

Jusqu'à 98% d'origine naturelle
0% sulfates*, huile de palme**
Parfums 100% d'origine naturelle



FORMULES JUSQU'À
98% D'ORIGINE
NATURELLE



COMPOSITIONS
VERTUEUSES



FABRIQUÉS
EN FRANCE



EMBALLAGES
ECO-CONÇUS



*Sans tensio-actifs sulfatés **Sans huile de palme ni dérivés

Notre experte beauté vous répond sur facebook@Natessance via messenger

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

www.natessance.com

LÉA NATURE
LABORATOIRE

POUR UNE ALIMENTATION VIVANTE

Sarah Taylor

Depuis 2010, Biogroupe milite pour une alimentation vivante, conjuguant plaisir et bien-être. Avec ses marques Ya et Karma, l'entreprise propose des boissons et desserts fermentés 100% bio et végétaux.

100% bio depuis ses débuts, l'entreprise s'engage toujours plus et propose maintenant des kombuchas certifiés Demeter, label d'agriculture biodynamique. Elle s'impose, pour ses produits, une composition transparente et la plus simple possible, avec des processus de transformation doux et respectueux des matières premières. « Notre marque historique, Karma, offre des boissons fermentées naturellement gazeuses, et brassées selon un process artisanal, souligne Solenne Jan, directrice Marketing & Communication. En tant qu'expert de la fermentation, nous avons d'ailleurs collaboré à la rédaction d'un livre sur le sujet*. Non pasteurisés, nos kombuchas et kéfirs sont rafraîchissants, peu voire pas sucrés, et contribuent à nourrir la biodiversité du microbiote. Par ailleurs, dans une logique d'économie circulaire, nos ginger beers sont élaborées avec les drêches** de gingembre, issues de la fabrication du kombucha. » Dans une recherche toujours plus poussée autour de la fermentation, Biogroupe a créé, avec la marque Ya, des desserts végétaux gourmands et authentiques, produits sur le même principe qu'avec une yaourtière maison, c'est-à-dire avec des ferments et un léger chauffage, ce qui permet de créer une texture naturelle. « Cette année, nous lançons deux nouvelles recettes Ya fruitées, poursuit Solenne Jan, ainsi que des glaces végétales 100% bio, que nous avons élaborées en partenariat avec *Éric Elien, maître artisan glacier local* : un régal ! »

Vivre dans la cité

Militant du bien-manger, Biogroupe est également un acteur sociétal engagé. L'entreprise s'approvisionne au maximum de façon locale et auprès de



En Bretagne, à Erquy (22), tous les collaborateurs fourmillent d'idées, de passion et de bonne humeur.

filières équitables pour les produits introuvables sous nos latitudes, comme le lait de coco ou le sucre de canne.

À Erquy, deux des trois ateliers de fabrication sont alimentés en énergie renouvelable par Enercoop, le dernier le sera l'année prochaine. « Nous avons aussi la volonté de favoriser la vie dans la cité, ce que nous faisons, par exemple, en étant partenaires de nombreuses manifestations locales, mais aussi en intégrant des travailleurs en situation de handicap dans nos équipes de conditionnement, ajoute Solenne Jan. Par ailleurs, avec notre projet d'agroforesterie locale, "Terre de Demain", nous nous sommes lancé un nouveau défi : faire pousser du thé dans les Côtes-d'Armor pour pouvoir nous approvisionner en local à moyen terme ! »

* À la découverte de la fermentation, Irèna Banas et Jean-Baptiste Liscic, Éd. Marie-Claire

** Fibres végétales restant après le processus de fabrication du kombucha

 biogroupe.com



GLACE YA COCO COULIS DE FRAMBOISE 490 G



KARMA GINGER BEER BISSAP HIBISCUS 75 CL



YA COCO MANGUE PASSION 350 G

achetons responsable

POUR UN JAMBON BLANC PAS ROSE !

Véronique Bourfe-Rivière

Deux ans. Il nous aura fallu deux ans de travail rigoureux et acharné pour trouver une alternative au sel nitrité, ce conservateur sujet à caution mais tout de même autorisé, y compris en bio. Et ça se voit. Désormais, notre jambon blanc est blanc, ou presque. Et oui, c'est le cochon qui est rose, pas le jambon !

O

n n'est plus au Moyen Âge, quand on devait mettre du salpêtre dans le jambon et le saucisson pour les conserver, parce qu'on n'avait ni frigos, ni thermomètres ou

autres technologies de contrôle alimentaire. Un des sous-produits de ce « sel de pierre » issu des eaux souterraines – appelé aussi nitrate de potassium – est le nitrite de sodium. Mélangé à du sel, on obtient du sel nitraté, un super conservateur qui empêche le développement de germes pathogènes. Dans les années 1960, on a commencé à en utiliser dans le jambon blanc, auquel il donnait en plus une belle couleur rose. Les consommateurs s'y sont tellement habitués qu'ils en aiment aussi le goût ! Plusieurs études montrent pourtant qu'il serait cancérigène. Alors, bien qu'il soit autorisé en bio, Biocoop a voulu s'en passer. Et dès 2016, a développé une première version de jambon blanc sans sel nitraté. Mais en termes de saveurs, le résultat n'était pas satisfaisant. La recette a donc commencé à être retravaillée il y a deux ans par une équipe pluridisciplinaire.

Désormais, après moult essais, dégustations et ajustements, ça y est, il est en rayon. Il est très bon et se conserve 15 jours dans sa barquette en PET recyclé, 100 % recyclable ! ●



ÇA C'EST BIOCOOP !

COCORICO !

Biocoop est le premier

distributeur à proposer toute sa gamme de charcuterie à marque propre (rôti de porc, bacon, chipolatas, lardons, jambon blanc et sec, saucisson) sans sel nitraté ni marqueur d'ultra-transformation (lactose).

PRIX SERRÉS

Biocoop et ses partenaires ont fait le choix de compresser leurs marges pour que ce jambon d'exception labellisé équitable reste abordable pour le plus grand nombre, alors que ses coûts de production sont plus importants.

Il existe en paquets de 2 et 4 tranches : noix de jambon (le plus tendre, uniquement les 3 noix du jambon) et jambon supérieur (que les pièces issues du jambon et non pas de l'épaule).



Interview

ALEXANDRE MELON WERLY

Responsable de catégorie Charcuterie
chez Biocoop SA

En quoi ce nouveau jambon sans nitrite est-il différent du précédent ?

Il est le résultat d'un gros travail, notamment avec notre partenaire historique Salaison Bio Valeur (SBV), pour mettre au point cette nouvelle recette. Nous avons obtenu un jambon qui garde un bon goût... de jambon, sans sel nitrité ni lactose, ni maltodextrine. Ces marqueurs d'ultra-transformation ont une utilité, pour attendrir la viande, casser l'amertume, capter l'eau... Lorsqu'on enlève tout, le jambon ressemble plus à du rôti cuit ! Il nous a fallu jouer sur les bouillons, les épices, les températures et les temps de cuisson pour trouver le parfait bouquet aromatique, la bonne « jutosité ».

Pourquoi avoir utilisé auparavant tous ces additifs et auxiliaires technologiques ?

Avant 1960, il n'y avait que dans le jambon cru ou le saucisson qu'on utilisait des conservateurs, comme le salpêtre. Le sel nitrité est arrivé quand on a commencé à produire en masse sans savoir encore bien

maîtriser la chaîne du froid. Depuis lors, les process ont beaucoup évolué, ils sont plus sûrs, plus rapides et permettent de se passer de ces additifs sans mettre le consommateur en danger.

Le cochon bio a-t-il des spécificités ?

Les porcs des Paysans associés de Biocoop, issus de variétés à croissance lente, ont une meilleure qualité bouchère, la viande rejette moins d'eau... Dans la charcuterie classique, il y a beaucoup de perte, il faut souvent trois porcs pour avoir un jambon utilisable en tant que tel, le reste part en sous-produits vers des filières moins valorisées ! Nous ne voulons pas ça, et heureusement SBV a la même philosophie. Travailler sans intermédiaire permet de donner aux producteurs les bonnes indications. La viande n'est pas standard, c'est un fait, le gras, la couleur diffèrent d'une bête à l'autre. Nous avons défini ensemble les limites de ce qui nous semble acceptable pour nos jambons, le reste passe dans d'autres fabrications. Mais sans gâchis.





CUISINE ET PETIT COIN

PAPIER 100 % ÉCOLOGIQUE

Écologique à l'intérieur comme à l'extérieur ! Grazie Natural fait un pas de plus en faveur de l'écologie avec la création d'emballages pour essuie-tout et papier toilette en papier recyclé, recyclable et compostable. Disponibles dans tous les magasins Biocoop, les produits en papier Grazie Natural sont 100 % écologiques et obtenus grâce au recyclage des emballages de cartons à boissons, pour satisfaire vos exigences et celles de la planète.

Essuie-tout 2 rouleaux, Papier toilette 4 rouleaux
Grazie Natural : grazie.fr

COSMÉTIQUE

**HYDRATATION
INTENSE
ET EAUX-MÈRES**

La Crème riche désaltérante Guérande est un soin hydratant intense qui apporte un réconfort immédiat. Destinée aux peaux à tendance sèche et en manque d'eau, elle s'applique matin et soir pour hydrater, nourrir et protéger des facteurs polluants. Formule exclusive aux Eaux-Mères de Guérande, source naturelle d'énergie, aux propriétés apaisantes et régénérantes (brevet formulation déposé).

Crème riche désaltérante, 50 ml
Guérande : guerandecosmetics.com



CHOCOLAT À CRAQUER

LA GOURMANDISE ÉTHIQUE

Avec ces tablettes, on célèbre la gourmandise et on mise sur la générosité avec l'épaisseur des carreaux, la douceur du chocolat et la quantité de fruits secs.

On est comme ça chez Kaoka ! Et comme Kaoka ne fait pas de compromis entre l'éthique et la qualité, le cacao, le sucre et les raisins sont équitables, et le lait d'origine française.

Lait amandes entières et raisins secs et Noir amandes entières croquantes, 180 g
Kaoka : kaoka.fr



CAROTTE - GINGEMBRE

**100 % JUS DE LÉGUMES**

Un pur jus avec tous les bienfaits des carottes aromatiques et du gingembre ardent, et rien d'autre ! Cette composition savoureuse riche en vitamine A contribue à une agriculture responsable grâce à ses ingrédients labellisés Demeter et des variétés de carottes non-hybrides. Le gingembre de coopératives de petits agriculteurs péruviens est issu d'un partenariat durable.

Jus de carottes et gingembre Demeter, 0,7 L
Voelkel : voelkeljuice.de/fr

FLEURS DE BACH

**SEREIN EN TOUTES
CIRCONSTANCES**

Découvrez la plus célèbre des synergies de Fleurs du Docteur Bach pour retrouver apaisement et évacuer les émotions et pensées négatives. Les 5 Fleurs de Bach du Secours sont bio, cueillies en Auvergne en harmonie avec la nature et dans le respect de la tradition du Docteur Bach. L'association de ces 5 fleurs permet d'instaurer un nouvel équilibre et de trouver le calme intérieur dans les moments difficiles et agités.

Fleur de Bach Secours, 20 ml
Biofloral : biofloral.fr



AROMATHÉRAPIE

LE CONFORT DES SENIORS

Arrivé à un certain âge, le corps change et des troubles peuvent alors commencer à apparaître. L'andropause et la ménopause sont des étapes de la vie qui peuvent être efficacement soutenues par l'aromathérapie. Prost'aroma et Fem'in'aroma sont deux synergies d'huiles essentielles et de plantes bio reconnues traditionnellement pour atténuer les gênes liées à ces périodes. Une solution naturelle, efficace et sans effets secondaires.

Prost'aroma et Fem'in'aroma, 40 capsules
Salvia : salvia-nutrition.com





Notre promesse : naturellement bio !

Nos compléments alimentaires biologiques pour la peau¹, les cheveux² et les ongles³ sont constitués de vitamines et de minéraux naturels. L'acide silicique, le sélénium et les vitamines B sont extraits de plantes.

Pour une apparence naturelle.

Découvrez plus sur gse.bio

Sélénium contribue au maintien de cheveux normaux et au maintien d'ongles normaux^{1,2}
Vitamine B2 et Vitamine B3 contribuent au maintien d'une peau normale³

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

GSE
organic supplements

invitée



CAMILLE ÉTIENNE

UNE GRAINE DE POSSIBLE QUI POUSSE... À AGIR

Propos recueillis par Gaïa Mugler

Sur Instagram, on la connaît sous le nom de Graine de possible.

Camille Étienne, 24 ans, milite pour la justice sociale et climatique à travers des actions de lobbying, de désobéissance civile, artistiques, juridiques.

En 2 ans, elle est devenue une figure du mouvement climat en additionnant des vidéos poétiques d'une grande force évocatrice et mille actions pour les causes qui lui tiennent à cœur. Indignée, toujours en lutte, cette influenceuse enchaîne les petites victoires pour libérer l'avenir.

« Trop émotifs, nous les jeunes ? Le monde se meurt, ce serait curieux que ça ne nous touche pas ! »

Face à l'ampleur des enjeux climatiques et de l'inaction globale, comment gérez-vous la colère ?

J'explose de colère ! Mais j'extériorise dans l'action et l'indignation. Le pire n'est pas la colère, qui peut être saine, mais le sentiment d'impuissance et d'angoisse. Alors j'écris, j'agis. L'important est de ne jamais détourner le regard parce qu'on a peur de savoir.

Pensez-vous être représentative de votre génération ?

La génération, c'est juste une tranche d'âge. La génération dite « climat » n'est pas la première ni la seule. Dans la sociologie de l'engagement, hors Paris, ce sont les plus âgés qui s'engagent et changent les choses localement. Toutefois, il y a une injustice inhérente à ma génération : elle vivra plus longtemps les conséquences de la crise climatique, ce qui explique qu'elle soit ou devrait être plus engagée.

D'où la vidéo artistique *Génération*, qui parle de la nécessaire alliance entre générations.

Si j'ai de la rancœur à l'égard des gens qui savaient, comme les dirigeants de Total qui ont fabriqué de fausses études via des lobbyistes, je n'en ai pas à l'encontre d'une génération spécifique. J'ai réalisé cette vidéo car ce sujet freinait mon action. Les précédentes générations ont eu leurs défis et leurs victoires que l'on prend aujourd'hui pour acquises. Je voulais aborder

cette tension et le fatalisme de certains, plus âgés, qui voudraient attendre que ma génération arrive au pouvoir. Sauf qu'on n'a pas le temps d'attendre ! La question n'est pas de savoir « à qui la faute », mais qui sont les vrais coupables.

Vos œuvres activistes sont d'une beauté à recomposer le rythme cardiaque sur une nouvelle partition. Selon vous, la beauté est-elle politique ?

Bien sûr. On reçoit 1000 à 2000 stimuli commerciaux par jour, donc les infos, y compris de première importance comme celles du Giec, glissent sur nous, noyées. Notre cerveau ne retient pas ce qui est le plus nécessaire à notre survie, mais ce qui nous touche. Or, l'art touche dans la chair, ça n'est pas mou ! C'est un outil extrêmement puissant, c'est un moyen politique d'être au monde, un catalyseur.

On reproche à la jeunesse d'être idéaliste. Qu'y répondre ?

Oui j'ai des idées, et heureusement, c'est le principe de la politique. Heureusement qu'on a une vision qui nous met en mouvement ! Avec le Covid ou la guerre en Ukraine, on a bien vu que l'impossible devenait possible, c'est une question de volonté politique. Je ne dis pas que c'est facile, je dis que c'est faisable. On confond fiction et réalité. Les limites planétaires, physiques et biologiques sont des réalités. À l'inverse, le capitalisme, longtemps présenté comme une réalité indépassable, n'est qu'une fiction parmi d'autres. Le capitalisme est une histoire mais on peut choisir d'en raconter une autre. Quant au reproche fait aux jeunes d'être trop émotifs, c'est plutôt ceux qui ne le sont pas qui ont un problème : le monde se meurt, ce serait curieux que ça ne nous touche pas !

Que pensez-vous des « indignés du canapé » qui s'indignent mais n'agissent pas ?

Je les préfère à ceux qui ne s'indignent même pas ! Mais il faudrait passer à l'étape d'après. Le plus difficile, c'est de pousser la porte de l'action pour la première fois. Une fois embarqué, on trouve sa place très vite.

« L'idée est d'être en résistance, c'est une capacité à ne pas se résigner. »

Tout le monde peut-il vraiment s'engager ?

L'activisme est plus large que l'image traditionnelle qu'on en a. C'est une posture, c'est lorsque toutes nos décisions sont prises via le prisme de l'urgence écologique et sociale. Un agriculteur qui ne fait pas le blocage d'une firme polluée mais crée un espace communautaire ou lutte pour passer en bio est un activiste. L'idée est d'être en résistance, c'est une capacité à ne pas se résigner. Ce n'est pas un sport ou un hobby!

Un mot à retenir de votre engagement contre EACOP* ?

Entre l'Ouganda et la Tanzanie, l'entreprise française TotalEnergies est en train de construire le plus grand oléoduc chauffé au monde, EACOP, alors qu'on sait qu'il faut laisser les énergies dans le sol et qu'il y a de nombreux enjeux humanitaires ! C'est une ligne rouge à ne pas franchir et on peut encore arrêter ce projet.

* *East African Crude Oil Pipeline*, en français Oléoduc d'Afrique de l'Est.



Si vous étiez...

Un livre ?

Le Rapport de Brodeck, de Philippe Claudel, qui m'a tant marquée.

Une force de la nature ?

Je déteste le vent et j'ai peur de l'eau, je serais le soleil, qui réchauffe.

Une femme célèbre d'ailleurs ou d'avant ?

Les militantes Malala Yousafzai ou Vanessa Nakate, qui m'inspirent, ou **George Sand**, une des premières écoféministes.

Un végétal comestible ?

Un abricot ! Très sous-coté alors que c'est mon fruit préféré.

Un mouvement physique ?

Un petit sursaut sur soi qui donne de l'énergie.

BIO EXPRESS

- Camille Etienne est une **militante, artiste et influenceuse** de 24 ans engagée pour la **justice climatique et sociale et la biodiversité**. Elle a réalisé de nombreuses **vidéos poétiques et militantes** de format court, diffusées en ligne. Sa vidéo *Réveillons-nous* (2020) dépasse les 15 millions de vues et fait le tour du monde. Au sein d'Avant l'orage, elle réalise en 2022 *Génération* (Graine_de_possible ou Avant_l'orage sur Instagram).
- D'après *Vanity Fair*, c'est une **des 50 Françaises ayant marqué 2020**, année où elle est invitée à l'université d'été du Medef et y porte son discours devant les grands patrons.
- En 2021, elle est la **rédactrice en chef invitée** du numéro spécial « L'écologie ou la mort » de *Socialter*, réédité en 2022. Une jeune personne à suivre.

HYDRATATION ÉLASTICITÉ ÉCLAT



Une formule
ampoule unique
à renouveler
3x/an dès l'âge
de 30 ans



CERTIFIED
SUSTAINABLE
SEAFOOD
MSC
www.msc.org



VERLAVY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A. de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25
SIREN : 411 904 295 CAEN - Forme Juridique : SAS - Lieu du siège social : BÉNOUVILLE - Capital : 600 000.00

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



Jardin
Veda

Fatigué de vous
sentir stressé ?
Optez pour
Ashwagandha
& Safran bio



SANS
ADDITIF
COLORANT
CONSER-
VATEUR
NANO-
PARTICULE

Programme et gamme sur fitoform.com/jardin-veda

FABRIQUÉ EN

FITOFORM 
COMPAGNIE



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

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

JE SUIS BIO



INGRÉDIENTS SOIN



ÉCO-CONCEPTION



FABRIQUÉ EN FRANCE



COSMOS
ORGANIC

[EFFICACITÉ PROUVÉE]

SOURIEZ

JE SUIS
100%
RECYCLABLE

NOUVEAU
CHEZ
BIOCOOP

-50%
DE PLASTIQUE*



FLACON
100%
RECYCLÉ &
RECYCLABLE

JE SUIS
BIO
CRÈME DE DOUCHE

Miel bio & Fleur d'Oranger bio



HYDRATE & NOURRIT

BIO FABRIQUÉ EN FRANCE SANS SULFATES**

FLACON
100%
RECYCLÉ &
RECYCLABLE

FLACON
RECHARGEABLE



JE SUIS
BIO
DÉODORANT
SOIN 24H

Calm bio & Huile de Macadamia

FLACON
RECHARGEABLE

BIO FABRIQUÉ EN FRANCE SANS SULFATES**

PACK
0%
PLASTIQUE



JE SUIS
BIO
DÉODORANT
STICK 24H

Calm bio & Bambou bio



BIO FABRIQUÉ EN FRANCE FORMULE SOLIDE



JE SUIS
BIO
DENTIFRICE

Soin complet & Fraîcheur
[Efficacité prouvée]



Aloe vera bio & Menthol bio

BIO FABRIQUÉ EN FRANCE

100%
RECYCLAGE



Retrouvez nos produits sur www.jesuis-bio.fr
consommateur@bleu-vert.fr

*vs un tube de dentifrice classique


bleuvert

Créateur & révélateur de cosmétiques Bio depuis 1998



MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Laragne à Laragne-Montéclin (05) **1**, Biocoop Saint-Menet à Marseille (13), Biocoop Mezzavia (20) **2**, Graine de bio à Combril (29), Biocoop Le Diapason à Revel (31), Biocoop Langon (33), Biocoop Pays d'Aubigné à Saint-Aubin-d'Aubigné (35), Biocoop Nantes Chantiers navals (44), Biocoop Saint-Amand Bio à Saint-Amand-Villages (50), Biocoop Belle-Isle en Bio au Palais (56) **3**, Biocoop Neuf de Cœur à Neufchâtel-en-Bray (76) **4**, Biocoop Épinal Centre (88).



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

CULTURES BIO

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Anaïs Andos, Véronique Bourfe-Rivière, Gaïa Mugler, Christophe Polaszek, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **SECUBIO** • Crédits photos : couverture, p. 6a, p. 7, p. 9, p. 11, p. 12a, p. 12b, p. 13, p. 17, p. 24, p. 27b, p. 27c, p. 48 : Istock ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 6b : APT alumni ; p. 10, p. 12c, p. 14, p. 27a : DR ; p. 20, 22, p. 31, p. 32a, p. 32b, p. 33, p. 34a : Marie-Pierre Chavel/Biocoop ; p. 23a : Delphine Pocard ; p. 23b : Solvia ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26a : Amandine Geers ; p. 26b : Vanessa Fouquet_Deliacious ; p. 28a : Bleu Vert ; p. 28b : Wheaty ; p. 28a : Vitamont ; p. 29a : Sienna & Friends ; p. 30 : GoogleEarth ; p. 32c : La Fabuleuse Cantine ; p. 34b : Meet my mama ; p. 34c : Optim'ism ; p. 35 : Carte Nature ; p. 40-45 : Pascale Solana/Biocoop ; p. 47 : Biogroupe ; p. 50 : Céline Magnier/Biocoop ; p. 53 : Bénédicte Goavert ; p. 55 : Géraldine Aresteanu ; p. 58 : Biocoop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 300 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

Service Clients : **0 800 807 102** Service à appel gratuit

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

développer l'agriculture biologique

dans un esprit d'équité & de coopération.

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

le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur :

la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

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

Nos magasins Biocoop sont :

des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez votre magasin BIO

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr

Bio et responsable de la ferme au biberon.

VISITEZ NOS FERMES AVEC NOS ÉLEVEURS

FABRIQUÉ EN FRANCE

SANS HUILE DE PALME

EMPREINTE CARBONE RÉDUITE

À PARTIR DE LAIT FRANÇAIS*

Nactalia BIO

2

Avis important : le lait maternel est l'aliment idéal et naturel pour le nourrisson.
* Ingrédients laitiers issus de lait bio français : lactosérum, perméat, protéines, crème de lait.

356 021 014 AMIENS - Mars 2021

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



Siret : 31620394200024 RCS AVIGNON - SAS au capital de 385 696€

Sauces, condiments et aides culinaires inspirés du monde.

FABRIQUÉ EN FRANCE

70 chemin des Jonquiers - 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE | www.levoyagedemamabe.com

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