

culture bio

le mag du réseau Biocoop

HIVER 2024 • N° 134

GRAND ANGLE

UNE SÉCURITÉ SOCIALE Pour la justice alimentaire



SUR LE TERRAIN
Autour de Colmar
Une bio florissante

DÉCRYPTAGE
Le parfum

C'EST DE SAISON
La fabuleuse
betterave

MAGAZINE OFFERT

biocoop

Les mélanges d'huiles

QUINTESENS

La clé de votre santé !



**APPORTS COMPLETS
ET SUR MESURE
EN OMÉGA-3-6-9
ET VITAMINE E !**

Nos besoins évoluent avec l'âge !

Notre gamme de 4 à 6 huiles bio complémentaires a été conçue en 2011 avec des nutritionnistes pour couvrir jusqu'à 100% des besoins en Oméga-3-6-9, vitamine des mamans, bébés, enfants, adultes et plus de 50 ans.

**RECOMMANDÉE PAR LES NATUROPATHES, DIÉTÉTICIENS
ET PÉDIATRES, C'EST AUJOURD'HUI LA RÉFÉRENCE
SUR LE MARCHÉ DES HUILES SANTÉ.**





20 tonnes de plastique en moins avec nos nouveaux sachets !

En 2024, nous remplaçons tous nos flacons plastique grand et moyen formats par un sachet papier/plastique de format intermédiaire. Economie estimée (d'après ventes flacons 2023) : + de 20 tonnes de plastique...

En savoir plus :



Avant :
30g de plastique



Après :
2,2g de plastique



est une marque **ARCADIE**, spécialiste des épices et plantes aromatiques bio depuis 1990, en Occitanie
484 avenue Emile Antoine - F-30340 Méjannes-lès-Alès - SIREN : 393 025 697 - RCS Nîmes B 393 025 697 - SA au capital de 1 473 685€



Nos engagements et nos produits :
arcadie.fr f epicescook @

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

Ils sont
un maillon
essentiel
de la fête



OUI
à une juste
rémunération
de nos
agriculteurs

Créé en mai 2020, Bio Équitable en France est un label de commerce équitable qui soutient 5000 fermes paysannes fédérées en 43 groupements et 60 entreprises de la bio dans toute la France. Plus de 650 produits labellisés Bio Équitable en France sont actuellement disponibles.

www.bio-equitable-en-france.fr

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

ACTE POLITIQUE

« **Manger bio est un acte politique !** » C'est désormais inscrit en capitales sur nos sachets pour le vrac et les fruits et légumes. Petit décryptage façon dissert' de philo : est politique ce qui est relatif aux affaires publiques, à une société organisée, du grec *politikos*, « qui concerne les citoyens, l'État » dérivé de *polis*, « la cité ». L'agriculture bio est utile à l'individu et au collectif. Les études sur ses aménités sont nombreuses (pareil pour l'agriculture « pesticiidée » mais... sur les dégâts !). Donc si vous mangez **chez Biocoop, c'est doublement politique** puisque vous choisissez un projet coopératif de commerce bio et ses valeurs (équité, exigences, transparence...). Mais revenons aux sachets. À leur papier recyclé ou issu de forêts durablement gérées et à leur encre

à l'eau alimentaire. Bleue. Une seule couleur sur une seule face ? Oui. Moins d'encre, moins de gaspillage. Peut-on composter ? Re-oui. L'idéal étant de **réutiliser au maximum, voire de ne pas en utiliser**. Sous « Manger bio est un acte politique », on a ajouté **« et je vote trois fois par jour »**. Quelle portée nous avons ainsi ensemble ! Merci. Bio ou pas, hélas ! tous les Français ne votent pas trois fois par jour pour cause de précarité alimentaire. C'est le dossier de ce numéro d'hiver sur la **sécurité sociale de l'alimentation** expérimentée par certains magasins Biocoop. Pas plus utopique que la sécurité sociale à sa création, elle permet **plus de justice pour les mangeurs et pour les producteurs**. On a dit... politique !



Pascale Solana
Rédactrice en chef

NOUVEAUX MAGASINS



1 - Saint-Étienne (Loire)
Biocoop Saint-Roch

2 - Versailles (Yvelines)
Biocoop Versailles Rive Droite



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

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

NOUS CONTACTER

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

• culturebio@biocoop.fr

• Service Clients

0 800 807 102 Service & appel gratuits

NOTRE CHARTE



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

lavera

COSMÉTIQUES NATURELS



Un soin hydratant
sans chichi?
Naturellement!

BASIS SENSITIV

Des basiques doux pour
hydrater et soigner.



LE SOIN
Basis Sensitiv

LA FORMULE
Hydratante à l'aloë vera bio, efficacement combinée avec du beurre de karité bio, du jojoba bio ou du Q10 naturel. Formulée pour les différents besoins de la peau, toujours douce et bien tolérée.

LA COMPOSITION
Sans huile minérale et sans parfums ou conservateurs artificiels!



8 EN BREF

Les actualités du trimestre

COMPRENDRE



11

GRAND ANGLE

La sécurité sociale de l'alimentation

18

DÉCRYPTAGE

Le parfum

20

SUR LE TERRAIN

Autour de Colmar
Une bio florissante

AGIR

26

C'EST DE SAISON

La fabuleuse betterave

29

ON SE BOUGE

Ils ont changé leurs habitudes

30

EN TOUTE TRANSPARENCE

Le haricot blanc

33

RENCONTRE

Paysan heureux

34

L'INTERVIEW

Corinne Morel Darleux

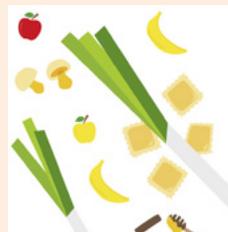
La dignité du présent



41

EN PRATIQUE

Sommaire



54

RECETTES DE SAISON

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

CULTURE BIO Directeur de la publication : Franck Poncet • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Régie-Publicité : a.vincent@anategie.fr - 01 43 12 38 15 • Diffusion : Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr • Conception : **BABEL** • Crédits photos : Getty Images / Jose A. ; Bernat Bacete / Biocoop : p5b et c ; Getty Images / Felix Oberhage : p7a ; Libertalia : p7b ; Pascale Solana / Biocoop : p8 ; Getty Images / Felix Oberhage : p11 ; Getty Images / Mike Harrington : p12a ; Getty Images / LordHenriVoton : p12b ; Olivier Buitge / Biocoop : p13 ; Théo Cizeron / Biocoop : p14a ; SSA : p14b ; Fotovision-Fotolia.com : p15 ; Marie-Pierre Chavel / Biocoop : p16a ; Joseph De Ronne / Biocoop : p16b ; Pascale Solana / Biocoop : p20a, 20b, 21, 22, 23, 24 ; Getty Images / kaanates : p26 ; Moulin de Ponceau : p27 ; Maëva Motier : p29a ; Emmanuel Astier : p29b ; Food collection : p30a ; Matthieu Chanel / Biocoop : p33 ; Libertalia : p34 ; Pascale Solana : p35 ; Libertalia : p36, 37 ; lavera : p43 ; Diatorama : p45 ; "Mon Quotidien Autrement - © E. Montuclard" : p54 ; Cook'licot : p55 ; Ernest Soulard : p56a ; Saint Jean / Philippe Barret : p56b ; Isola Bio : p57 ; senfas : p58a • Siège / Rédaction / Publicité : 12, avenue Raymond-Poincaré - 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturebio@biocoop.fr • Éditeur : BiocoopSA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96, bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - Steinbeis Silk - PEFC 100 % - 65 g / m². L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 230 000 exemplaires • Biocoop cotise à Citéo pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.



LE TRI
+ FACILE



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

EN BREF



Bilan bio

La diminution des produits bio en GMS a entraîné cette année un déclassement de ces derniers et une baisse des revenus des producteurs. L'élevage bio est

particulièrement touché, alors qu'il est indispensable en agriculture biologique. Interdisant les engrais synthétiques, elle doit avoir recours aux fertilisants naturels dont les effluents d'élevage qui contribuent à maintenir la fertilité de sols malmenés (lire *Culture Bio* n° 131 sur calameo.com). Si le bio en grande distribution recule (- 5 % de ventes en valeur), des marques de distributeur, les ventes en circuit court (+ 3 %) et en magasins spécialisés (+ 8 %) poursuivent leur croissance, selon l'Agence bio.

Au regard des services rendus à la collectivité (aménités positives), l'agriculture bio devrait bénéficier de plus de soutiens publics. La Confédération paysanne demande par exemple des prix rémunérateurs garantis, ou encore l'application immédiate de la loi Egalim qui prévoit 20 % de bio dans les cantines.

La Fnab, autre organisation agricole, a, elle, fait reconnaître en justice la faute de l'État dans les retards de paiement des aides à la conversion en 2019, auprès des cours de Lyon, Bordeaux et Nantes. « *Les agriculteurs qui se convertissent en bio investissent pour changer leurs pratiques mais ne peuvent pas appliquer le label sur leurs produits les premières années* », indique la Fnab. D'où l'importance des aides.

En 2023, pour la première fois, l'agriculture biologique a vu ses surfaces reculer (- 2 %). Elles représentent 10,4 % de la surface agricole française, dont 11 % sont en conversion.

Un cri pour la vie

L'Appel de Lorient lancé lors du 20^e anniversaire de Bio Consom'acteurs est un cri pour la bio, « *agriculture nourricière qui peut faire face au dérèglement climatique, à l'effondrement de la biodiversité et à l'explosion des maladies* » et qui aujourd'hui a besoin de soutien. L'association, au conseil d'administration de Biocoop, informe sur les choix de consommation. Signé par des associations, des personnalités et des citoyens face à l'inaction, l'Appel demande aux décideurs des mesures concrètes et envisage d'« *attaquer l'État en justice, pour la santé de nos enfants, de nos écosystèmes et de notre système agricole* ». Faites circuler et signer!

framaforms.org/je-signe-lappel-de-lorient-1729424796

Une coop de médias

Pour soutenir la presse libre et indépendante et lui donner les moyens de jouer son rôle démocratique, une coopérative réunissant médias, associations, citoyens, etc. est née.

coop-medias.org

6 %

C'est la part bio des dépenses alimentaires en France.

Fêtes écolo!

Un Noël vert et magique? Mais oui! Côté repas, facile avec Biocoop qui sélectionne l'offre la plus vertueuse possible:

« délicieux », « équitables », « abordables » sont les mots de clients concernant les produits à marque Biocoop par exemple. Vous voulez aller plus loin?

🗑️ 3 kilos de nourriture par ménage sont gaspillés lors des fêtes chaque année.

🌲 6 millions de sapins vendus, soit 52 % des émissions de gaz à effet de serre liées aux décorations de Noël.

Lâchez votre créativité, et vive la déco récup' et nature!

🎁 20000 tonnes de cadeaux! 300 millions, dont 1 million non désirés directement jetés, 12 millions qui seront peu utilisés.

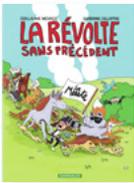
▶ Vous visez la performance? Téléchargez le guide gratuit *Comment organiser un Noël plus écolo?* de l'Ademe d'où sont extraits ces chiffres.

librairie.ademe.fr/ged/9204/guide-organiser-noel-plus-ecolo.pdf

Des BD pour en rire



- Ça pourrait faire pleurer, mais non! On rit parce qu'humoristique. On apprend, parce que documenté. Bref! utile pour changer le monde. *Comment les riches ravagent la planète*, Hervé Kempf, Juan Mendez, Éd. du Seuil



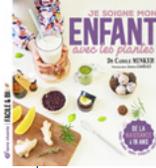
- Ras le bol de se faire maltraiter! Les animaux veulent se venger des humains. Mais comment? Action et humour décalé garantis. *La révolte sans précédent*, Guillaume Meurisse, Sandrine Deloffre, Éd. Dargaud



- Alphonse déploie plein d'idées géniales pour sauver le monde. Fonce Alphonse! Drôle et sensible, ce livre se termine par un numéro de téléphone: peut-être aidera-t-il les grandes personnes à foncer. *Sauver le monde, un jeu d'enfant*, Matthieu Gargallo, Emilie Sandoval, Éd. Sens dessus dessous

VU, LU, ENTENDU

ALLÔ MAMAN BOBO



Aider à soulager des petits troubles ORL, de digestion, de nervosité, etc., c'est le pari de ce livre pratique et de ses 60 remèdes naturels (huiles de massage, tisanes, décoctions, cataplasmes, baumes, etc.)

proposés par une pharmacienne et validés par deux médecins, dont une pédiatre, qui prodiguent également des conseils. Précieux.

Je soigne mon enfant avec les plantes, Dr Carole Minker, Éd. Terre vivante

RENOUVEAU PAYSAN

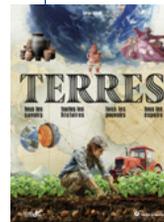


Nos assiettes pourraient être plus écologiques et moins « pesticides »! En parallèle de l'hémorragie de paysans, une nouvelle population consciente de l'urgence écologique est prête à embrasser le métier. Elle est tenace, mais les obstacles, parmi lesquels le corporatisme, sont nombreux.

C'est l'objet de cette enquête qui interroge aussi les financements publics agricoles.

Qui va nous nourrir?, Amélie Poinssot, Éd. Actes Sud

TERRES



À tous les curieux, les savants, les historiens, les jardiniers, les explorateurs en herbe, les constructeurs..., ce beau livre foisonnant d'illustrations et d'informations, façon encyclopédie qu'on picore tous azimuts, nous embarque à la (re)découverte de notre planète Terre et de cette matière essentielle à la vie, la terre, des poussières d'étoiles au sous-sol.

Terres, Serge Schall, Éd. Terre vivante-Plume de Carotte

CHOCOVORE AU RÉVEIL ?



Grillon
d'Or

Cultivons le goût de la Bio

Épicurieux, succombez aux Karé® fourrés.
Croustillants à l'extérieur, fondants à l'intérieur,
ils éveilleront vos sens dès le petit-déjeuner.



UNIQUEMENT EN VENTE DANS LES MAGASINS BIO ET SUR GRILLONDOR.BIO

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

Comprendre

LA SÉCURITÉ SOCIALE DE L'ALIMENTATION

S'attaquer à l'injustice alimentaire et, en même temps, au système agro-industriel, se réapproprié une forme de démocratie, tels sont les paris de la sécurité sociale alimentaire qui pourrait élargir les droits de la « carte Vitale ».

Pascale Solana

C'

est une idée qui progresse en France : la sécurité sociale de l'alimentation (SSA). Invention bisounours ? Utopie ? Pas plus que ne l'est la sécurité sociale dont elle s'inspire, née au lendemain de la Seconde Guerre mondiale et reconnue aujourd'hui comme une évidence. « *Mais elle n'est pas sortie de terre en un jour!* », rappelle Joseph De Ronne du magasin Biocoop Les Arcades à Saint-Étienne, dans la Loire (*lire p. 16*). ...

••• On dénombrerait une trentaine de projets en réflexion et une dizaine de caisses alimentaires qu'expérimentent ensemble des citoyens, chercheurs, agriculteurs, élus, avec des associations et des lieux de vente. En 2019, un collectif national a vu le jour. De quoi s'agit-il ? De caisses abondées financièrement par les habitants d'un territoire, sans distinction de revenus, chacun selon ses capacités, et réparties de façon égalitaire sans condition de ressources. Les participants déterminent aussi en comité une liste de lieux de vente « conventionnés ». La sécurité sociale de l'alimentation repose sur trois principes : l'universalité du droit à l'alimentation, une cotisation et un conventionnement démocratique.

Contre la précarité alimentaire

« Le point de départ des réflexions, c'est la précarité alimentaire en augmentation et un regard critique de l'aide alimentaire », observe Pauline Scherer, sociologue et animatrice de l'association Vrac & Cocinas qui suit la caisse de Montpellier (Hérault). En cause, la faiblesse des stratégies et des moyens, quand ce n'est pas l'inadéquation face à l'ampleur du problème. Car si le droit à l'alimentation figure dans notre



constitution, son accès direct, régulier et en quantité suffisante pour tous n'est pas garanti. Certes, au pays de la gastronomie, on ne meurt plus de faim, ou presque ! Mais selon le Credoc, 16% des Français déclarent ne pas avoir assez à manger, et 45% disent avoir en quantité suffisante mais pas toujours les aliments qu'ils souhaiteraient au plan qualitatif. « L'insécurité ou la précarité alimentaire se caractérise par l'incertitude, explique Bénédicte Bonzi, anthropologue à l'École des hautes études en sciences sociales (EHESS) et auteure de *La France qui a faim* (Éd. du Seuil). Toutes les personnes en deçà du seuil de pauvreté, soit 1 200 000, sont concernées. C'est énorme ! » L'alimentation, variable d'ajustement, ne cesse de baisser dans le budget des Français. « Pour les plus fragiles, le basculement ne tient qu'à un fil, poursuit la chercheuse. L'intermittent impacté par la réduction du budget culture d'une ville, la cadre mère de famille qui se retrouve seule avec ses enfants, etc. ». Parmi eux également – un



La précarité alimentaire renvoie à des difficultés qui vont au-delà de la question de ne pas pouvoir manger à sa faim.

comble -, des agriculteurs, dont 20% vivaient sous le seuil de pauvreté en 2018 contre 13% de la population générale (*Insee Première*, n° 1876, oct. 2021). « *Ce qui s'explique notamment par la mainmise du système agro-industriel sur l'ensemble de la chaîne agroalimentaire* », écrivent Sarah Cohen et Tanguy Martin dans *De la démocratie dans nos assiettes* (Éd. Charles Léopold Mayer) où ils dénoncent le cercle vicieux d'un système.

Blanchiment social

Le droit à l'alimentation n'est pas qu'une question de quantité, c'est aussi une affaire de qualité, d'identité, de lien social. Tous les acteurs de la SSA saluent le travail des bénévoles associatifs mais l'aide alimentaire, au départ pensée pour répondre à une urgence, s'est institutionnalisée. Outre l'humiliation et les tensions, la précarité alimentaire engendre des atteintes physiques : « *Ceux qui se nourrissent*



OLIVIER BUITGE Gérant du magasin Biocoop de Talence, près de Bordeaux

Implanté dans une zone universitaire, Olivier Buitge a vu le niveau de vie des étudiants s'effondrer avec la crise du Covid, d'où ses collectes et remise permanente. « *La précarité touche un tiers des 50 000 étudiants du campus* », estime-t-il. Comme ses collègues Biocoop dans d'autres régions, il a été approché par des associations, dont ici le Crepaq et les Frigos solidaires, pour coconstruire une caisse alimentaire lancée à la rentrée 2023. Avec une enveloppe de 200 000 € sur dix mois, le projet a bénéficié de fonds publics de la Région, d'universités, et de Bordeaux Métropole. Il s'est appuyé sur la gemme, la monnaie locale, et une cotisation mensuelle minimale de 10 € contre 100 gemmes équivalents à 100 € (moyenne de la cotisation 15 €). « *150 participants sans critères de ressources ont pu faire leurs courses dans une liste de lieux éligibles à la monnaie locale dont la plupart des magasins Biocoop de la région.* » Olivier Buitge voudrait désormais toucher plus d'étudiants, fédérer d'autres magasins, notamment tous ceux de la Maison locale coopérative Biocoop Gironde autour de « *ces projets d'avenir qui permettent de redonner du sens à l'économie* ». Une autre caisse d'alimentation est déjà en marche avec le magasin Biocoop de Langon.

mal vont grossir, être malades, et, comme dans les violences faites aux femmes, il y a engrenage et répétition. » L'exceptionnel devient la norme. Pour caractériser la situation, Bénédicte Bonzi parle de « *violence alimentaire* », « *une violence structurelle aux impacts physiques et psychologiques que le système accepte* ». Se rajoutent à ce qu'elle qualifie aussi de « *violence d'État* » les effets inattendus de la loi antigaspillage. Elle oblige les

•••



THÉO CIZERON Gérant du magasin Biocoop Courreau à Montpellier

« *La sécurité sociale de l'alimentation est un élément central pour accélérer la transition écologique sur les territoires* », explique Théo Cizeron, invité à participer à une caisse par des associations de Montpellier. Elle fonctionne depuis janvier 2023 avec 400 participants qui cotisent selon leur capacité – en moyenne 60 € par personne – contre 100 € par mois à dépenser dans des lieux choisis. Les bénéficiaires, précaires ou non, sans discrimination, ont un compte débité via un code lors du passage en caisse. Parmi les « conventionnés », des producteurs, une boulangerie, des magasins Biocoop... Elle s'autofinance à 60%, le reste provient d'institutions (surtout des fondations). « *Permettre l'accès à une alimentation saine et bio, c'est une des raisons d'être de Biocoop* », s'exclame le gérant. Il voit dans la SSA « *une alternative à la solidarité alimentaire actuelle dévoyée par les industriels et la GMS qui encouragent la malbouffe. En changeant d'échelle, l'expérience pourrait bouger pas mal de choses. Planter des agriculteurs là où des caisses se créent par exemple, et donc développer l'agriculture bio* ».

Cette « carte Vitale », sur le site de la sécurité sociale de l'alimentation, permet d'illustrer son principe d'universalité. Carte, chèque, monnaie..., le support reste aujourd'hui évolutif.



... distributeurs à écouler leurs invendus moyennant déductions fiscales. Comme l'essentiel de l'aide alimentaire provient de l'agro-industrie, « *ce mécanisme du don renforce le fonctionnement du système industriel qui, pour maintenir les rayons de supermarché sans cesse achalandés, est en surproduction constante* », explique Sarah Cohen et Tanguy Martin. Il produit des « *déchets consommables* », dénoncent les deux agronomes. Pire, il génère une forme de « *blanchiment social* » « *où les bénévoles des associations, exposés à la détresse, deviennent, impuissants, des travailleurs non rémunérés* ».

Bienfaits pour qui ?

Dans ce contexte, les premiers retours d'expérience sur ces caisses sont déjà intéressants : mixité, dignité et confiance en soi pour les participants, sentiment de mieux-être grâce à l'accès à des produits de qualité, formation à l'alimentation et à ses impacts... « *À Montpellier, tous les points de vente retenus ne sont pas bio, pourtant 80% des achats vont au bio* », constate Pauline Scherer. Marie Massart, adjointe au maire de cette ville « *où 27% de la population vit sous le seuil de la pauvreté* », explique comment le comité citoyen de la caisse s'est formé pour établir les critères (écologiques, sociaux...) des commerces conventionnés : « *Ses membres se sont renseignés auprès des agriculteurs, sur les circuits de vente, sur leur politique vis-à-vis des producteurs, des salariés, des déchets... Comme une labellisation, ça peut aussi tirer les entreprises vers le haut.* » Le commerçant stéphanois Joseph De Ronne,



tout comme l'élue montpelliéraine, imagine demain un effet vertueux sur tout le commerce, la GMS n'étant pour l'heure choisie dans aucun projet. Même effet sur l'environnement et l'agriculture. « Ce système nécessite l'installation d'environ 1 million de producteurs, dont les débouchés, moyennant des conditions écologiques, seront, comme la juste rémunération, assurés », plaide Bénédicte Bonzi.

Démocratie alimentaire

Le collectif pour une SSA voit dans cette forme de démocratie alimentaire un moyen de faire évoluer notre système alimentaire et notre agriculture. « On croit que nous sommes libres de choisir notre alimentation au supermarché, mais c'est une illusion. Qui a envie de manger des pesticides ? », interroge Bénédicte Bonzi. La SSA génère, elle, un système qui produit ce que les gens ont réellement envie de manger. C'est un outil de dynamique territoriale qui permet « de redessiner les paysages alimentaires, les commerces de proximité, assure Marie Massart, avec de l'argent directement investi pour le territoire et le bien commun que sont l'alimentation, la santé, l'éducation ». Le collectif a entamé des discussions avec des députés afin d'obtenir une loi pour ●●●

« Séparer précarité et gaspillage »

Dalila Habbas, déléguée générale du Fonds de dotation Biocoop

L'axe prioritaire du Fonds de dotation Biocoop est la lutte contre la précarité alimentaire par l'accès à une alimentation de qualité pour tous. En témoignent les partenariats avec les épiceries sociales et solidaires où l'on apprend à manger mieux et économique (programme Biovrac pour tous). « Des magasins ont déjà été contactés par des collectifs pour participer ou être conventionnés par une caisse alimentaire, à Riom, Auxerre, Lyon etc. », observe Dalila Habbas. En parallèle, tout au long de l'année, beaucoup sont partenaires d'associations locales. En juin, la « Collecte bio solidaire » a lieu à leur profit. « Ce n'est pas du business pour vendre plus, mais une démarche sincère et solidaire qui a la particularité de reverser aussi la marge des produits donnés par nos clients », insiste-t-elle. Ainsi, lors de la dernière collecte, le magasin Biocoop Le Fenouil (Sarthe) a recueilli 8 789,60 € de produits alimentaires, d'hygiène et pour bébé auprès de ses clients, et reversé 2 352,92 €

de marge, parce que, lit-on sur son site, « une collecte solidaire ne doit pas être un moyen de s'enrichir ». Depuis son déploiement national en 2019, à chaque édition, ce sont en moyenne, 350 magasins participants, 415 000 produits donnés et 426 000 € correspondant à la marge des produits donnés. « Nous sommes aussi très sollicités pour donner nos surplus, mais on en a peu, et surtout, notre postulat est de décorrélérer la lutte contre le gaspillage de celle contre la précarité alimentaire en créant une nouvelle dynamique de solidarité, notamment en transformant la vision de l'aide par la récupération de produits vers une alimentation choisie », poursuit-elle. D'où l'intérêt de Biocoop pour des approches novatrices comme la sécurité sociale de l'alimentation, « une façon de rendre la parole aux citoyens, en particulier à celles et ceux que la société a essentialisés comme des bénéficiaires de l'aide alimentaire, les rendant ainsi "invisibles" ».

••• élargir les expérimentations. « Elles doivent partir des territoires pour prendre en compte le fonctionnement du tissu local. Ensuite, on pourrait imaginer prélever une part sur les salaires, sur les impôts pour redistribuer. Cette question doit être ensuite portée par une politique nationale », explique Joseph De Ronne du magasin Biocoop Les Arcades. Même constat chez Olivier Buitge, son collègue de Talence (Gironde) : « L'idée n'est pas de copier-coller pour généraliser, mais d'abord que chaque territoire expérimente selon ses caractéristiques. Ensuite, on pourra réfléchir à des connexions. » Tanguy Martin et Sarah Cohen, avec d'autres, proposent un budget alimentaire de 150 € par mois disponible sur une « carte Vitale », utilisable chez les professionnels conventionnés. Soit « un budget annuel de 118 milliards d'euros établi par des cotisations comme pour la sécurité sociale à son origine ». La SSA ambitionne de s'attaquer aux racines de la précarité alimentaire et, au-delà, de se réappropriier la démocratie par l'assiette. « Le libéralisme n'a de cesse de casser les initiatives citoyennes, observe Bénédicte Bonzi. Sortir une part de l'alimentation du marché et sanctuariser ces dépenses est aussi une façon de lui échapper ! » Décidément, manger est réellement un acte politique. ■

Une sécurité sociale de l'alimentation permettrait d'encourager une agriculture bio et paysanne. Ici, planches maraîchères près de Toulon (Var).



JOSEPH DE RONNE
Gérant du
magasin Biocoop
Les Arcades,
à Saint-Étienne

Deux associations locales qui contactent Biocoop Les Arcades, un des magasins de la Scop Bionacelle, et voilà Joseph De Ronne embarqué dans le projet d'une caisse alimentaire. Elle ouvre, presque trois ans plus tard, en janvier 2025 : peu de moyens, pas de subventions publiques, une cotisation mensuelle minimale de 10 € par participants contre 60 € d'achats par mois pour 75 personnes. « Nous l'avons baptisée DAC, comme Droit à l'alimentation choisie. Ici, 25 % des foyers vivent en dessous du seuil de pauvreté. Depuis longtemps, on s'est donné l'obligation de réfléchir à l'accessibilité d'une alimentation de qualité pour tous. Cette caisse permet par exemple de limer les freins sociaux et le sentiment que "le bio, c'est pas pour nous". On pourrait même faire évoluer la GMS, se prend à rêver Joseph De Ronne, parce qu'elle offrira alors ce que le consommateur averti demande : plus de bio, de local. Pareil pour l'agriculture ! Donner aux associations, c'est bien, mais cela ne suffira pas à régler la précarité alimentaire. Quand les gens n'ont ni les moyens ni l'information, croyez-vous qu'ils peuvent changer quelque chose ? C'est pour cela qu'il faut reprendre ce droit ! Je connais peu de gens qui ne veulent pas manger du bon, aider les agriculteurs ou protéger la planète s'ils ont le choix. La SSA est un outil pour faire bouger en permettant à chacun de choisir son alimentation. »

POUR ALLER PLUS LOIN :
securite-sociale-alimentation.org/



CitroPlus®

CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse est un complément alimentaire avec des bioflavonoïdes de pamplemousse produit à partir de fruits issus de l'agriculture biologique. Les ingrédients principaux sont les flavonoïdes tels que la naringine, l'isonaringine, la néohesperidine et d'autres, dissous dans de la glycérine végétale biologique.

Notre promesse : naturellement bio !

GSE
organic supplements

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

GSE Vertrieb GmbH • Am Schanzenberg 7 • 66117 Saarbrücken • info@gse-vertrieb.de

LE PARFUM

Entre art et chimie, raffinement et séduction, lié à notre histoire et nos émotions, le parfum, souvent mystérieux, nous livre quelques-uns de ses secrets.

Marie-Pierre Chavel

Fabrication

Les composés odorants des matières premières végétales sont extraits par divers procédés :

la distillation (qui donne les huiles essentielles), l'extraction au solvant (éthanol ou hexane), l'expression, réservée aux agrumes, ou encore l'extraction au « CO₂ supercritique », nom d'un solvant réputé non toxique et durable.

Les molécules peuvent aussi être de synthèse, issues de la pétrochimie ou des biotechnologies (utilisation de micro-organismes).

Piochant dans cette vaste palette, le parfumeur crée un « concentré de parfum », mélange huileux qui sera dilué dans de l'alcool (éthanol) afin d'obtenir le « jus », c'est-à-dire le parfum final.



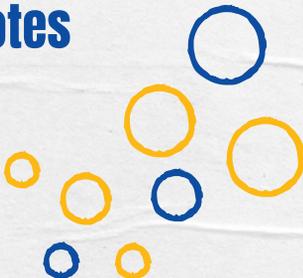
Eau de toilette et C^e

Le pourcentage de concentré dans l'alcool varie de

5 à 30 % environ, qu'il s'agisse d'eau de parfum, de toilette, de Cologne, etc. Selon Jeanne Doré, cofondatrice et rédactrice en chef de la revue *Nez*, ces appellations ne répondent pas à une législation, mais plutôt à une tendance ou au message que la marque veut livrer. Par exemple, l'eau de parfum évoque le luxe, l'élixir, la puissance. La concentration n'est pas la seule responsable de la tenue d'une fragrance, qui dépend aussi des notes.



Les bonnes notes



Les odeurs s'évaporent plus ou moins vite. La formule d'un parfum, bio ou non, en tient compte et suit toujours la même structure - la pyramide olfactive -, qui associe :

Les notes de tête. Les plus volatiles, on les sent immédiatement (notes d'agrumes, aromatiques, vertes...);

Les notes de cœur. Elles apparaissent après évaporation des notes de tête et donnent sa personnalité au parfum. Elles tiennent plusieurs heures (senteurs épicées, fleuries, fruitées);

Les notes de fond. Elles fixent le parfum, donnent le sillage et persistent longtemps sur un vêtement (senteurs boisées, cuirées...).

Environ

300



C'est le nombre de molécules, naturelles, dont le parfumeur bio dispose pour créer des concentrés, contre plus de 3 000 en non bio.

Fragrances bio

Un parfum certifié bio n'intègre que des ingrédients d'origine naturelle. La part de bio varie selon les labels. Cosmos Organic, le plus courant en Europe, exige au moins 95 % d'ingrédients bio sur la totalité de la composition végétale.



Bien le choisir

Un parfum ne s'achète ni sur un coup de tête ni sur les conseils d'un vendeur. Selon Jeanne Doré, de la revue *Nez*, c'est un produit personnel, à tester plusieurs heures, sur bandelettes en magasin puis sur le poignet. Si quelque chose se passe, une émotion, un souvenir agréable..., c'est celui qu'il vous faut !

Législation

Les éventuels additifs (antioxydant, stabilisant...) et allergènes doivent être mentionnés sur l'emballage, mais pas la composition de la fragrance qui reste souvent secrète. L'Ifra (International Fragrance Association) tient à jour la liste des ingrédients autorisés en parfumerie après avoir étudié, « *soigneusement* », précise Jeanne Doré, leur impact sur la santé et l'environnement.

ÇA C'EST BIOCOOP

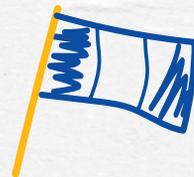
Cosmétiques et produits d'hygiène.

Chez Biocoop, ils sont certifiés Cosmos Organic (90 %), Cosmos Natural, Natrue ou encore Nature & Progrès. Pas d'éthylhexyl méthoxycinnamate (stabilisant), de butylhydroxytoluène (antioxydant) ni Bitrex (pour dénaturer l'alcool) dans les parfums. Pas non plus d'ALS ou de SLS qui font mousser les shampoings par exemple. L'exigence n'empêche pas les innovations, comme le gel douche et le shampoing à diluer à marque Biocoop.

Parfums français. Les plus courantes dans le réseau, les eaux de parfum et de toilette Florame, entreprise provençale spécialisée dans l'aromathérapie, sont composées avec des huiles essentielles bio intégrales, non dénaturées par des molécules de synthèse. L'alcool est issu de blé bio. Les magasins peuvent aussi proposer des marques locales.

Plantes françaises

La lavande et le lavandin sont les plantes à parfum aromatiques et médicinales (PPAM) les plus cultivées en France. L'huile essentielle de lavandin français est leader sur le marché mondial. En 2023, les PPAM françaises bio représentaient 29,5 % des surfaces totales de la filière. Dans les Alpes-Maritimes, l'association Les fleurs d'exception du pays de Grasse réunit une trentaine de producteurs bio, soit 40 ha certifiés destinés aux grands parfumeurs. Mais la filière PPAM bio, malgré ses qualités reconnues, connaît actuellement un ralentissement lié à une moindre demande des consommateurs et à la concurrence étrangère.



AUTOUR DE COLMAR UNE BIO FLORISSANTE

Au pays des cigognes, les noms de village résonnent comme des hauts lieux touristiques, avec la route des vins qui serpente entre les coteaux et les marchés de Noël qui illuminent l'hiver. La bio, enracinée depuis longtemps, du producteur au consommateur, s'y est bien épanouie, merci !

Pascale Solana



SUIVEZ LA GUIDE

AURÉLIE CAPRARO

Cogérante du magasin Biocoop
Les Erlen au sud de Colmar (Haut-Rhin)



Du printemps à l'automne, de l'ail des ours aux fruits de l'églantier, Mathias Tschudy suit le temps des plantes qu'il cultive ou cueille dans la montagne près d'Aubure. Dans son atelier, l'Herberie, paysanne, avec un soin et une délicatesse étonnante, il en fait des tisanes, des sirops et des vinaigres parfumés.

Une partie de l'équipe de Biocoop Les Erlen, avec, de gauche à droite, Maxime Fradet et Melina Danesch, agenouillés, puis Thomas Constantino, Cédric Legrand, Thomas Struss, Ludivine Benente et Aurélie Capraro.



est particulièrement diversifiée. Et en bio, on peut tout faire », assure Hélène Clerc, chargée de mission à l'antenne Alsace de Bio en Grand Est.

Paysage ordonné

Sur une carte, du nord au sud, d'ouest en est, se dessinent d'abord une bande de montagnes douces, la fameuse ligne bleue des Vosges, puis une autre bande, les coteaux, suivie d'une dernière, la plaine, juste avant la frontière allemande au-delà de laquelle le paysage se réplique presque, en miroir. Et au milieu coule une rivière, l'Ill, et bien sûr un fleuve, le Rhin. C'est un paysage bien rangé : les forêts de sapins et de feuillus, puis les prés et les vaches. Sur le piémont, les vignes montées sur fil dans lesquelles se lovent des villages coquets et les entrées de vallées vers « la France de l'intérieur » à l'ouest. Et enfin, le maraîchage et les grandes cultures, surtout celle du maïs, roi qui pompe l'or du Rhin, disputant la riche plaine à la végétation indomptée des prés inondables, le Ried. ...



Il ne faudrait pas croire qu'en Alsace on mange du munster et de la choucroute arrosés de vin blanc à tous les repas », s'exclame Aurélie Capraro, cogérante avec Camille Boutillot de Biocoop

Les Erlen, quand elle évoque les producteurs locaux avec lesquels elles travaillent.

Une soixantaine dont les portraits en grand et encadrés sont affichés sur les murs du magasin qui a vu le jour il y a cinq ans, aux portes de Colmar. « Ici, c'est facile », reconnaît-elle en énumérant un, deux, trois, quatre, cinq boulangers bio ! « À l'image de l'agriculture alsacienne, celle du Haut-Rhin



Jean-Bernard Perrin

Tome, munster and co

Impossible d'ignorer le munster. D'ailleurs, il trône au rayon traiteur du magasin Biocoop Les Erlen avec d'autres produits locaux. Jean-Bernard Perrin et son troupeau, des vosgiennes croisées montbéliardes et simmental, solides montagnardes, produisent toute l'année des tomes, du munster et des yaourts. Les vaches vivent la majeure partie du temps dans les prés pentus au-dessus de Lapoutroie, où les fermes bovines laitières et bio sont nombreuses. Lui se souvient qu'il a toujours été attiré par le métier, d'abord ouvrier agricole, puis exploitant. Jusqu'à ce que répandre des engrais dans les prairies, donner du lait en poudre aux veaux, il trouve cela aberrant. Et coûteux. En 1999, il opte pour le bon sens économique et écologique. Il vire au bio, stoppe les engrais, revient à la prairie naturelle enrichie désormais

de compost - « rare », dit-il, précisant que « le bio, c'est hypertechnique ! » -, préfère le taureau à l'insémination... Aux coopératives laitières du coin, il tourne le dos pour aller au bout de son désir d'indépendance et apprend à faire du fromage et des yaourts. « Il faut quinze à vingt et un jours pour obtenir un munster, un fromage à pâte molle et à croûte lavée, retourné tous les deux jours et frotté à l'eau », explique l'agriculteur heureux, malgré la charge de travail, de sa quasi-autonomie, illustrée par les installations de la laiterie chauffée avec son propre bois. À présent, il songe à faire rouler ses tracteurs grâce au photovoltaïque... « En 1987, j'avais 21 vaches. Aujourd'hui, 21 sur 75 hectares ! Je ne cherche pas à produire plus, je vise l'équilibre. Oui, assure-t-il, une petite ferme, c'est viable ! »

... L'Alsace bénéficie de sols et de conditions climatiques divers, d'où la variété de productions et sans doute la gastronomie réputée, dont les fermes auberges et autres « winstubs » (tavernes typiques) sont les étendards.

Le nord du Haut-Rhin, « dynamique et motivé pour la bio » selon Hélène Clerc, compte beaucoup de producteurs. Les surfaces bio représentent 9,9% (Agence bio, 2023). « La taille des exploitations alsaciennes en général est plus petite qu'ailleurs », poursuit-elle. 15,7% des fermes sont bio, soit plus que la moyenne alsacienne (14,2%) et française (14,4%). Et là encore, de la variété dans les circuits : transformation et vente directe à la ferme, sur les marchés ou dans les points de vente nombreux, ou bien filières longues, notamment en élevage laitier, souvent en coopérative. Ces dernières ont eu leur rôle dans la conversion de certaines vallées, comme autour de Lapoutroie dont les nombreux éleveurs sont pour la plupart en bio. Devant l'élevage, la viticulture « locomotive » est l'activité agricole bio dominante comme dans toute l'Alsace : plus de la moitié



Frédérique Giovanni

En terres welches

des exploitations bio font du vin. Ainsi, 20% du vignoble haut-rhinois est bio, modifiant par petites touches le paysage : retour de l'herbe, parfois des arbres, des haies ou encore des murets, îlots de vie qu'on redécouvre.

La fibre écolo

Le consommateur est lui aussi de ce dynamisme, auquel s'ajoute le tourisme aimanté par la route des vins et la Venise d'Alsace, « Colmar [qui] a une forte conscience bio », résume Aurélie Capraro. Et de citer la foire Éco Bio, créée en 1982. Parmi les plus importantes manifestations bio de France, elle a quitté Rouffach pour pouvoir s'étaler à Colmar.

Cette « conscience » ne date pas d'hier. La pollution des nappes phréatiques liée à l'extraction de la potasse au début du siècle dernier, « l'or rose » utilisé notamment dans les engrais, a peut-être donné l'impulsion du souci de la nature. À moins que ce ne soit les combats d'Alsace Nature, association fédérative fondée dans les années 1960. Ou bien, plus tard, le nucléaire qu'incarne la centrale de Fessenheim, définitivement à l'arrêt. ● ● ●



Au cœur des montagnes aux pentes douces se niche le pays welche, petit territoire rural et forestier de langue et de culture romane. Alsacien et vosgien ! Avec des noms de village non germanophones, Labaroche, Aubure ou Lapoutroie où s'est installée, en 1972, la ferme du Bambois, première chèvrerie bio d'Alsace. Au pays du munster, le chèvre n'était pas dans les codes : « Une idée hippie à laquelle la Chambre d'agriculture ne croyait pas ! », raconte Frédérique Giovanni. Mais le caprin a tenu bon, et même inspiré. « Région frontalière, l'Alsace est très ouverte, il y a beaucoup de passage, de surfaces de vente bio, et les habitudes ont évolué. »

Les fromages, des palets blancs décorés des cueillettes multicolores de la chevrerie, valent le détour, et sa conception de la fabrication est singulière : des pots à lait, à l'ancienne, plutôt que les tanks réfrigérés qui rendent dépendant du fournisseur d'énergie. Tous les jours, une fois le lait caillé, il est moulé à la louche pour une texture qu'on veut « parfaite ». Le troupeau « petit », selon la chevrerie, compte 70 alpines. Autant que peuvent nourrir les 35 hectares de landes et de pâtures de la ferme du Bambois qui prône « l'équilibre plutôt que l'agrandissement. De toute façon ici, l'accès au foncier est compliqué car il y a beaucoup d'éleveurs, preuve d'une agriculture paysanne vivante ».

La Ferme sur le Mont de Jean-Bernard Perrin, une des nombreuses exploitations laitières bio qui caractérisent la verte vallée de Lapoutroie.



ÇA C'EST BIOCOOP

MAGASINS. Le Haut-Rhin compte des magasins Biocoop à Colmar Altkirch, Mulhouse, Sélestat. Et le Bas-Rhin, à Schiltigheim, Sélestat et Strasbourg.

PAYSANS ASSOCIÉS. Ce sont les groupements 100 % bio sociétaires de Biocoop, tels Biolait ou Probiolor dont certains adhérents producteurs de céréales ou de lait sont présents dans le Grand Est.

••• Ou la proximité de l'Allemagne, réputée verte, et ses premiers grossistes bio dans les années 1980 ? Ou celle de la Suisse, où Rudolf Steiner, père de l'agriculture biodynamique, dispensa son fameux cours aux agriculteurs ? C'était près de Bâle, en 1924. Le MABD, Mouvement d'agriculture biodynamique, source d'inspiration et de formations, siège à Colmar.

Et hopla* bio !

Dans ce berceau de pionniers, les deuxième ou troisième générations ont pris la relève (lire ci-contre), et tout est là pour continuer à fleurir. Mais on n'oublie pas ce petit recul des surfaces bio : « *Moins 875 hectares en 2023 dans le Haut-Rhin. Du jamais vu !* », note Hélène Clerc. Pas de conversion non plus l'an dernier, des installations mais qui « *s'orientent plutôt sur du maraîchage et des petites surfaces* ». L'enjeu du département reste la structuration des filières : orge, malt, houblon, et aussi des brasseries et des malteries comme dans le projet Maltala. La problématique de l'eau et ses promesses technologiques (sondes...) est aussi dans les débats. « *Les bio y prêtent l'oreille bien sûr, mais leur premier levier d'action pour stocker la ressource est la protection des écosystèmes qui le font naturellement*, explique Hélène Clerc. *Chaque commune qui soutient un projet bio sauvegarde l'eau potable !* » ■

* Mot qui résume plein d'expressions chez les Alsaciens !



Famille Koehly

Tous bio !

Au 14, Schneckenackerweg (chemin de l'escargot en alsacien), à 10 min à pied du centre-ville, autant du magasin Biocoop Les Erlen, les Koehly ont pris racine. Hier les premiers bio et aujourd'hui les derniers maraîchers dans la ville, sur ces terres nourricières qu'aspire l'ogre urbain. Qui ne les connaît pas ? Leur histoire maraîchère commence avec Joseph, un charretier colmarien qui prend le goût de la culture et qui, dans les années 1950, va commercialiser les productions de son terrain. Puis viendra Eugène, « *amoureux de la nature* », se souvient Thierry, le petit-fils à droite sur la photo, en ajoutant : « *Moi, la conversion, connais pas. Je suis né dans la bio !* » Avec Rachel son épouse, il a pris le relais il y a déjà un bon moment. Et maintenant Tristan (au centre), Jessie, Sébastien et Nathanaël, les quatre

arrière-petits-fils, sont avec eux. Hormis l'asperge et le chou à choucroute, petite filière spécifique, ils produisent tous les légumes selon le cahier des charges bio Nature & Progrès. « *Tout ce qu'on peut produire en Alsace et toute l'année* », s'exclame, jovial, Thierry Koehly au milieu du champ qu'ils ont choisi pour la photo. Ses poireaux bleutés qui cisèlent le brun de la terre, avec au loin le vert des vignes coiffées des sommets sombres, sont superbes, bien à l'alignement. « *Si ce n'est pas droit, on n'hésite pas à reprendre le rang pour pouvoir désherber correctement ensuite.* » Reprendre, comment ça ? « *Installé à l'arrière du tracteur qui avance, on remplace les poireaux en terre, un à un, à la main évidemment* », éclate de rire Rachel Koehly. *Nous, on aime quand c'est propre et bien fait !* »

je savoure sainement



Nos jus 100 % légumes contiennent tous les bienfaits de la nature, dont la vitamine A, le potassium et l'acide folique. Cultivés en biodynamie à partir de semences paysannes, ils sont pressés avec soin et partiellement fermentés à l'acide lactique pour votre bienfait et un goût équilibré et frais.

Convient également pour le jeûne au jus : Essayez maintenant !

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



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

Agir



LA BETTERAVE

Loin de la salade insipide de la cantine, avec sa saveur fine et sucrée et son rouge pimpant, ce légume racine met de la fantaisie dans la cuisine.

Marie-Pierre Chavel

Les sœurs

Elles sont de la famille des Chenopodiaceae : la betterave potagère, que l'on consomme ; la sucrière que l'on transforme en sucre, alcool, carburant ou engrais ; et la fourragère pour l'alimentation animale.

Les grands-mères

Plus rare que la classique ronde et rouge, la crapaudine, allongée et très savoureuse, est l'une des plus anciennes variétés. La plate noire

d'Égypte est rouge intense, tendre et sucrée. Toute en anneaux roses et blancs, la chioggia est graphique. La forme cylindrique et régulière de la rouge forono facilite sa découpe.

Les cousines

Toujours de la même famille, la bette, ou blette, et la betterave ont (presque) le même nom. Si l'on consomme les feuilles et les côtes de la première, c'est la racine que l'on aime chez la seconde : crue, râpée,

en carpaccio, en chips, ou cuite en houmous, en velouté, en gnocchi, dans une pâte à crêpes... Les astuces sont nombreuses pour profiter de ses minéraux. On peut même manger les fanes.

Le blason

Le rouge de la betterave est dû aux bêtaïnes, des pigments qui auraient un bon pouvoir antioxydant. L'industrie alimentaire en fait un colorant (E162), interdit en bio.

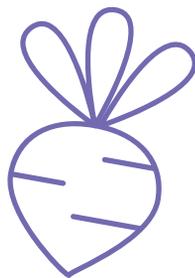
En bio

Les producteurs disposent de peu de produits pour lutter contre les maladies et ravageurs. L'observation et la prévention sont donc essentielles.

ÇA C'EST BIOCOOP

- **Origine.** Les Paysans associés de Biocoop des groupements Norabio (Nord) et BioBreizh (Bretagne) fournissent la quasi-totalité des betteraves. Les magasins s'approvisionnent aussi localement, si possible.
- **Saisonnalité.** La betterave fraîche est disponible toute l'année, avec un creux entre mai et juillet qui peut être comblé avec les betteraves sous-vide.
- **Diversité.** Rouges, jaunes, blanches, rondes, allongées, anciennes..., la gamme et les saveurs sont variées.

Un produit fabuleux



Chef du restaurant *Le Moulin de Ponceau* à Chartres (Eure-et-Loir), Jean-François Sadonès a appris la cuisine en commençant par la plonge. Après avoir gravi peu à peu les échelons, il propose aujourd'hui ses créations originales. La preuve par la betterave.

Vous n'avez pas toujours aimé la betterave...

Je la détestais ! Au point de ne pas pouvoir en manger. Jusqu'au jour où j'ai été obligé car il y en avait dans le seul plat que je pouvais m'autoriser, étant allergique, dans un restaurant. Et c'était fantastique !

Et maintenant ?

J'adore. C'est un produit fabuleux. On peut tout faire avec, entrée, plat, dessert. Son côté terreux, sucré, se marie avec tout. Et il y en a tout près de chez nous.

Ça, c'est un plus ?

Bien sûr ! Je travaille dans un restaurant gastronomique, au bord de l'eau, avec vue sur la cathédrale, dans une région agricole, la Beauce, où il y a bien plus que des céréales. Je n'allais pas y faire de

la cuisine du monde ! Quand j'avais mon propre restaurant, déjà, je ne travaillais que des produits frais, en filières courtes. Je connais les producteurs, je suis invité dans les fermes où les gens, souvent passionnés, convaincus, particulièrement quand ils sont en bio, font de très bons produits. Ce serait incohérent d'aller chercher loin.

Le restaurant arbore trois macarons Écotable, le maximum décerné par ce label qui récompense les restaurants écoresponsables.

Ça vous engage à quoi ?

À aller dans le bon sens ! En favorisant l'ultralocal, le bio, le tri des déchets. Nous faisons du compost. Nous sommes également attentifs au bien-être des collaborateurs. Le métier change...



Et la betterave, vous la traitez comment ?

En pâte à sel ! Vous enrobez une betterave crue, non épluchée et bien lavée d'une pâte faite de farine, eau et gros sel. Enfournez 20 min par 100 grammes à 180 °C. Puis cassez la pâte : la betterave, cuite dans son jus, est fondante et délicieuse.

Un dessert ?

Un fondant au chocolat avec un cœur coulant betterave, cumin et vanille. On fait confire l'eau de cuisson des betteraves avec les deux autres ingrédients, dosés très minutieusement, jusqu'à obtenir un gel. On l'introduit à la seringue dans le fondant auquel il donne un goût acidulé, comme de la griotte. ■



**RECETTE COMPLÈTE
SUR BIOCOOP.FR,
RUBRIQUES QUI
SOMMES-NOUS/NOTRE
MAGAZINE/C'EST DE SAISON**

LA MANDORLE

Depuis 1989



PRODUITS
FABRIQUÉS
EN FRANCE

REDÉCOUVREZ LA MANDORLE

NOS BOISSONS VÉGÉTALES
EN POUVRE

HAUTES
VALEURS
NUTRI-
TIONNELLES

100%
VÉGÉTAL



NOS BOISSONS VÉGÉTALES
LIQUIDES



NOS CRÈMES
CUISINE



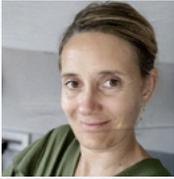
Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Laboratoires La Mandorle - 31, rue Saint Blaise - 72300 Sablé-sur-Sarthe - SIREN 421384579 - RCS du Mans - SARL au capital social de 8 000 €

Ils ont changé leurs habitudes

Envie d'adopter un mode de vie plus durable ? Voici leurs astuces pour intégrer la transition écologique dans son quotidien.

Selfie



Biodiversité au menu

Originaire de la région parisienne, je vis avec mes enfants de 12 et 4 ans et je

travaille dans le service qualité et RSE d'une grande entreprise agroalimentaire. Ma mère achetait déjà bio, j'y ai donc été sensibilisée très jeune. Après le Covid, j'ai perdu confiance dans la bio, influencée par mon entourage, mais il y a un an, je suis revenue à l'essentiel : la bio, c'est plus que l'absence de pesticides, c'est aussi protéger la biodiversité. Nous avons besoin des producteurs bio ! Lors d'un travail avec mes collègues, j'ai appris que 11 aliments représentent 95 % de la production végétale mondiale. J'ai trouvé cela terrible pour la biodiversité, alors j'ai décidé de limiter ma consommation de ces produits (tournesol, soja, maïs, blé, etc.). Je me tourne vers de nouveaux ingrédients. Il y a des ratés, mais aussi des réussites. Par exemple, je fais des galettes de millet avec des œufs et des oignons, ou du sarrasin en semoule chaude avec du beurre. Mes enfants adorent les spaghettis de blé noir au wok avec une sauce asiatique. Cela demande une attention particulière en magasin, mais je trouve de plus en plus de solutions.

Maëva Motier
41 ans, Bruz (Ille-et-Vilaine)

Selfie



Autosuffisance au potager

J'ai été chef de cuisine gastronomique pendant 25 ans, de l'auberge familiale en Ardèche au prestigieux hôtel Westminster à Londres. Avec un grand-père boucher, un autre boulanger, et une grand-mère avec un immense jardin, j'ai toujours eu la fibre alimentaire ! En Angleterre, en parallèle de mon travail, je suivais des cours de naturopathie. Avec mon doctorat PhD Naturopathy en poche, je suis revenu à Tours en 2011, avec mon épouse Muriel, où j'ai commencé à jardiner de manière expérimentale. Pendant le confinement, nous avons ressenti le besoin d'un espace plus grand. Depuis quatre ans, nous vivons à Amboise dans une maison avec 1 000 mètres carrés de jardin. Nous privilégions la marche et j'y produis presque tout ce dont nous avons besoin. J'ai huit carrés potagers d'un mètre carré chacun et j'installerai bientôt des mini-serres. Grâce à six récupérateurs d'eau interconnectés achetés d'occasion, je récolte 2 500 litres d'eau de pluie, ce qui assure l'autosuffisance du jardin. Mes projets incluent la construction d'un hôtel à insectes et l'installation de panneaux solaires. Je suis heureux, et je ne reviendrais en arrière pour rien au monde !

Emmanuel Astier
55 ans, Amboise (Indre-et-Loire)

**Vous aussi vous souhaitez témoigner de vos changements d'habitudes ?
Racontez-nous sur culturebio@biocoop.fr**

Le haricot blanc

Cet aliment traditionnel qui permet de varier nos apports en protéines et les paysages agricoles mérite d'être réhabilité, pour notre santé et celle de la planète.

Marie-Pierre Chavel



Le XX^e siècle avait éjecté de nos assiettes la petite graine ventruée, importée d'Amérique latine au XV^e siècle, la jugeant ringarde : l'industrie agroalimentaire française ne jurait que par quelques céréales (blé, maïs, colza, etc.). Mais, qu'il soit coco, cornille, flageolet (récolté avant maturité, d'où sa couleur verte), flambo, mogette ou d'une autre de ses nombreuses variétés, le haricot blanc offre à notre époque des alternatives bienvenues, si ce n'est nécessaires. En cassoulet, en salade, à la tomate, seul ou en accompagnement d'une viande, d'un poisson, il rassasie et réconforte avec ses fibres et sa saveur douce. Il enrichit notre alimentation en nutriments (minéraux, vitamines B9) pas toujours présents dans les éternels riz, pâtes, pommes de terre. Peu calorique, c'est un substitut économique à la viande grâce à sa richesse en protéines. En conserve, il est toujours prêt à être consommé. Sec, on le fait tremper une nuit avant de le cuire à l'eau, avec 1 c. à c. de bicarbonate alimentaire si l'on craint de mal le digérer. Le haricot blanc, surtout s'il est bio, est l'allié de la biodiversité, mise à mal par l'uniformisation des cultures et les pesticides de synthèse. Pourvoyeur d'azote, comme toutes les légumineuses dont il fait partie, il agit comme un engrais naturel en nourrissant le sol et, ce faisant, diminue le besoin d'intrants.

ÇA C'EST BIOCOOP

Secs, en vrac ou sachet, ou cuits, les haricots blancs à marque Biocoop sont français et équitables. Partenaire historique de Biocoop, Champlat (Gard) met en bocal ceux que lui livre la coopérative Corab (Charente-Maritime), sociétaire de Biocoop. « *Des lingots, de l'eau, du sel de Camargue proche de chez nous...*, la recette comme à la maison est notre démarche depuis toujours », assure Olivier Sanfilippo, directeur commercial. Le produit est simple mais la mise en œuvre technique. Contrôles permanents, stérilisation très surveillée, traçabilité poussée, grand bocal pour ne pas écraser le légume sec..., la conserverie améliore en continu ses processus. « *Le haricot est sensible, enchaîne Cyril Albert, responsable qualité. Il faut de la minutie pour qu'une fois cuit, il soit blanc brillant, fondant à*

l'intérieur, croquant à l'extérieur, et de bonne conservation. » En 2025, le bocal aura une étiquette plus facile à ôter pour favoriser sa réutilisation, en attendant le pot consigné pour réemploi.



TABLEAU COMPARATIF

En conserve

Ayez l'œil sur les étiquettes ! Nous comparons ici les haricots blancs au naturel de différentes marques, bio et non bio, en nous basant sur le déclaratif. Nos haricots blancs en conserve, comme tous les produits à marque Biocoop, reflètent au mieux nos valeurs et notre projet.



MARQUE	BIOCOOP	D'AUCY	LE BIO POUR TOUS	MÉMÉ GEORGETTE	PRIMÉAL
Nom du produit	Haricots blancs	Haricots blancs	Haricots blancs	Haricots blancs	Haricots blancs au naturel cultivés en biodynamie
Poids net égoutté	280 g	500 g	240 g	250 g	280 g
Bio	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Composition	Haricots blancs lingots*, eau, sel de Camargue	Eau, haricots blancs, sel, ail poudre	Haricots cannellini*, sel, eau	Haricots blancs*, eau, sel marin	Haricots blancs*, eau, sel marin
Origine des ingrédients	Poitou-Charentes	France	Non UE	UE / Non UE	Non UE
Lieu de fabrication	Gard			Pays-Bas	
Contenant	Bocal en verre	Boîte en aluminium	Boite en aluminium	Bocal en verre	Bocal en verre
Label commerce équitable	Bio équitable en France**				
Planet-score***	Pesticides, biodiversité, climat, ultratransformation : vert foncé				

* Issu de l'agriculture biologique.

** Label indépendant qui induit un contrôle sur toute la chaîne de production.

*** Mesure l'impact environnemental. La note est donnée sur une échelle allant du vert foncé ou A (la meilleure) au rouge ou E (la plus mauvaise).

Données issues des emballages, des sites des marques ou d'e-commerce, et d'Open Food Facts France - 10/09/2024.

Food4Good

Produits de la mer éco-responsables

LE PLAISIR D'UNE TRUITE BIO ÉLEVÉE EN MER

Food4Good SAS 8 rue de la Michodière 75002 PARIS BIC Paris 509 544 417

**FILIÈRE
BIO &
SOBRE EN
PLASTIQUE**



Élevage BIO
dans l'archipel danois

Filière
zéro polystyrène*

Sous-vide pour
une **protection**
pendant 24 mois**

* Le temps de dégradation du polystyrène est estimé à 1000 (t) ans

** Film de protection sous-vide de 6g pour 250g de poisson (2 pavés), soit 2,4%

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

Un élevage **en mer** pour des
saveurs d'exception, fines et iodées.

Sans arêtes et naturellement
source d'Omega-3 EPA & DHA,
et vitamines D, B3, B12



Paysan heureux

Aidé d'un collectif citoyen, Yoann Le Strat a repris une ferme dont la viande et le lait sont dans des produits à marque Biocoop, et pas que. À Planguenoul dans les Côtes-d'Armor, l'éleveur cherche à cultiver d'autres façons de faire l'agriculture et se dit heureux.

Pascale Solana

Yoann Le Strat,
paysan bio

veaux pie noir

« J'aime le collectif pour la complémentarité, l'entraide et le partage. Et oui, on peut dire que je suis un paysan heureux ! »

MÉTIER DE CŒUR

Il faut marcher au moins un kilomètre à travers prés jusqu'à ce que les silhouettes des vaches de Yoann Le Strat se détachent sur la ligne de haies, avec, à l'horizon, le trait bleu de la mer sous celui du ciel. Pas de vilains tas d'ensilage aux abords malgré l'habitude locale. Le troupeau emprunte ce chemin quatre fois par jour, l'éleveur derrière, à réfléchir, téléphoner, observer, dans un paysage qu'il veut préserver.

À 35 ans, il vient de s'installer, soutenu par une SCI, coopérative citoyenne lui permettant de reprendre la ferme bio d'Hervé Simon en limitant l'endettement. La terre ne lui appartient pas ! Il réoriente le troupeau vers la race locale pie noir qui donne du lait et de la viande. « Elle est moins productive que d'autres, mais elle se contente d'herbe et mange moins, ce qui me permet de garder et nourrir tous les veaux alors que souvent ils partent chez les engraisseurs », dit-il. Il veut produire du *gwell*, du lait breton fermenté, et aussi élever des cochons blancs. Il imagine une ferme multi-activité pour agriculteurs multiples. À contre-courant de la doxa agricole qui jure encore par la spécialisation. Et alors ?!

IDENTITÉ

Avec 66 hectares dont 60 de prés, une centaine de bêtes, Yoann Le Strat est un Paysan associé : il est membre de groupements de producteurs sociétaires de Biocoop, Biolait et Bretagne Viande Bio.

CORINNE MOREL DARLEUX

La dignité du présent

L'autrice de *Plutôt couler en beauté que flotter sans grâce* revient ici sur son dernier livre *Alors nous irons trouver la beauté ailleurs*. Si elle loue le pouvoir de l'émerveillement, du beau et des mots, elle ne s'aveugle pas sur la dureté du monde. Elle propose une « gymnastique des confins » pour acquérir la grâce que l'on trouve dans la dignité du présent : se tenir debout face aux bulldozers, simplement parce que c'est juste, et s'accrocher aux coccinelles de Rosa Luxemburg*.

Propos recueillis par Gaïa Mugler-Thouvenin

BIO EXPRESS

Corinne Morel Darleux

est romancière, essayiste et militante.

Ancienne consultante

auprès de firmes du CAC 40, elle change de vie en 2006 : direction la fonction publique et un service des écoles en Seine-Saint-Denis.

Elle s'installe ensuite dans

la Drôme, où elle vit depuis quinze ans. Elle y sera élue conseillère régionale deux mandats de suite et s'investit dans la politique jusqu'en 2018.

Depuis 2021, elle est engagée au sein de la coopérative l'Atelier paysan et avec la Fondation Danielle Mitterrand pour le Rojava (nord-est de la Syrie).

*Militante socialiste et communiste allemande (1871-1919) qui a lutté contre le capitalisme, l'impérialisme et la guerre jusqu'à faire de la prison, d'où elle a nourri une correspondance fournie.



Mettre de la beauté et de la joie dans nos luttes : c'est ce qui nourrit la capacité à se mobiliser ! >>



Toutes les beautés se valent-elles ?

La beauté est subjective et doit le rester, il ne faut surtout pas l'universaliser. Ce qui est universel, c'est le droit à la beauté. Pour moi, la beauté ressemble à un paysage de rosiers, de vignes, de montagne et de forêt. Mais ça peut s'incarner très différemment : est beau tout ce qui permet de reprendre son souffle et donne envie de s'arrêter un moment pour sentir, ralentir et se régénérer. Malheureusement, entre l'inflation, le béton et les écrans, c'est de plus en plus compliqué.

Comment reconquérir ce droit ?

Par l'action collective, car les conditions matérielles d'existence, le capitalisme et les rapports de domination pèsent sur les individus. Ça ne peut dépendre uniquement du bon vouloir de chacun. L'État devrait fournir un autre cadre, mais il est défaillant. Il faut donc s'auto-organiser, et les plus privilégiés doivent être en première ligne pour créer les conditions d'accès à la beauté pour les moins favorisés.

Militer, c'est un privilège ?

Oui ! S'engager, se réunir tard, avoir la disponibilité d'esprit pour s'informer, etc., c'est dur quand on ne sait pas comment boucler la fin du mois. C'est pourquoi les questions de sécurité matérielle doivent être traitées en simultané des questions environnementales. D'où mon engagement pour un revenu universel, une vraie réduction du temps de travail et contre l'escalade numérique qui capte le peu d'attention qui nous reste. Ce sont des conditions d'implication citoyenne.



« Le droit à la beauté est universel.
Est beau ce qui permet de reprendre son souffle... »

Comment militer sans colère ?

J'éprouve très peu de colère, plutôt une grande tristesse. Pourtant, je milite ! Mon moteur, c'est la dignité du présent, que j'oppose au découragement. On est nombreuses et nombreux à voir que le camp des bulldozers avance plus vite que notre pouvoir de réparation et de freinage. D'où un sentiment d'écrasement. La dignité du présent, c'est se dire que quand on s'engage, ce n'est pas dans une perspective utilitariste, parce qu'on est sûr de gagner, mais simplement parce que c'est la chose juste à faire, là, maintenant. C'est se sentir debout, digne, au bon endroit, au bon moment. C'est aussi une exigence envers soi-même.

Comment se protéger de la douleur qui entre avec l'émerveillement quand on suit vos pas ?

Je suis très empathique, je me mets facilement à la place des autres. C'est dur à gérer, ça rend chaque souffrance ou injustice insupportable.

••• Pourtant, je refuse de me faire une carapace. Alors, je tâche de pratiquer un « stoïcisme militant » : distinguer ce qui dépend de moi, de ce sur quoi je n'ai pas de prise, ni individuellement ni collectivement, sans sombrer dans le fatalisme ou la résignation. C'est une ligne de crête pas facile à tenir, mais qui aide à ne pas trop stresser inutilement et à mieux cibler ses combats.

Comment entretenir l'émerveillement ? Ça s'émousse ?

Au contraire, plus le temps passe et plus j'en ressens le besoin. Plus le monde me paraît laid et violent, inhumain, plus cette capacité d'émerveillement se développe. Encore faut-il avoir de quoi s'émerveiller autour de soi, mais ça passe par de toutes petites choses parfois. Dans mon ancienne vie, je prenais trois minutes pour m'arrêter sur un banc avant le travail. Ces trois minutes ont mené à ma démission et mon engagement. Il y a un effet d'entraînement quand on commence à faire un pas de côté, même petit...

Quand on voit des Trump ou des Milei élus, on se dit que le monde devient grotesque. Quelles sont les armes face à l'absurde ?

Plus le grotesque et l'absurde prennent de l'emprise, plus je m'attache à des questions un peu désuètes, peut-être d'élégance, d'honneur, de dignité, de loyauté, d'honnêteté intellectuelle. Plus il y a d'outrances, plus j'ai envie d'une sorte de tenue, mais pas une tenue « droitière » ou « réac » ! C'est une forme d'éthique,

SI VOUS ÉTIEZ...

... UN ROMAN DE SF

Les Dépossédés
d'Ursula K. Le Guin. J'aime sa manière facétieuse d'amener les choses.

... UN MILITANT D'UN AUTRE TEMPS

Robin des Bois, pour redistribuer les richesses depuis la forêt.

... UN PLAT

Fromage blanc à la crème de marrons, d'une simplicité redoutable.

... UNE FLEUR

Un cosmos. Colorée, rustique, qui supporte la sécheresse, je la cultive beaucoup et son nom est évocateur.

... UN ANIMAL

Le calao gris, un oiseau du Kerala, en Inde, qui m'a beaucoup accompagnée lors de mon séjour là-bas.



L'INTERVIEW INTÉGRALE DE
CORINNE MOREL DARLEUX EN
SCANNANT CE CODE OU
SUR [BIOCOOP.FR](https://biocoop.fr), RUBRIQUES QUI
SOMMES-NOUS ? / NOTRE MAGAZINE
CULTURE BIO / INTERVIEWS

d'attachement à notre humanité et au discernement. La littérature peut d'ailleurs nous y aider, comme je l'illustre dans mon livre avec les romans de Barbara Kingsolver, Ursula K. Le Guin ou Amitav Ghosh.

La littérature peut-elle nous relier au monde sensible ?

Je crois beaucoup à son pouvoir perspectiviste : un roman permet de changer de point de vue sur le monde en le voyant par les yeux d'autres que soi, les personnages. C'est un instrument de liberté incroyable. Mais cela ne gomme pas les rapports de domination systémiques. Il ne suffit pas de créer de nouveaux récits pour transformer la société. La bataille culturelle fait partie d'un trépied, avec la résistance et la mise en place d'alternatives. Les trois sont essentielles, sans quoi l'on crée des envies frustrées, sans matérialisation possible, ou bien on passe pour de doux utopistes. Ces trois leviers sont inséparables.

Faut-il avoir honte de nos joies dans un monde qui s'effondre ?

Prendre conscience de ses privilèges est une bonne chose, mais il ne faut pas que ça culpabilise jusqu'à s'empêcher de ressentir de la beauté et de la joie : c'est précisément ça qui nourrit notre capacité à nous mobiliser et à lutter !



Votre livre est une ode à la gentillesse, l'attention, la douceur. Quelle crédibilité ont ces valeurs face à l'urgence ?

Longtemps, je me suis moi-même construite sur un militantisme un peu guerrier : serrer les dents, être dure au mal, s'effacer derrière le collectif... et il ne s'agit pas de le renier ni de devenir angéliste, mais de dire, sans mièvrerie, que la radicalité et la capacité à faire face ne s'opposent pas à la gentillesse et à l'empathie, tout au contraire ! Ma meilleure alliée pour ça est Rosa Luxemburg, une figure révolutionnaire au-delà de tout soupçon de tiédeur, qui évoque dans ses lettres la coccinelle qu'elle sauve un hiver, la beauté des nuages et des fleurs... ■

À LIRE :

- *Alors nous irons trouver la beauté ailleurs*, Éd. Libertalia.
- *La Sauvagière*, Éd. Dalva.
- *Plutôt couler en beauté que flotter sans grâce*, Éd. Libertalia.

demeter



Holle
biodynamique
depuis  1934



Grandir avec ce que la nature a de meilleur.

Durable depuis toujours.

Depuis plus de 90 ans, Holle est synonyme de produits en haute qualité bio. En tant que premier fabricant d'alimentation bébé Demeter, nous veillons attentivement au bien-être des humains, des animaux et de l'environnement – afin d'offrir un futur à nos enfants. Nous développons des produits pour les femmes enceintes, les nourrissons et les jeunes enfants avec des matières premières sélectionnées et des recettes pures.

Plus d'informations sur holle.fr



Avis important : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

Le meilleur pour bébé



Holle
biodynamique
depuis  1934

Notre lait pour nourrissons au lait de chèvre – NOUVEAU en qualité Demeter

- ✓ le seul lait de chèvre pour nourrissons en qualité Demeter
- ✓ contient tous les minéraux, les vitamines et les nutriments essentiels (conform. à la loi)
- ✓ formules pures, sans huile de palme ou de poisson, goût léger et doux

Le ventre
de votre
bambin vous
remerciera



D'EXPÉRIENCE
20 ANS
EN LAIT DE CHÈVRE

Avis important : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

Pour en savoir plus,
rendez-vous sur holle.ch/frch/lait-de-chevre

Des compléments alimentaires pour avoir la pêche

Les Bio Frères bouscule le monde des compléments alimentaires avec une gamme bio concentrée en actifs naturels issus des plantes. Le packaging tout en couleur ne passe pas inaperçu dans les rayons !

Céline Faucon

Peut-on être drôle tout en restant sérieux ? Avec cette entreprise familiale, la question ne se pose même pas ! Dès leur lancement en 2019 avec la Bédouze - un complément alimentaire naturel, biologique et végane qui permet d'assurer un apport en vitamines B12 pouvant contribuer à réduire la fatigue -, ils ont fait la différence. Leur force ? Un mélange de composants bio et naturels, de jeux de mots, de bonne humeur, de packaging décalé, couplés à des comprimés à croquer aux goûts fruités faciles à intégrer au quotidien. Avec le temps sont venus Dédé pour la vitamine D3, la C pour la vitamine C, puis Brad'Fer pour le fer, Probio Top pour les probiotiques, etc. Aujourd'hui, la marque propose toute une gamme capable de répondre à la majorité des carences qui peuvent toucher les Français, notamment ceux qui suivent un régime végétarien ou végane. Et ce, en toute sécurité pour les consommateurs grâce aux certifications ISO 22000 (relative à la sécurité des denrées

« En 2024, nous sommes lauréats des concours du salon Natexpo et Meilleur produit bio. »

François-Maurice Gautheron, cofondateur des Bio Frères

Les
Bio
Frères

CHEZ BIOCOOP



Brad'Fer bio,
90 comprimés
à avaler



ZZZinc bio,
90 comprimés
à avaler



Probio Top Bio,
fibres et probiotiques,
90 comprimés à croquer



Dédé abricot bio,
vitamine D3,
120 comprimés



Bédouze Pomme
bio, vitamine B12,
120 comprimés

alimentaires) et BPF (Bonnes pratiques de fabrication) que l'entreprise a obtenues.

Engagée, sérieuse et inclusive

Derrière l'humour, Les Bio Frères partagent la vision d'un monde où règnent les valeurs humanistes et écologiques. Voyez leurs emballages : du bouchon en liège naturel à la boîte en carton recyclé en passant par l'étiquette décollable, tout a été pensé pour être écoresponsable et réutilisable. Depuis quelques mois, l'entreprise a franchi un cap supplémentaire dans son engagement en confiant une partie du conditionnement à des travailleurs en situation de handicap. « Nous croyons fermement en l'inclusion et en la valorisation des compétences de chacun, sans aucune distinction », précise le cofondateur François-Maurice Gautheron.

lesbiofreres.fr



En pratique

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



UN CHOCOLAT QUI FAIT LA DIFFÉRENCE DEPUIS 30 ANS

SÉRIEUSEMENT ENGAGÉ CONTRE LA DÉFORESTATION

Kaoka, militant de longue date, garantit un cacao zéro déforestation grâce à des outils fiables, la collaboration des producteurs et le soutien d'organisations de recherche en agroécologie.

GARANTI SANS MASS BALANCE

Tous les chocolats Kaoka® sont fabriqués de manière ségréguée : nos ingrédients équitables sont 100% tracés physiquement et ne sont pas mélangés avec du cacao et du sucre non certifiés équitables.



CACAO ET SUCRE ÉQUITABLES



TRANSPARENCE SUR LES ORIGINES DE LA PÂTE ET DU BEURRE DE CACAO

Face à l'apparition d'origines de cacao bio aux pratiques controversées, Kaoka a fait le choix d'afficher les origines de sa pâte ET de son beurre de cacao. Pour que vous n'ayez aucun doute : 100% du cacao des chocolats Kaoka® est issu de ses propres filières équitables, identifiées et tracées.

SAS Kaoka - 340 rue Eugène Guérin 84200 Carpentras



PLUS D'INFOS SUR : WWW.KAOKA.FR

Naturellement efficace

Une douche qui prend soin de la peau et de l'environnement en même temps ? C'est la promesse de lavera qui fait des meilleurs ingrédients organiques la base de ses produits, et de la durabilité, la base de son développement.



100 %
cosmétiques
naturels certifiés



Transmettre l'intelligence de la nature

lavera associe l'aloë vera bio qui nourrit la peau tout en douceur à la kératine végétale, qui offre au cheveu une enveloppe le rendant souple et facile à coiffer. La formule au pH neutre bien tolérée contient des tensioactifs doux d'origine naturelle. Peaux sèches et sensibles, ne pas s'abstenir ! Ce soin leur est tout particulièrement recommandé.



lavera
COSMÉTIQUES NATURELS



Douche soin basis sensitiv 2 en 1, 250 ml, et sa recharge, 500 ml

- Végane
- Formule biodégradable
- Flacon et bouchon composés à 100% de matériaux recyclés

La durabilité dans l'ADN

Faire de la douche un moment agréable qui nuira le moins possible à l'environnement, c'était toute l'ambition de lavera en imaginant cette formule végétane et biodégradable, sans microplastiques ni huiles minérales, parfums, colorants ou conservateurs artificiels. De son côté, la recharge de 500 ml permet de réduire d'au moins 75 % les déchets de deux flacons de douche de la marque.

Expertise et efficacité

Basé sur les dernières découvertes scientifiques, chaque produit lavera fait l'objet de recherches intensives en laboratoire. En trouvant des solutions aux anciens défis posés par les cosmétiques naturels, lavera développe régulièrement de nouvelles références. Hautement efficaces et dotées de propriétés sensorielles exceptionnelles, elles assurent une peau saine qui fait se sentir bien. Tout simplement.

www.lavera.fr



Les **INCONTOURNABLES** du **RAYON FROMAGE**

Au rayon libre-service & à la coupe !

- Lait **100% français**, collecté **EN DIRECT** des producteurs
- Convient aux végétariens



LE LÉMANCET
de **CHÈVRE**
Doux et onctueux

LE CROTTIN
de **CHÈVRE**
Demi-sec



RETROUVEZ NOS PRODUITS
dans votre magasin Biocoop préféré !

www.lalemance.bio

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

La Fromagerie de La Lémance Z.A. du Hour Agnails, 47500 MONTAYRAL - 414 039 785 R.C.S. Agen - SAS - 79 500€

Miso point sur la soupe

Pour les amateurs de miso à la recherche de produits japonais pratiques et aux saveurs exotiques, le bonheur se trouve au rayon cuisine du monde.

Fabrication française

Les soupes Danival sont créées à partir de miso de riz rond semi-complet fabriqué dans le sud-ouest de la France avec du soja français local. Le voyage culinaire est garanti bio, sans OGM ni huile de palme.

Pratique et exotique

Niveau saveurs, vous êtes plutôt sésame et gingembre, ou coco et curry ? Rassurez-vous, pas de choix déchirant à faire car on vous propose les deux ! Qui aurait cru que l'on pouvait voyager autant grâce à des portions individuelles de 10 g ?

Conseils de préparation

C'est aussi simple que c'est bon ! Il s'agit de verser le contenu d'un sachet dans une grande tasse avec 250 ml d'eau bouillante. Mélanger et laisser reposer 4 à 5 min, puis mélanger à nouveau avant de boire. Voilà, c'est tout. La soupe se déguste seule ou accompagnée de nouilles et de légumes.

DANIVAL



Miso soupe sésame gingembre
et Miso soupe coco curry, 4x10 g

- Fabriqué en France
- Soja bio 100 % origine France
- Sans huile de palme

danival.fr

Le pouvoir des plantes au service de votre sommeil

Pression professionnelle, stress au quotidien..., les raisons qui mènent à des troubles du sommeil sont nombreuses. Le Concentré intégral de plantes peut contribuer à un sommeil réparateur.

Expert depuis 1927

Parce que bien dormir est essentiel, Diataroma met son savoir-faire et ses connaissances au service de notre sommeil. Pour créer ces ampoules, le laboratoire utilise des ingrédients français et issus de l'agriculture biologique, ainsi que la *Blue Extraction* : un procédé innovant et naturel qui extrait le meilleur des plantes uniquement à l'eau.



Concentré intégral de plantes - Sommeil

- À partir de 12 ans
- 100 % de plantes cultivées et transformées en France

Un bon combo

La valériane diminuerait la somnolence en journée, la passiflore contribuerait à la relaxation et l'escholtzia, calmante et analgésique, réduirait le temps d'endormissement et prolongerait la durée du sommeil. Dans une ampoule haute concentration, Diataroma associe ces trois plantes pour obtenir une grande variété d'actifs qui pourrait améliorer significativement le sommeil.

Testé et approuvé

Parmi les consommateurs qui l'ont testé, 91 % déclarent avoir observé une réduction du délai d'endormissement : c'est ce que révèle l'étude réalisée par l'institut Mérieux NutriSciences en 2024, sur 108 personnes présentant des troubles du sommeil depuis moins de six mois. Après vingt jours d'utilisation, trois quarts d'entre elles constatent des réveils moins fréquents au cours de la nuit, un réendormissement plus rapide et une amélioration globale de la qualité de leur sommeil.

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

GSIL®



L'EFFICACITÉ DU SILICIUM POUR LES ARTICULATIONS ET MUSCLES

95%
EFFICACITÉ
IMMÉDIATE**



KALVIN GOURGUES
STADE TOULOUSAIN

«Mon indispensable pour m'apaiser
immédiatement en cas de gêne
articulaire ou musculaire»



AQUASILICE

FABRICATION
FRANÇAISE

** TEST LABORATOIRE INDÉPENDANT 20 VOLONTAIRES - 28 JOURS D'APPLICATION
* BIOANALYTICS 2023 - VENTES DE GEL ARTICULAIRE EN MAGASIN BIO

Voyage en Terra Etica

Issu du terroir de l'Alto Chiapas, ce café 100% arabica est cultivé en agroforesterie entre 1 000 et 1 700 mètres d'altitude. Solidaire et savoureux.



Du Mexique à la Gironde

Entreprise solidaire d'utilité sociale, Terra Etica travaille avec des coopératives de producteurs pour créer des alternatives agroécologiques et rémunératrices. Boire le café Terra Etica, c'est participer à défendre une agriculture paysanne bio, des revenus décents et des terroirs vivants.

Des notes de sucre roux

Dans son atelier de torréfaction artisanale à Pessac (Gironde), Terra Etica maîtrise la chaleur des grains pour sublimer la singularité du terroir mexicain. Une extraction filtre révélera parfaitement des notes de sucre roux, d'épices et de chocolat.

Le carnet du barista

Sans tasser la mouture, utiliser une eau neutre, minérale ou filtrée, chauffée entre 90 °C et 95 °C. Une eau bouillante brûlerait les arômes volatils les plus fins... Le bon dosage ? 70 g de café pour 1 l d'eau. Le temps d'extraction varie, lui, entre 3 et 7 min selon la cafetière.



terra etica

Café de terroir Mexique moulu, 250 g

- Intensité 7/10
- Commerce équitable labellisé World Fair Trade
- Emballage recyclable

terraetica.fr

Le secret antirides de la nature

Jour après jour, nuit après nuit, la gamme de soins basis sensitiv Q10 permet de combattre les premières rides.



La Q10 quoi ?

Cette coenzyme possède d'importantes propriétés antioxydantes, contribue au métabolisme énergétique des cellules de la peau et stimule leur capacité à se régénérer. Mais avec l'âge, sa production par la peau diminue... C'est là qu'entrent en jeu les soins anti-âge lavera !

Recette naturelle

Pour sa crème de jour, lavera mise sur l'huile de jojoba bio, qui aide à protéger la peau de la perte d'humidité, ainsi que sur l'aloë vera bio pour hydrater. Pour la nuit, c'est le beurre de karité bio, riche en ingrédients précieux à l'instar de la vitamine E, qui prend le relais. Résultat ? Un teint lisse avec des rides atténuées.

La douceur en pot

Sur une peau propre, appliquer une quantité de crème équivalente à une noisette et masser délicatement. Sa texture à absorption rapide fond sur une peau sensiblement plus souple et plus douce jour après jour.



lavera

COSMÉTIQUES NATURELS



Crème de jour antirides Q10 et Crème de nuit antirides Q10, 50 ml

- Végane
- Pot comportant au moins 30 % de verre recyclé
- Sans huiles minérales, parfums, colorants ni conservateurs

lavera.fr

Ils s'en lèchent les babines

Les Repas Plaisir bio, fabriqués au cœur de la Normandie, sont mitonnés par des amoureux des animaux de compagnie qui connaissent bien leurs besoins.

Véronique Bourfe-Rivière

Saviez-vous que le chien est omnivore, tandis que le chat est carnivore ? Voilà pourquoi leurs gamelles ne devraient pas être interchangeables ! Chez Normandie Pet Food, fabricant d'aliments pour chiens et chats à Vire (Calvados), on le sait d'autant mieux que le fondateur de l'entreprise, Christian Duquesne, est vétérinaire. En voyant tous les coproduits d'abattoirs non valorisés, il a eu l'idée de les utiliser en créant Normandie, contraction de Normandie et gourmandise. Ses deux fils ont repris l'entreprise. L'un est vétérinaire lui aussi, avec une spécialité en diététique canine et féline.

De leurs chaînes de fabrication à la pointe de la technologie, sortent les références certifiées bio sous la marque Les Repas Plaisir bio. Toutes les matières premières sont bio et d'origine française, ce qui, grâce aux dispositions de la législation européenne sur les aliments pour animaux de janvier 2022, leur permet d'arborer le logo européen bio.

« Nous soutenons des associations et refuges par le biais de dons. »

Jean-Charles Duquesne, directeur général



Pâtée bio à la volaille,
100 g



Pâtée bio au bœuf
et aux légumes,
150 g ou 300 g



CHEZ BIOCOOP



Sachet fraîcheur
émincés bio en sauce
au poisson,
100 g

« Il y a toujours de la volaille en base, explique Astrid Mesurolle, cheffe de projet marques. C'est la matière première que l'on trouve le plus facilement en bio. Selon les recettes, on incorpore ensuite du porc, du bœuf ou du poisson, et un peu de légumes dans les préparations pour les chiens. » Afin d'obtenir l'équilibre nutritionnel idéal, des oligoéléments et vitamines de synthèse sont ajoutés, ainsi que de l'eau. Les recettes doivent être appétantes pour l'animal... et son maître.

Les pâtées, comme celle à la volaille pour chats ou celle au bœuf et aux légumes pour chiens, sont proposées en barquettes. Les émincés, comme celui au poisson en sauce pour les chats, sont en pochons.

Afin de minimiser son empreinte carbone, Normandie Pet Food s'approvisionne en partie en électricité renouvelable et a collaboré à la réalisation d'une unité de méthanisation pour valoriser ses déchets fermentescibles.

lesrepasplaisir.fr



EN CUBES OU EN POUDRE

SAVOUREUX BOUILLONS

Les bouillons de légumes Rapunzel combinent savamment de délicieux légumes et des herbes aromatiques, sans sucre ajouté ni huile de palme. Ils se

dégustent tels quels ou réhaussent plats, sauces et soupes maison. Ils sont disponibles en cubes ou en poudre, en version originale, aux herbes, sans levure ou encore pauvre en sel, et même en écorecharge. Idéal pour répondre à tous les besoins.

Bouillon cube de légumes sans levure, 8 x 10 g
Bouillon de légumes sans levure en poudre, 500 g
 Rapunzel : rapunzel.fr

LAVANT SURGRAS

POUR PEAUX DÉLICATES

La crème lavante dermatologique Coslys est un soin lavant surgras spécialement formulé pour les peaux réactives et à tendance atopique. Avec sa texture lactée, sa mousse onctueuse et son doux parfum amande, elle nettoie sans aggraver les peaux les plus délicates, préserve la barrière lipidique et apaise les sensations de tiraillement et d'inconfort. Haute tolérance, elle convient à toute la famille, dès 3 ans.



Crème lavante dermatologique, 1 l
 Coslys : coslys.fr

OLIVES À L'ANCIENNE

L'OR VERT DE L'ITALIE

Les olives vertes dénoyautées représentent l'excellence de la tradition gastronomique de Bio Organica Italia. Les olives sont récoltées exclusivement à la main et

aussitôt transformées, permettant ainsi d'offrir un produit pulpeux au goût typique, selon l'ancienne recette des Pouilles. L'idéal à l'apéritif ou pour accompagner vos plats à base de viande ou de poisson.



Olives vertes dénoyautées, 150 g
 Bio Organica Italia : biorganicaitalia.it

TÊTE QUI GRATTE ?

LE SOIN ANTIDÉMANGEAISONS

Adapté aux cuirs chevelus sensibles, secs ou irrités, le sérum concentré apaisant offre un soulagement immédiat et durable. Grâce à l'eucalyptus bio, il procure une sensation de fraîcheur « effet glaçon » et apaise les démangeaisons dès la première utilisation. Il aide à renforcer la barrière protectrice du cuir chevelu. Texture fluide et non grasse, sans rinçage.



Sérum concentré apaisant, 30 ml
 Centifolia : centifoliabiopro.fr

PETIT COIN

NON AUX ARBRES COUPÉS !

Le papier toilette en paquet de quatre rouleaux Grazie EcoNatural est fabriqué à partir de papier Fiberpack 100 % recyclé obtenu à partir de fibres de cellulose récupérées lors du recyclage des cartons d'emballage de boissons. Le papier Fiberpack est produit dans le plus grand respect de la nature avec une électricité provenant à 100 % de sources renouvelables. L'emballage, en papier recyclé, est recyclable.



Papier toilette, 4 rouleaux
 Grazie EcoNatural : grazie.it/fr

100 % VÉGÉTAL

LE RÔTI DE SEITAN



Pionnière des alternatives véganes et bio à base de seitan avec sa marque Wheaty, l'entreprise familiale Topas propose depuis plus de trois décennies une gamme 100 % végétale, riche

en protéines et sans huile de palme. Elle a développé le Végé'Rôti, une pièce de seitan à cuisiner comme un rôti classique et dont le Planet-score affiche la meilleure note, un A ! Produit en rayon exclusivement en fin d'année, pour passer des fêtes respectueuses de la planète.

Végé'Rôti, 750 g
 Wheaty : wheaty.fr



T'as d'bio cils, tu sais ?

Se faire mal pour se faire belle ?! Ah ça non ! Les yeux, parmi les zones les plus fragiles de notre corps, requièrent des soins qui les respectent. C'est pour cela que **lavera** a conçu une gamme de mascaras 100 % certifiés bio.

Véronique Bourfe-Rivière

Œil de biche, battement d'ailes de papillon ou juste petit effet volume ? C'est vous qui choisissez ! **lavera** vous propose des cosmétiques naturels, bien tolérés, efficaces et durables.

La marque sélectionne ses ingrédients avec soin, sans huiles minérales ni microplastiques, afin d'obtenir des textures innovantes pour un maquillage naturel. Grâce à des pigments minéraux, les couleurs sont intenses.

Le Volume mascara noir est le mascara du quotidien pour allonger et densifier les cils, sans paquets. Il est au beurre de karité bio. Vous préférez un effet plus waouh ? C'est le Butterfly effect mascara qu'il vous faut. Grâce à sa brosse multi-effets, du beurre de karité bio et des fibres de bambou, il allonge les cils et apporte de la sensualité au regard.

« Notre laboratoire, en recherche permanente, utilise les meilleurs ingrédients bio. »

Élodie Baumgartner, responsable du développement de la clientèle

lavera
COSMÉTIQUES NATURELS



CHEZ BIOCOOP



Volume mascara
(noir ou marron)



Butterfly effect mascara
(noir)



Soft eyeliner
(noir, marron ou vert)

Pour dessiner l'œil de biche, rien de mieux que le Soft eyeliner aux huiles de jojoba et de tournesol bio. La texture est souple, la couleur intense tient longtemps.

« Dans notre laboratoire de recherche et développement à Hanovre en Allemagne, plus de 100 collaborateurs mettent au point ou améliorent nos formules de cosmétiques », explique Élodie Baumgartner, responsable du développement de la clientèle. Depuis 1987, l'entreprise familiale conçoit, fabrique et commercialise des cosmétiques naturels, les plus bio possibles, véganes, bons pour ceux qui les utilisent comme pour l'environnement. Le tout à des prix abordables. Depuis 2018, son impact écologique est climatiquement neutre. C'est contrôlé et certifié chaque année par un organisme indépendant.

lavera.fr



bord
bord

NOUVEAU
au rayon Frais!*

L'APÉRO exotique à la bretonne



ALGUE
BIO
BRETONNE



Prêt.e à chipser?

* Dans tous les magasins
Biocoop de mi-décembre
à la fin de l'année, et toute
l'année dans le grand-ouest.



Avec ce poisson, j'ai tout bon !



✓ PRÉSERVER ma santé*
 ✓ RESPECTER l'environnement
 ✓ SOUTENIR l'emploi local
J'ai choisi !



NOUVEAU

Riche en oméga 3, calcium,
vitamines D et B12

Préparé avec
des sardines fraîches

Préparé avec
des ingrédients bio



PÊCHE RESPONSABLE

Démarche contrôlée par
un organisme indépendant



*La sardine est riche en vitamine B12 qui contribue à réduire la fatigue.
 Les sardines de Méditerranée, naturellement de petite taille à l'âge adulte,
 sont emboîtées à la main en Croatie, au plus proche du lieu de pêche.

**EXCLUSIVEMENT
 EN MAGASIN BIO**

f @ pharedeckmuhl.com

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



Préparez vos Mochis maison !

Certifié sans gluten

100% végétal

Savoir-faire traditionnel japonais



www.autourduriz.com (0)4 76 89 33 54



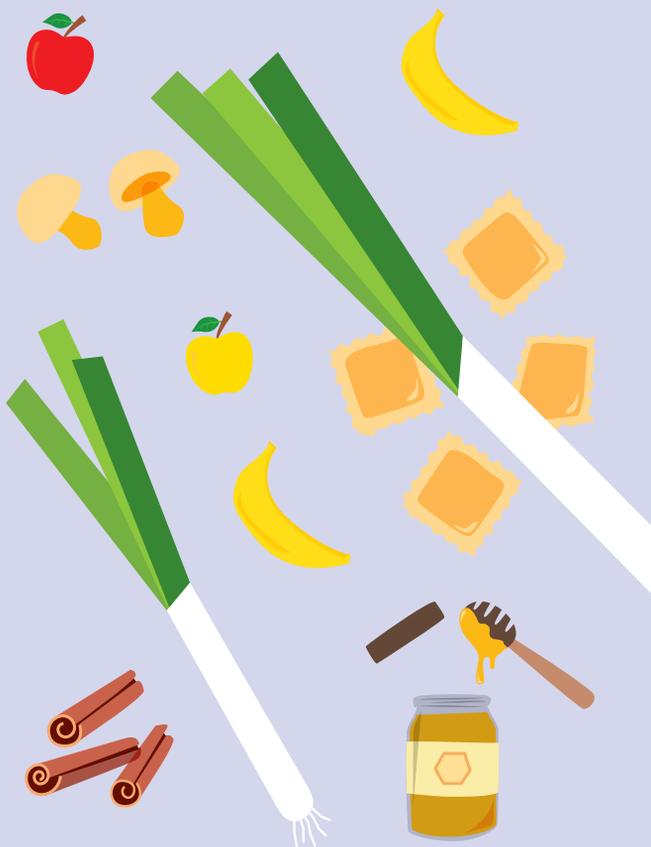
La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001856 - SAPI 20 000 €

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



Recettes de saison

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



Soupe aux ravioli jambon sec

INGRÉDIENTS

- 250 G DE RAVIOLI JAMBON SEC COQUELICOT PROVENCE
- 4 GOUSSES D'AIL • 1 ÉCHALOTE • 30 G DE BEURRE
- 125 G DE PAIN RASSIS • 1 L DE BOUILLON DE LÉGUMES CHAUD
- 250 ML DE CRÈME LIQUIDE • FEUILLES DE THYM
- POIVRE

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir 2 min l'échalote et l'ail émincés. Ajouter le pain en morceaux et remuer 2 min.
2. Ajouter le bouillon chaud et cuire à feu moyen 20 min.
3. Hors du feu, ajouter la crème et mixer. Maintenir au chaud à feu très doux.
4. Cuire les ravioli en les plongeant 4 min dans l'eau bouillante salée. Égoutter.
5. Verser la soupe dans des assiettes creuses et déposer les ravioli dessus. Parsemer de thym et de poivre.



**coquelicot-
provence.fr**

Coquelicot Provence est une entreprise familiale dédiée 100% au bio depuis près de quarante ans. Sa large gamme de pâtes fraîches, gnocchi et gyozas permet de préparer en quelques minutes de savoureux repas du quotidien qui sortent de l'ordinaire.

COQUELICOT
Provence



Wellington végétarien

PRÉPA
30
MIN

CUISSON
30
MIN

4
PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 PÂTE FEUILLETÉE CARRÉE PUR BEURRE BIOBLEUD
- 600 G DE CHAMPIGNONS • 3 OIGNONS • 2 GOUSSES D'AIL
- CAROTTES • 100 G DE CHÂTAIGNES CUITES
- 30 G DE RAISINS SECS • 30 G DE PIGNONS DE PIN
- 1 JAUNE D'ŒUF • 1 C. À C. DE MIEL • HUILE D'OLIVE
- THYM • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Dans une poêle, faire revenir avec un filet d'huile d'olive, les oignons et champignons émincés puis les gousses d'ail écrasées. Ajouter le thym, le sel, le poivre et le miel.
3. Cuire à la vapeur les carottes coupées en dés.
Mélanger les légumes cuits, les châtaignes écrasées, les raisins secs et les pignons de pin.
4. Dérouler la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson.
Répartir la préparation aux légumes sur la moitié de la pâte. Rabattre la deuxième moitié de la pâte sur la préparation et souder les bords à l'eau.
Badigeonner de jaune d'œuf.
5. Enfourner pour 30 min.

Bio
bleud

Cuisinons ensemble !

biobleud.fr

Depuis 1991, Biobleud fabrique des pâtes à tarte bio aux saveurs authentiques dans son atelier en Finistère. L'entreprise défend l'idée du « comme à la maison », garant de son savoir-faire artisanal, et s'engage pour une alimentation saine, durable et solidaire.





Filet de canard festif

INGRÉDIENTS

- 1 FILET DE CANARD BIO ERNEST SOULARD
- 140 G DE CHÂTAIGNES • 2 FIGUES FRAÎCHES
- 150 G DE CÈPES • 1 NOIX DE BEURRE FRAIS
- CIBOULETTE • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Dans une poêle adaptée au four, faire colorer le filet de canard côté peau à feu moyen pendant 5 min.
2. Ajouter le beurre. Tourner le filet côté chair et laisser cuire 3 à 4 min.
3. Ajouter les cèpes coupés en tranches, les châtaignes et les figues.
4. Mettre la poêle au four à 180 °C durant 4 min afin de garantir une cuisson homogène de tous les ingrédients. Saler et poivrer.
5. Avant de servir, couvrir le plat et laisser reposer 15 min hors du four pour obtenir une viande tendre. Dresser dans une assiette décorée de quelques brins de ciboulette.



canard-soulard.com

Spécialiste du canard depuis 1936, Ernest Soulard est avant tout une histoire de famille, de passion et de tradition. Située au cœur de la Vendée, l'entreprise propose des produits français de qualité.



Gratin de ravioles aux poireaux

INGRÉDIENTS

- 1 PAQUET DE RAVIOLES À L'EMMENTAL COMPTOIR DU PASTIER • 25 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE ENTIÈRE
- 1 GROS BLANC DE POIREAU • HUILE D'OLIVE
- COMTÉ (FACULTATIF) • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 210 °C.
2. Émincer le blanc de poireau. Le mettre dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. Cuire à l'étouffée jusqu'à ce que le poireau soit fondant.
3. Dans un plat à gratin, verser un filet d'huile d'olive. Déposer une plaque de ravioles (ou plus selon la taille du plat), une couche de poireaux puis un peu de crème fraîche.
4. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ravioles. Terminer par une plaque de ravioles avec de la crème.
5. Couvrir de comté pour gratiner. Enfourner 25 min puis servir immédiatement à la sortie du four.



comptoirdupastier.fr

Fort de trente ans d'expertise dans le bio, Comptoir du Pastier élabore des produits issus d'un savoir-faire pastier (le fabricant de pâtes), alliant authenticité et gourmandise.





Crème de millet façon catalane

PRÉPA
20
MIN

CUISSON
5
MIN

2
PERS.

INGRÉDIENTS

- 200 ML DE BOISSON MILLET ORIGINAL ISOLA BIO
- 50 G DE RIZ CUISINE OU AVOINE CUISINE • 18 G D'AMIDON DE MAÏS • 15 G SUCRE DE CANNE • 1 ZESTE DE CITRON
- 1 GOUSSE DE VANILLE • 0,05 G DE SAFRAN

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients avec la boisson de millet. Faire chauffer sans porter à ébullition. Laisser infuser 10 min.
2. Filtrer pour extraire la gousse de vanille et l'excès de zeste, puis porter à ébullition 5 min en remuant.
3. Laisser refroidir puis verser dans des verrines.
4. Faire un caramel avec le sucre et le verser sur chaque verrine avant de servir.

isolabio.com

Notre mission est la même depuis plus de trente ans : créer des boissons délicieuses, biologiques, végétales et durables. Nous maintenons un lien enraciné avec la terre dans la transparence et avec un dévouement perceptible à chaque gorgée.





Brioche perdue au Veg'gras

INGRÉDIENTS

- 1 POT DE VEG'GRAS SENFAS • 30 G DE MARGARINE
- 2 TRANCHES DE BRIOCHE • 1 C. À S. DE MIEL
- 20 CL DE LAIT • 2 C. À S. DE FÉCULE DE MAÏS • 2 POMMES
- 1 PINCÉE DE CANNELLE • THYM • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Mettre le Veg'gras au réfrigérateur 4 h avant de démarrer la recette.
2. Préchauffer le four à 200 °C. Éplucher et couper les pommes en dés, puis les faire revenir à la poêle avec de la margarine. Ajouter la cannelle, le sel et le poivre.
3. Faire griller 5 min les brioches au four.
4. Mélanger la fécule de maïs et le lait. Y faire tremper les brioches puis les faire revenir dans la poêle avec un peu de margarine.
5. Démouler le Veg'gras et le découper en jolis tronçons. En placer un sur chaque tranche de brioche. Ajouter les pommes par-dessus. Décorer avec un peu de thym et de miel.



senfas.com

PME familiale spécialisée dans la fabrication et la distribution de produits issus de l'agriculture bio, cela fait trente-sept ans que nous avons à cœur de développer et d'innover dans la création de produits sains et respectueux de l'environnement.

Sucre complet : goût et équité

Il est bio, équitable et parfait pour les desserts, pâtisseries et boissons. Que demander de plus à un sucre !



Commerce équitable

Partenaire du programme de commerce équitable Hand in Hand depuis 1999, l'entreprise familiale Assukkar, au Costa Rica, cultive et transforme la canne à sucre. En s'approvisionnant auprès d'elle, Rapunzel soutient ses projets écosociaux et lui garantit de bonnes conditions de travail.

Récolte et transformation

À maturité, la canne à sucre est coupée à la main. Le jus est extrait. S'ensuit une transformation délicate en plusieurs étapes. Les feuilles sont laissées sur-le-champ : cette méthode régénère le sol, le protège de l'érosion, préserve la faune et l'environnement.

Un arôme naturel unique

C'est parce qu'il est non raffiné et produit selon des méthodes traditionnelles que le sucre de canne bio Rapadura peut présenter différentes nuances de couleur et de saveur. C'est aussi pour cela qu'il offre ce goût si agréable, légèrement caramélisé et malté.



Sucre de canne complet Rapadura, 1 kg

- 100 % issu de l'agriculture biologique
- Commerce équitable labellisé Fair for Life
- Emballage écologique 100 % papier

rapunzel.fr

Notre filière engagée



Ingrédients
100% Naturels

Sans
sucres
ajoutés

Riz italien



Une avoine française
issue d'une filière
complète favorisant
la biodiversité



L'épeautre italien
de nos terres avec
une chaîne
d'approvisionnement
complète qui favorise
la biodiversité



Notre mission est la même depuis plus de 30 ans:
**créer des boissons délicieuses, biologiques,
végétales et durables.** Avec dévouement, nous
maintenons un **lien enraciné avec la terre en
offrant de la transparence à chaque gorgée.**

Entreprise



Certifiée

Cette entreprise respecte
des normes sociales et
environnementales
élevées et s'inscrit dans
une démarche de progrès.

Pour votre santé, pratiquer une activité physique régulière.

www.mangerbouger.fr



Les plus grands thés bio
d'Asie vous révèlent leurs
secrets santé et bien-être...



Hao Ling®

Prendre à cœur ma santé
naturellement

Maintien **du cholestérol à un taux sain**
et optimisation du rapport HDL/LDL

Diminution de l'absorption des graisses
et **baisse du taux de triglycérides**

Résultats prouvés
par **deux études scientifiques**



En vente dans vos magasins Biocoop

Thés de la Pagode SAS – SIREN 428815310 - RCS Paris
Thés de la pagode - 4 avenue Bertie Albrecht
75008 Paris - Tél. : 01 48 04 54 07

www.thesdelapagode.com



Le thé Hao Ling® est
un assemblage de thés
rares bio de la province
du Yunnan en Chine.
Il est cultivé dans
la région des «Six
Montagnes du Thé»,
selon la méthode
traditionnelle chinoise
qui lui confère un goût
fin et subtil.



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