

CULTURES **BIO**



N° 90 / NOVEMBRE-DÉCEMBRE / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DÉLICIEUX

EXTRA-BON

SUPER-BON

BON

DOSSIER P.14
**JE RÉUSSIS
MES GÂTEAUX BIO**

BIEN-ÊTRE P.28
**APITHÉRAPIE
HAPPYTHÉRAPIE**

L'INVITÉ P.8
**FLORENT LADEYN
HUMILITÉ ET
INVENTIVITÉ**



Quel est le petit malin
qui a mis
du goût
à la place du
gluten?

SPÉCULOOS
Sarrasin



Valpi bio

Croquez la vie sans Gluten

Chez Valpibio, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Avec nos Speculoos, découvrez la saveur typée du sarrasin associée aux notes subtiles d'épices dans un délicieux biscuit croustillant, source de fibres.

Tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio. Plus d'informations sur www.valpiform.com





ÉDITO

Ça sent Noël...

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Je ne sais pas vous, mais moi j'aime bien ajouter une pointe de cannelle en poudre à mon jus de pomme chaud. Surtout s'il fait très froid ou tout gris. Et si je l'accompagne d'une tranchette de pain d'épice toastée au grille-pain ou d'un petit-four, genre macaron ou palet au citron, c'est juste... exquis. Vous voulez ma recette de biscuit ? Je vous donnerai volontiers celles que je tiens de Nathalie, Marthe ou Sophie, qui les tiennent elles-mêmes d'un aïeul.

Chaque année, fidèles à la tradition culinaire, comme beaucoup en Alsace, elles réunissent quelques copains, copines et autres tantines un samedi après-midi cotonneux de novembre. Sur la table de cuisine, chacun se met à la confection d'un type de *bredele* comme ils les appellent. Et ça popotte et ça papotte, et à la fin de l'après-midi, une fois les différents gâteaux réalisés, la joyeuse compagnie met tout en commun afin d'avoir pour chacun un bel assortiment. Et de le ranger dans une boîte en fer qui portera l'attente festive. Hum, qu'il sent Noël, ce numéro de *CULTURE(S)BIO*. Et l'Alsace, le terroir que nous avons visité : la bio s'y porte bien, merci, surtout le secteur du vin. Ces pages fleurent aussi la pâtisserie revisitée en mode bio. La différence avec la non bio ? Les habitudes. Les ingrédients. Essayez, on vous explique comment réussir vos bio gâteaux. Ce dernier numéro de l'année donc appelle le bien manger. Notre invité, Florent Ladeyn, jeune chef des Hauts-de-France connu et récompensé pour ne pas transiger avec la qualité et l'authenticité des produits, en est un fervent défenseur. Enfin, ripailles obligent, nous nous interrogeons sur le gras (un demi-siècle de traque !) : est-il si mauvais ? Certes, direz-vous. Mais... et cette recette de biscuit ? Promis. Elle est sur www.achetons-responsable.fr avec quelques autres.



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ(E)
Florent Ladeyn
Humilité et inventivité



11 DÉCRYPTAGE
Conservation par le froid

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Je réussis tous mes gâteaux bio



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Traque du gras : stop !



22 C'EST DE SAISON
La mâche

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Apithérapie, happythérapie !

32 MAISON
Aux chandelles

35 PRATIQUE
Citrons confits au sel



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Biogastell
La bio humaine

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Autour de Colmar
Comme il fait bio vivre



43 COOPÉRACTIFS
Biocoop et Enercoop
Pour une électricité citoyenne

44 EN COULISSES
Saveurs de pommes
&
Bonne route responsable

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Élève **AB** ? Présente !

LA BIO EST ENTRÉE DANS LE MONDE DE L'ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL PAR LA CANTINE OÙ ELLE OUVRE DES PROLONGEMENTS PÉDAGOGIQUES RECONNUS SURTOUT CHEZ LES PLUS JEUNES. QU'EN EST-IL DES FORMATIONS ?

« Au collège et au lycée, son apparition est timide, sa place floue. Elle n'est directement nommée que deux fois, dans les programmes d'Histoire-Géo (seconde) et de SVT (première) », observait Sébastien Arrighi, professeur de SVT à Charlemagne Paris, lors des 9^e Rencontres bio le 14 septembre dernier. Certes l'interdisciplinarité du développement durable lui offre un espace et les enseignants ont une certaine liberté pédagogique. Mais ils manquent souvent de supports et les manuels scolaires ne se sont pas encore adaptés.

C'est dans l'enseignement professionnel que la bio prend le plus concrètement. Elle vient d'être inscrite dans les référentiels des métiers de bouche (boulangier, charcutier, poissonnier...) et intéresse vivement les formateurs aux métiers du tourisme et de l'hôtellerie (arrêté du 26 avril, diplômes de niveaux IV et V types CAP et Bac pro). On est plus dans une présentation de la filière que dans une modification des pratiques. L'AB est devenue une nécessité économique : « On est obligé de répondre à la demande de nos clients », confirme Jean-Luc Ploquin-Maurell de l'école de Paris des métiers du tourisme et de l'hôtellerie impliquée dans l'opération Banquet bio, comme si c'était le sens de l'histoire. L'enseignement agricole propose une certaine de formation (CAPA, BTS, Licence pro...). « Sur 200 établissements ayant une exploitation, 117 ont au moins une activité certifiée bio », note Jean-Marie Morin du réseau Formabio. Exemple, le lycée de Bourg-lès-Valence (26), tout bio depuis 2010, « poumon vert de la ville avec ses nombreuses activités bio, dont la vente en circuit court », selon son directeur. Depuis 2007, le virage de la bio appuyée par le plan « Enseigner à produire autrement » lancé au printemps 2014 est réel.

Les spécialistes de l'alimentation bio espèrent que leurs formations prendront le même tournant dans la diététique et la nutrition.

P. S.



Aller plus loin : Les 9^e Rencontres nationales professionnelles de la bio consacrées à ce thème sur www.agencebio.org

MARMITES ET TROPHÉES

Oyez, oyez, apprentis cuisinières et cuisiniers professionnels, vous avez jusqu'au 31 décembre pour participer aux Trophées bio des jeunes chefs, concocter la recette d'un plat sur le thème « La cuisine bio des régions de France » pour remporter 1 000, 700 ou 500 €... et toute notre admiration.

www.agencebio.org/les-trophees-bio-des-jeunes-chefs



MARJOLAINE

Vous avez jusqu'au 13 novembre pour vous balader dans les allées d'un des plus anciens salons de la bio : Marjolaine, au Parc Floral de Paris.

21

C'est le nombre de nouvelles fermes bio chaque jour sur les 6 premiers mois 2016. Soit un total de 31 880 producteurs engagés.

AUPRÈS DE MON ARBRE

Choisir un arbre dans sa ville, le magnifier en réalisant seul ou à plusieurs une œuvre textile, tel est le projet Auprès de nos arbres. Ainsi, près d'un millier d'habitants de la Loire ont rendu hommage à plus de 150 arbres. Et si l'idée qui permet de relier les gens et de les rapprocher de la nature se semait ?



Aller plus loin avec le site www.aupresdenosarbres.org et le livre au titre éponyme (Éd. Tatou Juste, 27 €).



SOS SOL

Recueillir 1 million de signatures dans toute l'Europe pour défendre les sols, telle est l'ambition de la pétition lancée par Slowfood avec plus de 300 organisations réunies au sein de la coalition People 4 Soil. Si cet objectif est atteint d'ici septembre 2017, la Commission devra intervenir pour protéger le sol, espèrent les organisateurs. Le sol n'est sujet à aucune norme harmonisée dans l'UE. Or l'érosion, la consommation des sols, la perte de fertilité, le tassement dû aux engins agricoles lourds, la salinisation, la contamination par les polluants ont des impacts négatifs sur la santé humaine, la sécurité alimentaire, les écosystèmes naturels, la biodiversité et le climat, ainsi que sur notre économie.

www.people4soil.eu

Fêter sans gâcher

IDÉES POUR DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE PLUS ÉCOLOS, PLUS DINGOS ET AVEC MOINS D'EUROS !

On peut reprocher beaucoup de choses à Internet mais reconnaissons que c'est une mine d'infos pour des fêtes bio et écolos. Vous hésitez entre sapin artificiel et arbre véritable ? Le site www.prioriterre.org rappelle que celui en plastique, issu du pétrole, vient généralement de très loin alors que les sapins vendus en France sont pour la plupart cultivés sur le territoire. Il donne ensuite quelques idées pour le recyclage de l'arbre. Le réseau social Pinterest fourmille d'idées pour faire des sapins de récup' (avec un vieil escabeau par exemple), des décors recyclés et recyclables (un adorable petit bonhomme de neige fait de chaussettes et de boutons) ou encore des cadeaux sympas à offrir dans un bocal...

Vous aimez faire par vous-même ? Retrouvez les Tutos Biocoop sur achetons-responsable.fr pour apprendre à faire de la pâte à modeler, de la peinture et de la colle non toxiques, et même une teinture dorée à base de chicorée. Parfait pour Noël ! Pour bricoler cadeaux et décors écolos avec les enfants, le site teteamodeler.com répond toujours présent. Et si on est à court de recettes bio, ne pas oublier biocoop.fr qui en a plus d'une dans sa hotte !



CUI-CUI CUI

Les oiseaux nicheurs sont de moins en moins nombreux en France, constate le Comité français de l'Union internationale pour la conservation de la nature, qui a mis à jour sa Liste rouge des oiseaux nicheurs.

Sur 284 espèces recensées sur le territoire, 48 ont vu leur situation se dégrader sensiblement en huit ans. Parmi les raisons de cette dégradation, l'intensification des pratiques agricoles, la régression des prairies naturelles...

www.uicn.fr

MAUDIT MARIAGE

Quand le géant des pesticides, Bayer, rachète le géant des semences, Monsanto, cela donne un mastodonte qui pourra commercialiser un pack complet de semences OGM-engrais-pesticides chimiques et ainsi être tout puissant face aux paysans du monde entier !



QUE MANGE BÉBÉ ?

Trois années durant, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) a étudié le régime alimentaire des enfants de moins de trois ans. Sur les 670 substances analysées, le risque sanitaire « peut être écarté » dans 97 % des cas. Mais neuf substances (arsenic, nickel, plomb...) sont dites « préoccupantes » par l'agence qui estime qu'un grand nombre d'enfants « présentent une exposition supérieure aux valeurs toxicologiques de référence ». Même si ces produits n'entraînent pas systématiquement des problèmes, l'agence juge « indispensable de mettre en place ou de renforcer des actions afin de diminuer l'exposition de la population infantile. »

C'EST COTON !

Pas facile en France de trouver des vêtements en coton bio. Les marques classiques n'en sont pas là ! Dix-neuf sont néanmoins engagées avec Greenpeace dans un « Défi détox » avec l'objectif d'éradiquer les substances chimiques dangereuses dans la mode d'ici 2020. Dans le classement publié par l'ONG, trois marques avancent dans ce sens, prouvant d'ores et déjà que l'objectif est réalisable. Douze devront se bouger sérieusement pour l'atteindre. Et puis, reste celles qui stagnent... !

<http://toxiques.greenpeace.fr>





VOS QUESTIONS? NOS RÉPONSES! ENVIE D'ÉCHANGER OU D'EN SAVOIR PLUS SUR LA BIO OU UN PRODUIT ? CONTACTEZ-NOUS VIA CULTURES(B)IO@BIOCOOP.FR, FACEBOOK ET TWITTER BIOCOOP, AU 0800 807 102 OU PAR COURRIER À CULTURE(S)BIO BIOCOOP, 12, AVENUE RAYMOND-POINCARÉ, 75116 PARIS.

« L'huile de colza Ensemble, la marque de Biocoop, est-elle un produit de luxe ? »

Jean-François



Alors que d'autres sont faites à partir de colza importé d'Italie, Hongrie, Allemagne ou encore de Roumanie, notre huile de colza Ensemble, Solidaires avec les producteurs est élaborée avec et seulement avec du colza bio français, un produit encore rare (0,1 % des surfaces totales de cet oléagineux). D'où son coût élevé. Le colza est une culture complexe, très sensible aux insectes. Les agriculteurs bio sont réticents à se lancer dans cette production : ils n'ont pas envie de voir leurs parcelles dévastées par les insectes chassés à coups de pesticides des terres en conventionnel avoisinantes ! En s'engageant auprès des producteurs dans la démarche Ensemble et en leur garantissant des prix rémunérateurs, Biocoop, et ses consommateurs, les accompagne et les incite à augmenter durablement les surfaces en colza bio. L'huile de

colza est riche en vitamines E et acides gras oméga 3 (voir p. 19).

« Je trouve votre revue toujours intéressante. Mais dans votre numéro d'été, un article concernant "le meilleur dessert" m'a interpellée. Je finis toujours mon repas par un fruit que je pensais meilleur que les desserts. Si je le supprime de mes repas, comment répartir ma ration journalière de fruits ? »

@ Corinne G.

QUELLE EST LA PLACE DU FRUIT DANS LE REPAS ?

La question fait vraiment débat, même au sein de Biocoop ! Plutôt que de se prendre la tête, observons comment réagit l'organisme lorsque l'on finit son repas par un fruit. Pas de problèmes de ballonnements, reflux gastro-œsophagien (RGO), gaz... ? Pas la peine alors de changer ses habitudes. En revanche, si la digestion est problématique, mieux vaut consommer les fruits crus en début de repas ou en collation (milieu de matinée ou d'après-midi). Manger deux fruits par jour est suffisant. La ration de légumes, à chaque repas, est plus importante pour une bonne santé. Quant au dessert, comme déjà dit dans notre n° 89 (sur www.biocoop.fr), il n'est pas indispensable et devrait même rester occasionnel.



Bravo et merci

Vous avez été très nombreux à tenter de remporter, via le numéro 89 de *CULTURE(S)BIO*, le 2^e tome de la BD *Les Seigneurs de la Terre* (Éd. Glénat), *To bio or not to bio*. La question n'en finit pas de faire causer ! Comme celle à laquelle il fallait répondre pour gagner l'album : Où a lieu le mariage de Florian ? Chantelouve, dans la Drôme était la réponse correcte... mais intrigante pour certains qui situent, à raison, Chantelouve en Isère. Sauf qu'ici,

il s'agit d'une commune tout droit sortie de l'imaginaire de l'auteur, Fabien Rodhain, s'inspirant de la région de Tain-l'Hermitage, dans la Drôme.

Merci particulièrement aux participants qui n'ont pas été parmi les 30 premiers à répondre juste. Qu'ils se consolent : les deux tomes des *Seigneurs de la Terre* sont encore dans les rayons. Une bonne idée de cadeau à offrir ou se faire offrir !





5 min pour cuisiner?

Rien de plus facile avec Priméal

3 recettes instantanées élaborées dans nos ateliers en France : ajoutez juste un peu d'eau bouillante et en 5 min obtenez un plat savoureux ! Alors... 1...2 ...3 cuisinez !!

100% BIO

100% GOURMANDES

100% PRATIQUES



Priméal, l'alimentation bio végétale !





AGITATEURS



Florent Ladeyn

HUMILITÉ ET INVENTIVITÉ

Propos recueillis par Véronique Bourfe-Rivière

CE CUISINIER ATYPIQUE, ENRACINÉ DANS LES FLANDRES, AU NORD DE LA FRANCE, PRATIQUE UNE GASTRONOMIE RÉSOLUMENT MODERNE, INCARNÉE DANS SON TEMPS. IL DÉPOUSSIÈRE LES CODES DE LA GRANDE CUISINE ET REDONNE DE LA NOBLESSE AU TERROIR, À SON TERROIR, À LA SIMPLICITÉ, LA NATURE SAUVAGE...

Bio express

Il pourrait avoir le melon, Florent Ladeyn : finaliste de l'émission *Top Chef* en 2013, il a décroché une étoile au *Michelin* l'année suivante pour l'auberge de campagne qui l'a vu grandir, le Vert Mont à Boeschepe (59), au cœur de « la cordillère des Flandres » comme il dit avec malice. Mais le melon, ce n'est pas son truc, puisque ça n'est pas vraiment flamand. Il préfère le céleri-rave, le cochon, le tournesol et les plantes sauvages qu'il cueille près de chez lui. Le mot humble (d'*humus*, la terre, en latin) lui va comme un gant, lui qui a appris à cuisiner avec sa grand-mère et continue de servir en salle, en parlant plaisir et éthique avec ses clients.

Ancré dans son terroir qu'il magnifie comme personne, ce beau gaillard de 32 ans est un chanteur naturel du locavorisme. Ni sectaire ni donneur de leçon, il prouve qu'on peut formidablement bien se nourrir en s'approvisionnant à 40 km à la ronde. Il suffit de regarder sa carte : ni paillettes ni esbroufe, mais un mélange très personnel d'authenticité et d'audace. www.vertmont.fr



Vous êtes un chef éthique et locavore.

Comment cela se concrétise-t-il dans votre cuisine ?

Je ne travaille que ce qui pousse et vit autour de moi, ici à Boeschepe, en bio, biodynamie ou de façon sauvage. 95 % des produits proviennent des Flandres [entre Lille et Dunkerque, NDLR]. Je travaille exclusivement avec un maraîcher bio de Borre, à 17 km, et un autre à 12 km, en Belgique, ou avec les plantes que je cueille autour de l'auberge. Je n'utilise que de l'huile de tournesol ou de cameline et du beurre produits ici. Je choisis du poisson sauvage, en provenance directe de Dunkerque, par exemple de gros bars de ligne.

Finalement, ce n'est pas moi qui décide de ce que je mets à ma carte, mais mes fournisseurs... et la météo !

Au pays de la bière, vous ne servez pas de vin ?

Si, quand même. Je propose essentiellement des vins en biodynamie. J'en ai un produit en Flandres, l'entre-deux-monts, totalement atypique.

Sur le vin, je ne fais pas l'unanimité avec mes choix que j'explique, sans donner de leçon. Je préfère servir un jus de raisin qui a fermenté naturellement, même si je reconnais que c'est assez différent, plutôt qu'un vin classique pour lequel on a stoppé la fermentation du jus de raisin et ajouté des levures qui ne sont pas naturellement dans le fruit. On s'est habitué à ces goûts qui ne sont pas vraiment ceux du vin que j'appelle « naturel ».

« **COMME ON DÉPEND DU VENT, DU SOLEIL, DU FROID, NOS MENUS CHANGENT TOUT LE TEMPS. C'EST STIMULANT !** »

Ça n'est pas un peu triste de ne travailler qu'avec des produits locaux, d'autant plus quand les productions sont limitées par le climat septentrional ?

Je suis né ici et j'ai toujours été hyperattaché à ce coin. Je trouve ça intéressant, épanouissant de travailler avec et rien qu'avec ce qu'il y a autour de moi. Même si je voyage pas mal, j'accorde de l'importance à m'adapter à là où je suis. Ce n'est pas parce que j'ai goûté du sirop d'érable au Canada que je vais en mettre dans ma cuisine, ça n'aurait aucun sens pour moi. Il me semble que le gros problème de notre société est là : à force de tout importer, on est en train de tout lisser.

En tant que cuisinier, j'ai un rôle pédagogique à jouer. J'explique à mes clients ce que je leur sers, d'où ça vient, comment je l'ai fait. Je leur parle de l'agriculture bio, de la biodynamie... →

« UN DES PROBLÈMES DE NOTRE SOCIÉTÉ : À FORCE DE TOUT IMPORTER, ON EST EN TRAIN DE TOUT LISSER. »

→ Vous connaissez personnellement tous vos fournisseurs ?

Mais oui ! C'est une collaboration passionnante : un éleveur bio du coin accepte de réintroduire des races de terroir, du lapin géant des Flandres, des oies flamandes ; un boucher à Méteren, près d'ici, va faire maturer* du cochon pendant un mois et demi, comme on le fait pour le bœuf.

J'ai lu sur ma page Facebook qu'un client regrettait qu'on serve de l'échine de porc dans un étoilé *Michelin*. Moi je ne vois pas le problème, si c'est très bon ! Je ne me fixe pas que sur des morceaux nobles, je prépare différents morceaux de la bête, c'est une question de logique écologique.

Être un cuisinier étoilé ne suppose pas un certain standing et les prix qui vont avec ?

Dans la restauration gastronomique des années 1970-1980, on était dans une sorte de luxe, avec une abondance de produits et d'origines. Mais tout a changé... et augmenté. Le prix des produits, les charges, les salaires, etc. Moi, je veux rester accessible. Je ne mets pas en avant cette étoile.



Je n'ai rien demandé, on me l'a attribuée, mais ça ne change rien à ma façon de travailler. Mes prix n'ont pas bougé depuis que j'ai repris l'auberge de mes parents, ni après l'émission *Top chef* ni après l'étoile. Mes menus restent entre 34 et 50 €. Ce n'est pas le prix qui compte, c'est le rapport qualité-prix. Ce serait plus facile d'aller vers des produits glamour et consensuels. C'est moins compliqué de faire rêver avec un ananas qu'avec une pomme, de faire un carpaccio de Saint-Jacques avec une quenelle de caviar qu'un concombre à la crème de verveine. Avec des produits simples, il faut plus se creuser la tête, c'est plus de temps, plus de travail.

Et donc plus difficile ?

Absolument. La qualité est essentielle. Si mes fournisseurs disparaissaient, ma cuisine ne serait plus la même. Quand je donne mes recettes, même à des professionnels avec un bon savoir-faire, ils n'ont pas le même résultat s'ils n'ont pas la même qualité de matières premières.

Mais je n'oublie jamais que mon métier reste plus facile que celui du maraîcher. Nous, en cuisine, on est au sec, au chaud, on doit surtout faire preuve de créativité, les retours de nos clients sont directs, on peut rectifier assez rapidement.

Je crois qu'il faut en permanence sortir de sa zone de confort. Dans certains restaurants, on change la carte tous les mois ou tous les deux mois, on fait les mêmes gestes tous les jours. C'est confortable. Ici, comme on dépend du vent, du soleil, du froid, nos menus changent tout le temps. C'est stimulant !

Quel est le sens de votre métier, finalement ?

Surtout pas de servir des agrumes de Thaïlande cueillis par des enfants ou des petits pois du Kenya ! Je travaille les produits locaux parce que je veux offrir à mes clients des mets propres et sains, et parce que je veux faire vivre mon voisin. Je préfère ça plutôt que de donner mon argent à un type dans un bureau qui va juste fixer un prix, sans discussion avec moi ou le producteur.

Ici, j'ai suffisamment de terrain, je pourrais embaucher un jardinier et lui faire cultiver les légumes dont j'ai besoin. Mais je préfère acheter à des fournisseurs et contribuer à leur développement.

Je pense que notre rôle est de rendre les gens plus heureux quand ils sortent de chez nous que lorsqu'ils y sont rentrés. Pas juste leur servir de bons plats, mais aussi leur montrer qu'il est possible de consommer local et bio. Tout n'est pas parfait, on peut toujours s'améliorer, mais je fais mon maximum pour être cohérent.

* La maturation est une sorte d'affinage de la viande, qui permet d'exprimer des saveurs différentes et d'obtenir une grande tendreté.



CONSERVATION PAR LE FROID

Clara Lutin

RÉFRIGÉRATION, CONGÉLATION, SURGÉLATION, LE FROID EST LE MEILLEUR MOYEN D'ALLONGER LA DURÉE DE VIE DES ALIMENTS SANS AJOUTER DE CONSERVATEURS. DES MÉTHODES EMPLOYÉES DANS LE CONVENTIONNEL COMME EN BIO OÙ LA GAMME DE SURGELÉS EST PRESQUE AUSSI ÉTENDUE.

CONGÉLÉ N'EST PAS SURGÉLÉ

Le principe de la congélation est d'abaisser la température afin que les liquides cristallisent, ainsi l'activité microbienne et enzymatique ralentit. N'importe qui, avec un bon congélateur domestique, peut congeler des aliments à cœur à -12 °C. Tout ou presque se congèle, la seule limite est le risque de dégradation des tissus lors de la décongélation. La réglementation française utilise le terme de « surgélation » pour désigner la technique industrielle qui permet d'obtenir plus rapidement une température à cœur entre -18 et -35 °C. La finesse des cristaux de glace permet de conserver intacte la structure de l'aliment encore plus longtemps.

TECHNIQUES PRÉCISES

En mode industriel, la surgélation s'opère le plus souvent en une seule fois. Pour les produits de la mer, une « double congélation » peut s'appliquer : l'aliment congelé est décongelé pour être transformé (découpé, fileté) puis recongelé en toute sécurité sanitaire. La « surgélation IQF » (Individually Quick Frozen), elle, s'opère en un éclair, en deux phases. Elle évite l'agglomération des petits produits fragiles (petits pois, petits fruits, crevettes...).

RÈGLES D'OR

Attention aux aliments décongelés ! Consommez-les rapidement. Ne les recongelez jamais. Évitez de décongeler à température ambiante à cause du risque de prolifération microbienne. Mieux vaut une décongélation lente au réfrigérateur qui, de plus, permet de préserver les saveurs. Dégivrez au moins une fois par an votre congélateur pour prévenir une surconsommation électrique (+30 % avec une couche de givre épaisse de + de 6 mm).

UN PANIER D'ATOUTS

Récoltés frais à maturité, les produits congelés se consomment toute l'année, par portions, au gré des besoins. La congélation assure une fraîcheur optimale qui préserve quasiment toutes leurs qualités nutritionnelles, mais elles se dégradent avec le temps. Comparer l'intérêt nutritionnel du frais et du surgelé est hasardeux car tout dépend des aliments, des conditions de stockage, des traitements qu'ils ont éventuellement reçus (blanchiment avant surgélation...), etc. Dans les deux cas, plus les aliments seront consommés tôt, meilleurs ils seront !



DE 9 MOIS À 2 ANS

Au congélateur, un produit va perdre ses qualités organoleptiques et ses nutriments avec le temps, mais il ne présentera pas de risque sanitaire. Les dates de durabilité minimales (DDM, ex-DLUO) affichées sont de 9 à 10 mois (poissons gras) ; 1 an (viande hachée, charcuteries crues, etc.) ; 15 à 18 mois (glaces, sorbets et plats cuisinés) et 2 ans (charcuteries cuites, fruits, jus de fruits, légumes, poissons, produits de pommes de terre précuites, viennoiseries et pâtisseries cuites). Dans ces limites, les congelés maison s'altéreront un peu plus vite.

• Un rayon surgelés dans une majorité de magasins Biocoop.

• Une gamme de surgelés bio dans de nombreuses familles de produits, y compris sans gluten (tartes, pizzas et feuilletés).

• Des recettes bio qui vont au-delà des exigences du cahier des charges européen, surtout au niveau des additifs, ainsi les sorbets bio Biocoop sont exempts de lécitine de soja non bio, pour éviter le risque OGM. Par ailleurs, ils contiennent moins de sucres et plus de fruits que ceux du marché en général.

LES +
BIOCOOP



WELEDA

Depuis 1921

100%
d'origine naturelle



La Grenade bio, source de beauté intemporelle

La Grenade bio et ses grains couleur rubis, abritent un secret de beauté millénaire : une huile riche en actifs antioxydants qui favorise la régénération cellulaire. Goûtez au plaisir du soin naturel authentique et succombez au parfum subtil et raffiné des Soins du Corps à la Grenade... véritable invitation à l'éveil des sens - **en accord avec l'être humain et la nature.**

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

Pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris 8^e).



Label international NATRUE
qui définit la cosmétique naturelle et bio.

BIO DEPUIS TOUJOURS



Repos !

BIENTÔT L'HIVER AU JARDIN. L'OCCASION DE SE PLONGER DANS UN AUTRE ÉTAT : CELUI DE LA RÉFLEXION. AVEC UN BIO BOUQUIN.



Avant de remettre les outils, il y aura les dernières plantations à la sainte Catherine quand « *tout prend racine* » et la taille des arbres. Là, pas de dicton ni de sainte, mais souvent des Attila derrière qui rien ne repousse ! Comment éviter les moignons de branches taillées trop ras ? Grâce à la taille douce qui respecte rythme et forme des végétaux. Ensuite ? On plongera dans *Le Bio Grow book*. Au-delà de la couverture (on aime ou on déteste), du titre (pour initiés) et du poids (570 pages), ce guide « écoresponsable » est vraiment riche – stratégies innovantes, plus de 500 illustrations, schémas en 3D, photos macro –, bien écrit, pour les pro ou les débutants qui veulent cultiver en conscience, dedans ou dehors. Enfin, on méditera sur les bons résultats de la permaculture basée sur l'observation de la nature. À l'instar de la biodynamie, elle séduit beaucoup d'agriculteurs bio et les ouvrages sur ce sujet porteur d'une conception de la vie font florès. Comme *Le Bio Grow book*, celui de Brunner, qui vivent des produits de leur ferme, est le fruit de l'expérience des auteurs.

- *Le Bio Grow book*, Karel Schelhout et Mig, Éd. Mama, 39 €
- *J'apprends à tailler mes arbres*, Alain Pontoppidan, Éd. Terre vivante, 14 €
- *La permaculture pour tous*, Sepp et Margit Brunner, Éd. Rouergue, 22,50 €



PETITS MARMITONS

Il n'y a pas d'âge pour cuisiner bio. On peut s'y mettre dès 4 ans ou plus tard, accompagné ou seul, mais toujours avec ce recueil de « 55 recettes pour apprendre ». Divisé en trois tranches d'âge, il propose des plats plébiscités par les jeunes, revisités avec peu de gras, de sucre et parfois des ingrédients surprenants : donuts sans friture, quatre-quarts aux courgettes, fondant chocolat potimarron... Sans parler des recettes trop chou en forme de poussins dans leur nid ou de grenouille à grande langue, et des astuces pour acquérir bons réflexes et tours de main.

- *Je cuisine bio avec les enfants*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante, 14 €

EN BREF

Plus jamais à court de recettes avec ce gros bouquin pratique et souvent innovant.

- *Qu'est-ce qu'on mange ? Des légumes !* Collectif, Éd. Terre vivante, 29,90 €

Pour répandre de bonnes ondes autour de vous !

- *Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !*, Carl de Miranda, Éd. Jouvence, 6,90 €

De l'achat à l'usage des huiles essentielles et des hydrolats végétaux pour les enfants, le tour des bonnes pratiques.

- *L'aromathérapie des petits*, Anne-Laure Jaffrelo, Éd. Alternatives, 13,50 €

SACRÉ CURCUMA !

Cette racine ne paye pas de mine, elle est pourtant sacrée en Inde et des scientifiques internationaux étudient ses nombreuses propriétés... C'est combinée au poivre qu'elle délivrerait le mieux ses bienfaits. À découvrir et à tester avec les recettes simples de ce fascicule bien documenté.

- *Les incroyables vertus du curcuma*, Alessandra Moro Buronzo, Éd. Jouvence, 8,70 €



BIÉROLOGIE PRATICO-PRATIQUE

De l'historique à la réalisation de brassins maison de brunes, blanches, pale ale et autres bières de Noël, les auteurs passionnés de cet ouvrage nous plongent dans la magie des fermentations, avec d'élégantes infographies, une jolie maquette, des photos. Bref, c'est LE livre à s'offrir quand on veut comprendre la bière, la faire ou simplement la déguster.

- *Secrets de brasseurs*, Mathieu Goemaere, Linda Louis, Thomas Mousseau, Éd. La Plage, 19,95 €



SCIENCES NATURELLES

On connaît la voix hypnotique de Jean-Claude Ameisen qui conte la beauté du monde à la radio. On retrouve ici ses textes scientifiques, philosophiques, poétiques, faisant de la nature, les abeilles souvent, un guide pour comprendre notre société et apprendre à chérir notre environnement.

- *Sur les épaules de Darwin, je t'offrirai des spectacles admirables*, Jean-Claude Ameisen, Éd. Babel, 9,70 €





DOSSIER

Pâtisserie bio

JE RÉUSSIS TOUS MES GÂTEAUX!

Véronique Bourfe-Rivière



VOUS AVEZ REPÉRÉ LA RECETTE D'UN BEAU GÂTEAU DE NOËL QUE VOUS VOULEZ FAIRE AVEC DES INGRÉ-
DIENTS BIO. BONNE IDÉE... MAIS PAS SÛR QUE ÇA MARCHE. CAR EN BIO, LES PRODUITS SONT SPÉCIFIQUES,
VARIÉS, PEU OU PAS RAFFINÉS. ET L'ALCHIMIE S'OPÈRE DIFFÉREMMENT. PAS QUESTION POUR AUTANT DE
SE PRIVER DE PÂTISSERIE. SUIVEZ NOS CONSEILS D'EXPERTS ET RÉGALEZ-VOUS !

« LES INGRÉDIENTS BIO ET CLASSIQUES N'ONT PAS LES MÊMES PROPRIÉTÉS DONC ILS FONCTIONNENT DIFFÉREMMENT. »

Marie Chioca, cuisinière



Dans le monde de la cuisine, pâtissier est un métier à part, qui exige plus de rigueur que les autres. Avec une maîtrise parfaite des bases, on peut se montrer créatif. Sinon, mieux vaut suivre à la lettre une recette éprouvée, car la chimie du sucre et des farines ne laisse que peu de place au hasard. À 10 g près parfois, le résultat n'est pas là !

En bio, ces ingrédients essentiels sont vraiment différents. Farines très diverses, moins, voire pas raffinées ; sucres plus ou moins complets, ou liquides. « *Ils n'ont pas les mêmes propriétés que leurs homologues classiques. Donc, techniquement, ils fonctionnent différemment* », explique Marie Chioca, auteur des *Secrets de la pâtisserie bio* (Éd. Terre vivante). Sans compter les produits spécifiques à la bio (boissons végétales, purées d'oléagineux...). « *Lorsque je crée une recette, j'ai vraiment l'impression d'explorer de nouveaux territoires !* » Résultat ? Si on réalise une recette classique avec des ingrédients bio, on peut être souvent déçu.

Trop riche pour lever

« *Ce n'est pas lié au mode de production bio*, souligne Robert Scharr, fondateur de Patibio, boulangerie-pâtisserie bio d'Île-de-France, *puisque'on trouve de tout en bio, même des farines et des sucres industriels blancs totalement vides de minéraux. La différence, c'est lorsqu'on choisit des ingrédients riches en minéraux. Faire des croissants avec une farine complète ne marche pas parce qu'il y a du son et d'autres composants du blé, ils alourdissent la pâte et l'empêchent de gonfler.* » Ce pionnier de la bio explique aussi que ces ingrédients bio qualitatifs, même semi-complets, issus d'une terre vivante, « *ne sont pas linéaires, on a des surprises d'un lot à l'autre, mes croissants sont plus ou moins levés d'une semaine à l'autre. C'est comme ça ! Il faut tester, chercher, c'est lent et long* ».

Le plaisir et la santé

Marie Chioca et Linda Louis ont testé chacune leurs recettes. Il a fallu neuf mois à Linda, avec beaucoup d'essais ratés et 8 kg en plus sur les hanches à force de goûter, pour écrire son magnifique livre *Gâteaux chics et nature* (Éd. La Plage). Elle est pourtant titulaire d'un CAP de pâtisserie. Les deux auteurs culinaires ont fait tout le boulot de recherche. « *Il n'y a plus qu'à lire les recettes attentivement et les suivre à la lettre* », disent-elles, s'accordant aussi à dire qu'un gâteau est festif et doit être occasionnel, en aucun cas quotidien. « *Le sucre, c'est le mal du siècle*, estime Linda Louis. *Il masque tout le reste. Déshabituons-nous, allégeons les quantités pour retrouver la saveur des fruits, des graines, des épices. Pour moi, le plus important c'est la garniture, et l'équilibre entre les goûts de la pâte et du fourrage.* »

Marie Chioca recherche la légèreté et le moelleux des textures. Cette mère de six enfants invente ou adapte des recettes qui allient plaisir et digestibilité. Très attentive à l'index glycémique, elle imagine des mélanges gourmands « *qui n'affolent pas la glycémie ni ne fatiguent le pancréas* ».

On peut donc ne pas sacrifier le plaisir gourmand sur l'autel de la santé. Notamment en appliquant les conseils qui suivent. →



→ *Secrets de la pâtisserie bio*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante



→ *Gâteaux chics et nature*, Linda Louis, Éd. La Plage



Farines Bio

ALLÉGER Plus elles sont complètes, plus elles alourdissent les gâteaux. « Il faut respecter les taux de blutage* indiqués dans les recettes, assure Marie Chioca. Ou prendre un type juste au dessus ou au dessous, pas plus. »

Pour alléger, ajoutez des blancs d'œufs en neige, un ingrédient acide comme du yaourt, du jus d'orange ou utilisez des sucres liquides, miel ou sirop d'agave.

Le torchon mouillé bien serré autour du moule avant de l'enfourner de Linda Louis permet au gâteau de bien lever.

SANS GLUTEN La farine de riz fonctionne pour tout, sauf les viennoiseries. Pour compenser l'absence de gluten, Linda Louis utilise en partie de la fécule (maïs, pomme de terre). Marie Chioca précise pour les personnes souffrant de glycémie instable que, même bio, elle a un index glycémique élevé.

LAQUELLE ?

- Sarrasin ou châtaigne : avec des parfums soutenus (caramel, chocolat, épices).
- Grand épeautre : goût de beurre, de noisette parfait pour brioches et gâteaux levés.
- Petit épeautre : plutôt pour tartes et biscuits.

Graisses Bio

BEURRE Incontournable dans les pâtes feuilletées, biscuits sablés.

MARGARINE Plus acceptable par sa composition qu'en conventionnel. Elle est constituée, entre autres, d'huile de palme bio non issue des forêts primaires défrichées. De plus, non hydrogénée, cette graisse saturée n'est pas nocive pour la santé, à condition de ne pas en abuser.

HUILES Grande diversité en bio. Bien choisir celles qui supportent les hautes températures et se méfier des goûts trop prononcés. D'olive, même avec une saveur forte, elle va bien dans certaines recettes, notamment aux fruits. De coco, elle donne une texture et un parfum très intéressants.

PURÉES D'OLÉAGINEUX

D'amande, de cajou, noisette, sésame ou de pistache, riches aussi en glucides, elles ne sont pas un parfait substitut du beurre. Marie Chioca les dilue avec 20 % de liquide pour obtenir un résultat correct.

CRÈMES VÉGÉTALES

Pour remplacer la crème fleurette dans une pâte à gâteau. Celle d'amande a un goût prononcé. Seule celle de coco peut être fouettée en chantilly.





Sucres Bio

Ils n'ont pas le même pouvoir sucrant que le sucre conventionnel. Plus ou moins complets et humides, ils donnent un goût. Linda Louis diminue d'au moins 20 % les quantités habituelles dans les gâteaux aux fruits secs ou au chocolat, et de 15 % dans les gâteaux clairs de type génoise. Elle aime utiliser les sucres naturels des fruits (datte ou pruneau mixés dans la pâte, purées de fruits).

Marie Chioca privilégie le sirop d'agave, le miel d'acacia et de lavande, le sucre de coco, « acidifiant moins l'organisme que le sucre de canne ».

Et aussi

LEVURE Mélange de bicarbonate de soude et d'acide tartrique. En bio, elle est sans phosphate, additif soupçonné d'entretenir l'hyperactivité.

ŒUFS Leur calibre peut varier, surtout s'ils sont fermiers. Or quatre gros ou quatre petits en pâtisserie, ça fait une différence. Soyez attentifs !

AGAR-AGAR S'il existe de la gélatine bio d'origine animale, l'agar-agar est le gélifiant bio par excellence. Issu d'algues, il doit impérativement être porté à ébullition. Linda Louis l'utilise dans des préparations épaisses

comme des pulpes de fruits, plus que dans des liquides, sinon il rend trop d'eau.

CRUS ET/OU VEGAN

La grande tendance ! Plus de four, plus de farines, juste des fruits secs et des graines mixés, des crèmes végétales, des fruits, des flocons. C'est parfois bluffant. « *Il ne faut pas comparer avec un dessert cuit, explique la blogueuse Géraldine Olivo, auteur de Zéro sucre (Éd. Alternatives, 9,90 €), les sensations sont différentes, les saveurs bien prononcées.* »



En savoir plus :
La pâtisserie crue,
Ophélie Véron,
Éd. La Plage, 13,50 €

* Le blutage est l'opération qui consiste à séparer la farine du son. Le taux de son restant dans la farine est indiqué par un T (T55, T65, T85...). Plus il est élevé, plus la farine en contient et est riche en minéraux. Voir *CULTURE(S)BIO* n° 80, p. 11 sur www.biocoop.fr

LES +
BIOCOOP

- La plupart des farines vendues sur les plateformes Biocoop sont issues de graines françaises. Celles de blé le sont toutes. Nombreuses sont celles sous la marque Ensemble, Solidaires avec les producteurs, une démarche de commerce équitable Nord/Nord.
- La préférence est donnée aux farines les plus riches en minéraux (à partir de T55*).
- Pour varier les saveurs, la gamme de farines est très large : coco, riz, épeautre, châtaigne, millet, lupin...
- Pas de sucre de bouleau : son procédé d'extraction n'est pas reconnu par le cahier des charges de la bio.
- Tous les sucres de canne et les chocolats sont certifiés bio mais aussi commerce équitable.
- En vrac, farines, sucres, poudre d'amande, chocolat spécial pâtisserie, etc., offrent un excellent rapport qualité-prix.



Artisans du Monde

Pour un commerce équitable

DOUX OU CORSÉS, ÉPICÉS OU FRUITÉS, NOS CAFÉS SONT AUSSI ÉTHIQUES QUE RAFFINÉS !

QUALITÉ GARANTIE

- ▶ Pure origine : Éthiopie, Mexique, Pérou
- ▶ Traçabilité des filières
- ▶ Torréfaction artisanale, les cafés Mexique et Pérou sont torréfiés en France
- ▶ Culture en sous bois en respectant les besoins et le temps de maturation de la plante
- ▶ Petites parcelles (moins de 3 ha)
- ▶ Complémentarité entre cultures vivrières et cultures d'exportation
- ▶ Les cafés Artisans du Monde sont labellisés WFTO (World Fair Trade Organization)



UN PLAISIR UNIQUE

UN COMMERCE ÉQUITABLE TRÈS EXIGEANT

ARTISANS DU MONDE RÉVEILLE LES CONSCIENCES

Depuis 1974, nous changeons les règles du commerce international grâce à nos milliers de bénévoles.

Nous agissons par :

- ▶ la vente de produits du commerce équitable
- ▶ la sensibilisation des citoyens et des campagnes de pression

Nos engagements :

- ▶ 100% de nos produits sont issus du commerce équitable
- ▶ Relations directes avec les producteurs
- ▶ Distribution exclusive des produits en magasins bio ou équitables



Retrouvez les cafés Artisans du Monde dans votre magasin bio.



REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

www.artisansdumonde.org

www.boutique-artisans-du-monde.com



RESPONSABLES



TRAQUE DU GRAS STOP !

Véronique Bourfe-Rivière

SANTÉ. TRAQUER LE GRAS PARTOUT, DÉGRAISSER LE POULET ET REMPLACER LA MAYONNAISE PAR DU YAOURT À 0 % ? MAUVAISE IDÉE ! CAR ON A BESOIN DE GRAISSES POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ. MAIS LES MEILLEURES NE SONT PAS TOUJOURS CELLES QUE L'ON CROIT...



Lipidophobie, vous avez déjà entendu ce mot ? Il désigne le fait d'avoir peur du gras, pur phénomène de la société moderne. Avant les années 1950, nos aïeux n'avaient pas cette crainte, d'autant que le gras est un vecteur de saveurs et de satiété irremplaçable. Ils connaissaient pourtant moins de maladies cardiovasculaires qu'aujourd'hui* ! « *D'un point de vue médical, rendre les graisses alimentaires responsables de pathologies comme l'obésité et les maladies des artères est une erreur*, assure Michel de Lorgeril, médecin et expert en cardiologie et nutrition. *Ce n'est pas parce qu'on mange beaucoup de gras qu'on prend du poids.* » Oui, vous avez bien lu. Mais alors pourquoi nous dit-on le contraire depuis un demi-siècle ? À cause, en 1950, de la théorie d'un scientifique américain reconnu, Ancel Keys, relayée par l'industrie agroalimentaire qui a vu dans le marché du *light* un secteur économique riche de profits...

Aujourd'hui, les experts s'accordent au moins sur un point : l'humain a besoin de consommer des lipides : « *35 à 40 % des apports énergétiques totaux* » (on parle ici de calories, pas de quantités), selon l'Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Ils sont indispensables pour l'équilibre hormonal et le fonctionnement de nos cellules.

Bio, c'est important

Entre manger trop de gras et ne presque plus en manger, il y a un équilibre à trouver. Ce qui compte, c'est la qualité. La Belge Taty Lauwers, auteur de nombreux ouvrages de nutrition dont *Pour qui sonne le gras ?* (Éd. Aladdin), s'appuie sur des travaux de scientifiques (Enig, Kwaśniewski, Groves...) et prône ce qu'elle nomme « *les graisses originelles* » : crues, vierges, de première pression à froid, pour préserver tous les nutriments, et impérativement bio, « *car sinon elles peuvent transporter tous les toxiques environnementaux, résidus de médicaments, polluants organiques persistants,*

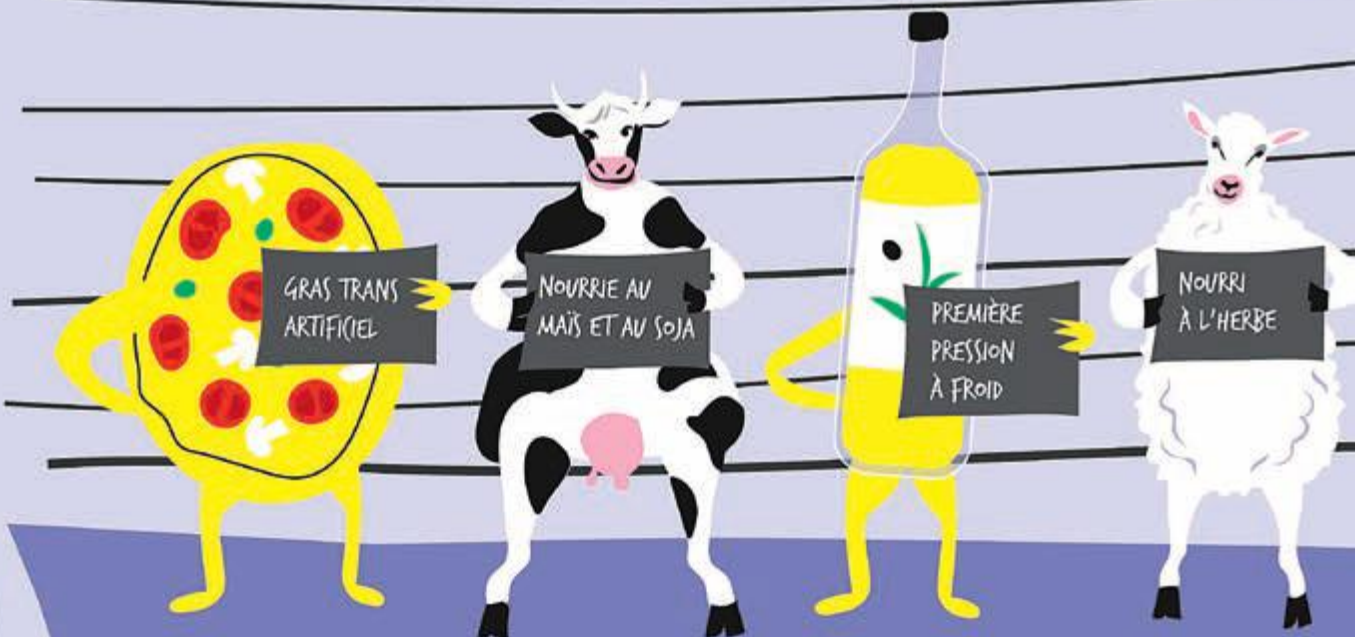
*xénoestrogènes***, très dommageables pour l'organisme ». « *L'alimentation des animaux influe aussi sur la composition des graisses*, précise Michel de Lorgeril, *un animal exclusivement nourri au maïs et au soja produira des graisses trop riches en oméga 6* », alors qu'un lait de vache nourrie à l'herbe « *sera plus riche en oméga 3* », acide gras essentiel à l'homme mais dont il est pourtant souvent déficitaire.

Saturées, mal aimées

Le médecin assure aussi qu'« *on ne peut pas parler de bonnes ou de mauvaises graisses, ce qui compte ce sont les acides gras qui les composent* », et d'« *avoir les apports suffisants pour chacun d'eux* ». Les seuls à éviter catégoriquement sont les acides gras trans artificiels, qui se forment lors des process de fabrication des huiles ou des margarines utilisées dans l'industrie conventionnelle (procédés interdits par le cahier des charges bio). Les trans artificiels augmentent le risque cardiovasculaire alors que le gras trans naturel, fabriqué par les ruminants lors de leur digestion, le fait baisser. On confond aussi souvent les saturés avec les trans, alors que ce n'est pas la même chose. Les graisses saturées, très présentes dans le lait maternel par exemple, ont des effets

EN CUISINE

- Attention, les huiles sont sensibles à la lumière, à l'air et à la chaleur. Conservez-les dans un placard, au frais. Les huiles bio, non raffinées, sont comme les vins : leurs saveurs varient d'une récolte, d'un cru, d'une marque à l'autre...
- Certaines ne doivent pas être chauffées, notamment celles riches en oméga 3. Lisez bien les étiquettes, qui précisent l'usage. Mais quelle que soit l'huile, il est toujours préférable de l'utiliser crue.
- Parce que les agriculteurs bio sont attachés à la biodiversité, on trouve en bio une variété d'huiles incroyable, aux couleurs, saveurs et propriétés différentes.





physiologiques essentiels. Il est donc intéressant d'en manger, des experts en nutrition recommandent même un peu d'huile de palme tant qu'elle n'a pas contribué à la déforestation, comme c'est le cas pour la palme bio.

Animal, c'est bon aussi

Autre idée reçue : les graisses végétales seraient meilleures que les animales. Faux ! « *On trouve des acides gras oméga 3 très importants pour le cœur et le cerveau dans les poissons gras, alors que de nombreuses huiles végétales sont riches en oméga 6 qui, même s'ils permettent de baisser le cholestérol, augmentent les risques de maladies cardiovasculaires* », assure le docteur de Lorgeril, tandis que Taty Lauwers explique que le facteur Wulzen (ou « antiraideur »), un nutriment qui agit contre les calcifications ou la cataracte, est un nutriment apporté uniquement par le beurre, mais de lait cru. Alors, quelles graisses manger ? Le cardiologue privilégie l'huile d'olive, riche en polyphénols, des molécules antioxydantes bénéfiques, et l'huile de colza, très faible en saturés et en oméga 6, riche en oméga 3, toutes deux bio cela va sans dire. « *On a besoin d'oméga 6 pour l'immunité, mais trop en consommer favorise les hyperréactions immunitaires.* » Pour se simplifier la vie, on peut choisir les mélanges d'huiles bio tout prêt, qui respectent les ratios recommandés en acides gras essentiels.

* *Comment on a « huilé » l'Amérique*, The Weston A. Price Foundation, Sally Fallon and Mary G. Enig, 30 juin 2002.

** Composés chimiques synthétiques qui imitent l'activité oestrogénique (ex. : phtalates, PCB, BPA).

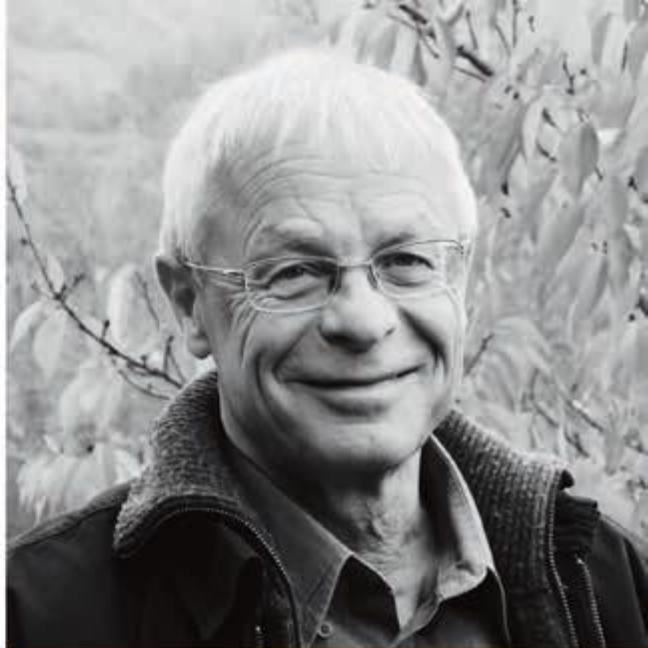
ACHETONS RESPONSABLE

Retrouvez tous nos conseils de préparation sur www.achetons-responsable.fr

LES + BIOCOOP

- Chaque mois, une huile est mise en avant dans les magasins*, un bon moyen de découvrir la diversité de l'offre et de varier les apports nutritionnels.
- Le dépliant *Mes huiles biologiques* présente les avantages et utilisations de chaque huile. À télécharger sur www.biocoop.fr, rubrique Publications.
- De plus en plus d'huiles sont issues du commerce équitable : tournesol, colza (sous logo Ensemble), coco.

* Liste des magasins participants à l'opération disponible sur www.biocoop.fr



Dr Michel de Lorgeril

Médecin, expert international en cardiologie et nutrition, chercheur au CNRS, auteur du *Nouveau régime méditerranéen* (Éd. Terre vivante).

CHOLESTÉROL, LE MAUVAIS PARAMÈTRE

Limiter sa consommation de graisses pour baisser son cholestérol, est-ce un bon réflexe ?

Non, pas du tout. Chercher à baisser le cholestérol n'a aucun intérêt, il est démontré qu'un taux élevé n'est pas corrélé de façon systématique à un haut risque de maladie cardiovasculaire (MCV).

C'est donc un mauvais paramètre prédictif de risques : l'exercice physique ou la consommation d'un peu d'alcool augmentent le cholestérol, mais diminuent les risques cardiovasculaires. À l'inverse, les acides gras oméga 6 font chuter le cholestérol, mais accroissent les risques de MCV et de cancer !

Alors, quels repères prendre ?

Adoptez un régime alimentaire global comme la diète méditerranéenne traditionnelle. En plus des fruits et légumes, œufs, fromages, viande et poisson y ont leur place, tout comme la consommation régulière d'un peu d'alcool ! On peut l'adapter aux besoins de chacun, même les végétariens ou ceux qui ne veulent pas consommer d'alcool. Bien sûr, on doit prendre en compte la contamination environnementale, la surpêche, et ne pas l'appliquer de façon systématique. Il faut l'adapter aux conditions d'existence modernes...



C'EST DE SAISON

La mâche

Clara Lutin

SALADE FESTIVE ET PAS FRILEUSE ! L'HIVER EST SA SAISON DE PRÉDILECTION. AVEC ELLE, ON FAIT LE PLEIN DE VITAMINES ET D'OMÉGA 3. UNE GOURMANDISE BIO FACILE À METTRE À TOUTES LES SAUCES, EN SALADE COMME EN ACCOMPAGNEMENT.

FRANÇAISE

Les maraîchers bio proposent facilement cette salade de la famille des *Valerianella* aux origines sauvages.

La « bourslette », comme l'appelait Ronsard, offre une rosette de feuilles rondes et charnues.

La France est le premier pays producteur européen de mâche, toutes les régions en produisent même si son implantation fétiche se trouve dans les Pays de la Loire.

DEUX MODES DE CULTURE

En bio, on privilégie une production sous abri froid selon deux méthodes horticoles : la plus artisanale, la « mâche plantée » (motte repiquée sur une bâche trouée qui évite les mauvaises herbes) et la plus mécanisée, la « mâche semée » de type nantais (graine semée dans la terre et recouverte de sable).

MENU SAIN ET FESTIF

La mâche se savoure en toutes occasions pour sa saveur sucrée et ses bienfaits nutritionnels.

Elle est riche en fibres et minéraux. Pauvre en sodium, elle est aussi peu calorique (20,9 Kcal/100 g). Elle possède des vertus antioxydantes et est bien dotée en vitamines C et E, fer et oméga 3, surtout si, en salade, on l'assaisonne avec un mélange d'huile de noix et de colza. Pour préserver ses vitamines, lavez-la rapidement sous l'eau froide, sans la baigner, égouttez.

Vous pouvez également la déguster en velouté...



PABLO JOBARD, maraîcher bio en Bretagne, ferme Poul ar Ranet, du groupement Biobreizh, sociétaire de Biocoop

« La mâche bio est une culture intéressante, elle s'intercale entre deux productions, tomate et oignon par exemple. Elle ne craint pas le froid et suspend sa croissance en période de gel. »

CUEILLETTE BIO

La culture en bio se définit le plus souvent par des petites surfaces, des serres non chauffées, une main-d'œuvre importante, un respect de la saison de septembre à fin avril, pas de chimie de synthèse et une rotation des cultures. Plantée ou semée, la mâche bio est généralement cueillie à la main à un stade de maturité avancé : une dizaine de feuilles allongées par bouquet, coupées au couteau, sans les racines. On la préfère à la mâche semée très mécanisée : une monoculture intensive (toute l'année), qui nécessite la plupart du temps une désinfection chimique des sols et des engrais chimiques pour donner des jeunes pousses immatures cueillies à la machine avec les racines.

LES +
BIOCOOP

LOCALEMENT BIO !

- Aucune salade livrée par les plateformes Biocoop n'est issue de serres chauffées, par volonté d'économiser l'énergie et de respecter les saisons.
- Mâche française dans le bouquet de salades bio à petites feuilles : cresson, épinard, pourpier (riche en oméga 3) et chou mizuna (feuilles dentelées).
- Priorité aux productions régionales sur les plateformes et à l'approvisionnement local par chaque magasin.
- Biocoop s'engage vis-à-vis de ses producteurs sur un prix minimum, afin de couvrir les frais d'une production irrégulière.

TARTE AUX LÉGUMES

SUR PETITE SALADE DE MÂCHE BIO

€€€ 4 PERS.

🕒 25 min 🌿 30 min 🍳 30-35 min

- 1 Travailler la farine, le sel et le beurre coupé en dés pour obtenir de la chapelure. Ajouter 2 à 3 c. à s. d'eau froide et mélanger rapidement en formant une boule. Mettre 30 min au frais.
- 2 Couper le potimarron et le céleri nettoyés en cubes. Faire revenir les cubes avec 2 c. à s. d'huile de sésame pendant 15 à 20 min à feu doux, en remuant. Ajouter les paillettes d'algues et 1 pincée de sel et laisser tiédir.
- 3 Mélanger la fourme d'Ambert avec la crème fraîche. Préchauffer le four à th. 6/7, chaleur tournante.
- 4 Abaisser la pâte et la poser dans un moule à tarte moyen. Étaler la crème au bleu sur le fond, répartir les légumes et enfourner pour 30 à 35 min.
- 5 Dans un saladier, mélanger le vinaigre de cidre avec du sel, l'huile de sésame et le gingembre. Au dernier moment, ajouter la mâche lavée et égouttée ainsi que la poire coupée en dés.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

LES INGRÉDIENTS POUR LA TARTE

LA PÂTE

80 g de beurre froid
sel
150 g de farine d'épeautre

LA GARNITURE

600 g de potimarron
300 g de céleri-rave
1 c. à s. d'huile de sésame
2 c. à s. d'algues séchées en paillettes
2 c. à s. de crème fraîche
150 g de fourme d'Ambert
sel

LES INGRÉDIENTS POUR LA SALADE

200 g de mâche
1 poire
1/2 c. à c. de gingembre frais râpé
1 c. à s. de vinaigre de cidre
3 c. à s. d'huile de sésame
poivre



Bon à savoir

Si vous n'avez pas de four à chaleur tournante, vous pouvez précuire la pâte à blanc pendant 15 min pour qu'elle soit bien croustillante avant de mettre la garniture.



POTIMARRON SURPRISE

AUX SAVEURS D'AUTOMNE

€€€ 4 PERS. ⌚ 25 min 🍳 1 h



1 gros potimarron (environ 1,8 kg)



4 c. à s. d'huile d'olive



450 g de champignons frais



300 g de blanquette de veau



sel et poivre



1 gousse d'ail



200 g de châtaignes pelées au naturel



1 petit bouquet de persil



150 g de fromage à pâte pressée cuite (abondance, cantal, beaufort...)



1 oignon

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Couper le chapeau du potimarron, le vider de ses graines avec une cuillère. Le saler et le poivrer à l'intérieur et à l'extérieur, puis tapisser le fond avec le fromage coupé en cubes.
- 2 Détailler l'oignon en brunoise, couper la viande en petits cubes et les champignons en gros morceaux.
- 3 Faire revenir les oignons et la viande dans une sauteuse ou un wok, en salant et poivrant le tout. Dès que les sucs sont bien dorés, ajouter les champignons et laisser cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau.
- 4 Ajouter les châtaignes, l'ail écrasé et le persil grossièrement haché aux ciseaux. Rectifier l'assaisonnement si besoin est, puis farcir le potimarron avec cette préparation. Reposer le chapeau sur la farce, et enfourner pour 1 h.
- 5 Servir le potimarron coupé en quatre, avec une salade ou du riz (selon les appétits).



→ Extrait de *Je cuisine bio avec les enfants*, Marie Chioca, Ed. Terre vivante

GÂTEAU DE HARICOTS

€€€ 6 À 8 PERS.

Trempage de 12 à 16 h

⌚ 20 min 🍳 1 h 30 + 30 min

300 g de haricots secs



cannelle

100 g de sucre roux ou complet



3 œufs

- 1 Faire cuire les haricots. Bien les égoutter et les réduire en purée, si possible au tamis, pour bien éliminer les peaux ou, à défaut, au moulin à légumes.
- 2 Ajouter la cannelle, le sucre et les jaunes d'œufs, puis incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige.
- 3 Verser dans un moule beurré et laisser cuire pendant 30 min environ à four moyen.

Bon à savoir

Très populaire en Amérique latine, ce gâteau est facile à réussir et ne contient aucune matière grasse ajoutée. Il se déguste tiède ou froid.

→ Extrait du Guide *Terre vivante des légumineuses*, collectif, Ed. Terre vivante





BROCHETTES DE FRUITS

CHOCOLATÉES

€€€ 6 BROCHETTES

🕒 20 min



LA RECETTE DE SOPHIE ORTIZ-ROCHET

Diététicienne, animatrice d'un cours de cuisine mensuel au magasin Biocoop Pays de Lourdes (65)

« Après des études en biologie et en chimie, j'ai découvert qu'il existait un BTS Diététique. Je me suis dit, ça c'est pour moi, car la santé m'intéressait. Et l'alimentation, c'est vraiment la santé. Une maladie n'en est pas toujours une. On peut améliorer une situation, voire venir à bout d'un problème, par un "simple" rééquilibrage alimentaire adapté à chacun, à faire sur la durée et à inscrire dans le cadre d'une alimentation saine, gourmande et équilibrée. Comme celle que je propose pendant mes ateliers et qui est essentiellement végétale. »

Dates des animations : www.dieteticiennelourdes.fr

6 brochettes en bois

fruits de saison au choix : orange, clémentine, kiwi, pomme, banane, pomelo, ananas...

50 g de chocolat noir

10 cl de crème d'amande

quelques noisettes

- 1 Faire fondre doucement le chocolat dans la crème.
- 2 Prélever les écorces des agrumes en lanières. Peler les autres fruits. Découper en tranches, rondelles, quartiers, morceaux, étoiles... selon les variétés.
- 3 Garnir les brochettes en jouant avec les couleurs et les formes. Les placer sur une jolie assiette.
- 4 Sur chaque brochette, faire couler un trait de sauce au chocolat et saupoudrer de noisettes broyées.
- 5 Décorer l'assiette avec les lanières d'agrumes.

Pour un dessert plus festif, servir avec un ramequin de miniboules de sorbet. 2 ou 3 parfums différents, aux couleurs assorties à vos brochettes.

LES BONNES QUESTIONS



QUE FAIRE AVEC DE LA CHOUCROUTE CRUE ?

La choucroute est un chou qui a subi une fermentation lactique. Elle est riche en vitamines, C notamment, et autre micronutriments. La faire cuire risquerait de l'appauvrir. Rincez-la avant de la consommer crue. Elle sera très bonne en salade : avec des légumes râpés (betterave, carotte, radis noir, céleri), de la pomme et du cumin ; avec des pommes de terre tièdes et du poisson fumé, hareng ou saumon ; avec des noix et du bleu d'Auvergne... Et bien sûr, elle se marie parfaitement avec la charcuterie et même les agrumes : faites une vinaigrette avec de l'huile d'olive, de la sauce soja et un jus d'orange frais. Incorporez la vinaigrette à la choucroute, ajoutez la pulpe de l'orange, quelques graines et épices (cumin, genièvre, pignons de pin...), étalez sur une belle tranche de jambon, roulez et servez avec une salade verte.



PEUT-ON GARDER UNE SOUPE DE LÉGUMES PLUSIEURS JOURS ?

Artichauts, épinards, choux, pommes de terre, poireaux, certains légumes verts s'oxydent après leur cuisson. Ils peuvent alors provoquer quelques troubles intestinaux, surtout chez les personnes à l'appareil digestif sensible et les bébés à qui il est déconseillé de servir des légumes cuits la veille, soupe comprise. Faites-la au jour le jour ou, pour gagner du temps, préparez vos légumes pour plusieurs repas et mettez-les au congélateur. Vous n'aurez qu'à ressortir la portion qu'il vous faut le moment voulu et la faire cuire 20 minutes pour avoir une soupe fraîche.

BioBleud
La saveur du bio

Les petits coups de pouce gourmands
pour des fêtes Bio réussies !



Toutes les idées de recettes sur [www .biobleud.fr](http://www.biobleud.fr) et facebook



ZAE de Mescoden - Rue André Turcat - 29260 Ploudaniel - Tél 02 98 84 44 36
biobleud@orange.fr - www.biobleud.fr - [facebook.com/biobleud](https://www.facebook.com/biobleud)



C'EST DU **SPORT** AUSSI !

NOTRE PODIUM
Dao 2016
MES BONS PETITS BISCUITS

DAO partenaire de
Denis Gargaud,
Champion olympique de Canoë Kayak



Distribué par La Finestra Sul Cielo France 04100 Manosque - 04 92 73 74 75 - www.biscuitsdao.com



Grâce à la prime du commerce équitable, les producteurs de riz thaï peuvent mécaniser les semis (photo) et les récoltes.



AUTOUR DU RIZ

LE MEILLEUR DE LA THAÏLANDE

Marie-Pierre Chavel

BLANC, COMPLET OU DEMI-COMPLET, LE RIZ THAÏ BIO ET ÉQUITABLE – MÊME LORSQU'IL EST EN VRAC – EST LE PRODUIT PHARE DE LA COMPAGNIE DU RIZ. CETTE ENTREPRISE PIONNIÈRE, PARTENAIRE DE BIOCOOP QUI FUT SON PREMIER CLIENT, A SU SE DÉVELOPPER TOUT EN GARDANT L'HUMAIN AU CENTRE DE SON ACTIVITÉ.



Magali Bryla
Fondatrice de La Compagnie du riz

Parmi les nombreuses variétés de riz, il en est une très parfumée. C'est le riz thaï Hom Mali, à la saveur naturellement fleurie. Celui de la marque Autour du Riz a en plus le bon goût de la rencontre et de la solidarité : qu'il soit originaire du nord ou de l'est de la Thaïlande, vendu en sachet ou en vrac, il est certifié bio et équitable. Il est issu de filières créées patiemment par La Compagnie du Riz, qui commercialise la marque, en collaboration avec plusieurs villages de petits producteurs.

Des rizières restaurées

Cette petite entreprise iséroise – cinq personnes en France, Italie et Thaïlande – est une pionnière. « *Nous l'avons créée en 2003 pour importer le premier riz thaï bio et équitable* », explique sa fondatrice Magali Bryla. Dans le Triangle d'or, au nord de la Thaïlande, entre la Birmanie et le Laos, elle développe un programme de conversion lancé une dizaine d'années plus tôt, pour aider les villageois à mieux vivre. Après des débuts longs et difficiles, « *la bio a changé leur vie, elle les a rapprochés. La région était très pauvre, avec une forte migration vers Bangkok, à 800 km. Les rizières étaient dégradées. Aujourd'hui, elles sont restaurées. Les enfants restent avec leurs parents, reprennent les cultures après eux. Ils parlent anglais,*

appris à l'école, utilisent les technologies modernes tout en continuant à vivre dans une société très traditionnelle et ritualisée. » Avec la prime du commerce équitable, ils goudronnent les routes, installent des composteurs collectifs, mécanisent la cueillette et les semis, etc.

Garanti sans gluten

La proximité entre les Thaïlandais et la Compagnie du Riz, présente également au Cambodge, inspire la marque. Ses tagliatelles à la farine de riz ou ses sauces à base de vinaigre de riz sont le fruit de rencontres avec la population.

« *La proximité nous permet aussi de garantir des riz thaïs sans gluten* », poursuit Magali Bryla dont l'équipe vérifie régulièrement que toute la chaîne est exempte de risque de contamination par d'autres céréales. Par ailleurs, de nombreuses analyses sont faites sur la qualité de l'eau des rizières et du riz à l'entrée et à la sortie des usines, en Thaïlande (pour les sachets de 500 g) et en Europe pour les autres conditionnements. Sans compter les visites deux fois par an d'un organisme certificateur bio européen chez tous les producteurs.





APITHÉRAPIE HAPPYTHÉRAPIE!

Magali Gloire-Savalle

BZZZ... INFATIGABLES OUVRIÈRES, LES ABEILLES SONT AUSSI D'EXCELLENTE THÉRAPEUTES ! DES MILLÉNAIRES QU'ELLES JOUENT LES INFIRMIÈRES, LES DIÉTÉTICIENNES ET LES ESTHÉTICIENNES. INCURSION DANS L'UNIVERS DE LA RUCHE BIO...

Naturellement bio

Règles pour l'implantation des ruches, abeilles nourries de miel, de sucre ou de sirop de sucre biologiques, interdiction d'utiliser des médicaments chimiques de synthèse pour les soigner : l'apiculture biologique s'oblige à suivre un cahier des charges sévère*. Une garantie pour des produits facilement assimilables par notre peau et notre organisme, mais aussi pour un environnement préservé par des apiculteurs qui recherchent la qualité de vie de leurs butineuses.

Une merveille d'abeille

Pour se nourrir, se soigner, assainir sa ruche, l'abeille a pensé à tout, récoltant, transformant ou sécrétant sans relâche de multiples trésors, utilisés depuis longtemps par l'homme comme pharmacopée et soins de beauté. Médecine douce, directement issue de la nature, l'apithérapie contribuerait à rester en forme.

Les trésors de la ruche

Depuis toujours, le miel est utilisé pour apaiser la toux et aider à cicatriser les plaies, le pollen stimulerait la croissance et la digestion, la gelée royale est connue pour son effet booster sur le système immunitaire, la propolis, l'agent protecteur de la ruche, pour ses propriétés antiseptiques, antibiotiques et anti-inflammatoires... En cosmétique, leurs vertus régénérantes, hydratantes et protectrices auraient pour vocation de purifier la peau, atténuer ses imperfections ou ralentir les effets du temps. La liste est longue et non exhaustive, tant les bienfaits prêtés, selon la tradition, aux produits de la ruche seraient nombreux et s'entremêleraient.

* Guide pratique apiculture, Ecocert, 16/06/2011

YOGA BZZZEN

Fine psychologue, l'abeille percevrait nos états d'âme ! Convaincue, Catherine Ballot-Flurin, pionnière de l'apiculture bio dans les Pyrénées et fondatrice du concept d'« apiculture douce », a développé le yoga des abeilles, une méthode de relaxation naturelle. L'enjeu : accepter de les laisser se poser sur soi pour pouvoir ressentir leur monde sensitif. Une façon d'apprendre à rester zen et une invitation à la méditation qui contribuerait à développer confiance en soi et ouverture aux autres.



• **Priorité à l'origine France pour les produits apicoles.** Les produits des pays limitrophes sont admis, mais la zone de butinage est précisée sur l'emballage.

• **À la une : la Pommade de Secours et les Commes à base de propolis noire, de miel et de plantes bio Ballot-Flurin.** Pour protéger peau et gorge cet hiver !



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

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

Pour Apport en vitamine B12

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



Pour Apport en fer

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

BIEN-ÊTRE DU FOIE *

SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961



Association
de 4 plantes
bio

Votre atout bien-être du foie !*

- Le Desmodium aide au BON FONCTIONNEMENT DU FOIE et agit en tant que DRAINEUR HÉPATIQUE
- L'Artichaut contribue à L'ÉLIMINATION RÉNALE
- Le Radis noir est un légume emblématique de SUPER DIET depuis 1974
- Le Romarin est reconnu pour ses propriétés culinaires et gustatives



Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur www.superdiet.fr



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



ORIGINAL ET GOURMAND

RAVIVEZ VOS PAPILLES !

De qualité gastronomique, ce pain d'épice fondant, doux et peu sucré plaît aux inconditionnels du pain d'épice comme à ceux qui disent ne pas l'aimer. La douceur de ses pépites de chocolat noir 60 % de cacao en font le préféré des enfants. Idéal à toute heure de la journée, au petit déjeuner, en dessert ou au goûter. Existe dans plusieurs variétés.

Pain d'épice aux pépites de chocolat, 300 g (8 à 10 parts)

Baramel : www.baramel.com

BOISSON AU RIZ

UN GOÛT AUTHENTIQUE

Isola Bio Riz Brun est une boisson biologique végétale et sans gluten, avec une recette simple, sans sucre ajouté, et des ingrédients sélectionnés. Elle est pauvre en sel et matière grasse, et convient aux végétariens et végétaliens. Elle a le goût authentique du riz pour tous ceux qui, chaque jour, choisissent un régime complet. Le riz complet est un riz naturel qui n'a subi ni processus de raffinage ni traitement industriel. Sa couleur foncée est due au germe et au son qu'il a conservés.

Riz Brun, Boisson biologique, 1 litre
Isola Bio : www.isolabio.com



MÊME DANS LES YAOURTS

DES FRUITS D'ICI

Tante Hélène a le goût des bonnes choses depuis plus de 40 ans et ne cesse d'innover. La preuve, dans ses nouveaux yaourts brassés elle met de savoureux fruits bio français, récoltés auprès de ses producteurs locaux.

Brassé framboise et Brassé abricot, au lait entier, 4x100 g
Triballat : www.triballat.fr/tante-helene.html

DOUCE ET ÉCOLO

LA LESSIVE NATURE

Non parfumée, sans huiles essentielles, la lessive Sensitive est adaptée aux peaux sensibles, comme celles des bébés et des personnes allergiques. Elle est à base de savon 100 % bio et ne contient aucun conservateur, colorant, enzyme ou parfum. Tous les produits Sonett sont fabriqués sans tensioactifs pétrochimiques, sans nanotechnologie, sans OGM, enzymes ou conservateurs de synthèse. Produit 100 % biodégradable, certifié par Ecogarantie, CSE, Vegan.

Lessive liquide Sensitive, 2 litres
Sonett : www.sonett.eu



PEAUX SENSIBLES

PARÉES POUR L'HIVER

Le froid et le vent font frémir les peaux réactives ou intolérantes. Elles rougissent, tiraillent, picotent. Véritable cocon de douceur, la Crème riche haute tolérance est un soin hypoallergénique, concentré en eau thermale de Jonzac. Elle apaise immédiatement les sensations d'inconfort et aide à prévenir l'apparition des réactions cutanées visibles.

Crème riche haute tolérance Réactive, 40 ml
Eau Thermale Jonzac : www.eauthermalejonzac.com



50 ANS ET PLUS

L'HUILE SANTÉ

Association d'huile d'olive, de lin, de bourrache, de pépins de courge, de tournesol et d'huile marine, l'huile 50+ a été conçue par des nutritionnistes pour vous garantir des apports en acides gras essentiels et en vitamine E parfaitement adaptés à vos besoins après 50 ans, pour prévenir les effets de l'âge. Cet allié santé 100 % naturel de votre cuisine vous apporte 5 nutriments essentiels (dont Oméga 3 et DHA) agissant en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire.

Mélange 6 huiles 50+, 500 ml
Quintesens : www.quintesens-bio.com





MAISON



Sarah Portnoï

UNE JOLIE BOUGIE, NATURE OU PARFUMÉE, RIEN DE TEL POUR CRÉER UNE AMBIANCE CHALEUREUSE À LA MAISON À L'APPROCHE DES FÊTES. PETIT GUIDE POUR FABRIQUER VOUS-MÊME, À BASE D'INGRÉDIENTS NATURELS ET BIO, LES BOUGIES QUI ILLUMINERONT VOS SOIRÉES D'HIVER...

Une bougie, comment ça marche ? Pourquoi certaines brûlent-elles plus vite que d'autres, ou dégagent-elles davantage de chaleur ? Tout est dans le mélange de cires et d'huiles utilisées pour leur confection, chaque substance fondant à une température différente. Beaucoup de bougies sont composées de paraffine, un dérivé pétrochimique. On lui préfère des ingrédients bio : cire d'abeille, soja ou encore stéarine à base d'huile de coco bio et d'huile de palme issue de l'agriculture bio et durable. Toutes confèrent à la bougie sa solidité. On y ajoute des huiles ou des beurres végétaux pour assouplir la texture et personnaliser le mélange : l'huile de vanille par exemple, un macérât huileux élaboré avec des gousses de vanille, apportera un parfum délicat. On peut aussi glisser quelques gouttes d'huiles essentielles*, qui offriront une senteur plus prononcée, et des poudres de plantes comme le curcuma ou le henné pour obtenir une note de couleur vive. Et voilà une belle bougie 100 % naturelle comme on les aime chez Biocoop !

Matériel :

- 1 petit verre ou, mieux, un bocal recyclé
- 1 minifouet ou une spatule en inox
- 1 balance de cuisine
- 1 mèche de coton
- 1 socle en métal pour la mèche
- 1 assiette

Étape 1

Dosez votre cire bio en remplissant le verre choisi (elle diminuera de volume en fondant, ce qui laissera de la place pour les autres ingrédients.) Au bain-marie à feu doux, faites la fondre, puis retirez-la du feu.

Étape 2

Imprégnez votre mèche de cire fondue en l'y trempant deux minutes, puis disposez-la bien droite sur l'assiette

et laissez-la durcir. Cela lui permettra de bien brûler quand vous l'allumerez.

Étape 3

Pesez et ajoutez les huiles ou beurres végétaux bio (pas plus de 50 % du poids total de votre bougie), les poudres colorées et les huiles essentielles bio (pas plus de 10 %) dans la cire liquide. Mélangez.

Étape 4

Découlez délicatement votre mèche durcie de l'assiette. Glissez-la dans le socle en métal que vous pincerez pour solidariser l'ensemble.

Étape 5

Versez votre préparation dans le verre à bougie ou le bocal, placez la mèche avec le socle bien au fond et laissez refroidir.

Pensez-y !

Lorsque vous profiterez de votre jolie bougie bio, ne la laissez jamais brûler sans surveillance et aérez la pièce après usage pour ne pas respirer de résidus de combustion.

* Toujours veiller à ce que leur point éclair soit supérieur à 65 °C. Le point éclair est la température à laquelle une substance passe de l'état liquide à l'état gazeux et peut s'enflammer.



- Des bougies parfumées artisanales, à base de cires de colza et d'abeille et aux huiles essentielles biologiques de Quésack.
- La certification Ecocert Bougies et Parfums d'ambiance d'origine naturelle et biologiques pour toutes les bougies du catalogue Biocoop.
- Des huiles essentielles bio avec un point éclair* supérieur à 65 °C et des propriétés relaxantes : lavande fine ou lavandin, petit grain bigarade, ylang-ylang, cannelle, géranium.



Découvrez le tuto
Créer ses bougies parfumées sur
www.achetons-responsable.fr



La force du végétal au coeur de votre linge

Etamine
du lys



fabrication française

20 ans d'efficacité

www.etaminedulys.fr



Ecodéveloppement certifié par ECO CERT GreenLife
selon le référentiel ECO CERT disponible sur <http://etaminedulys.ecocert.com>

lavera
NATURKOSMETIK

Une beauté naturelle –
le jour et la nuit.



lavera. Active la beauté naturelle.

Une énergie nouvelle la nuit : grâce à de précieuses huiles bio et à de l'acide hyaluronique, l'innovante Re-Energizing Sleeping Cream favorise le renouvellement cellulaire naturel* et combat les signes de fatigue – un grain de peau revitalisé dès le matin.

Un soin intense le jour : la Crème de Jour Anti-Rides à la coenzyme Q10 de basis sensitiv atténue les ridules et rend le teint plus éclatant

*testé in vitro



100 % cosmétiques naturels certifiés

lavera Naturkosmetik – une expertise reconnue depuis plus de 25 ans. Une garantie de qualité en 10 points. Pour en savoir plus, rendez-vous sur lavera.de/fr/soin-naturel

** Attribuée à la Re-Energizing Sleeping Cream. Étude Monadia : test produit réalisé, par un jury de 70 consommateurs à leur domicile d'avril à juin 2016 – www.victoiresdelabeaute.com



lavera.fr



PRATIQUE



Les **fendre** en 4, sans les couper entièrement pour qu'ils gardent leur forme.



Lavez 2 ou 3 citrons bien frais et les sécher soigneusement.



3

Remplir chacun d'une cuillerée de gros sel. Les placer dans un bocal très propre, l'ouverture en haut pour que le sel ne tombe pas.



4

Serrer le plus possible les citrons. Ajouter des épices (poivre, coriandre...) et des herbes (thym, laurier...). Recouvrir d'eau bouillie puis tiédie.

5



Fermer hermétiquement le bocal et laisser macérer au moins un mois, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

CITRONS CONFITS AU SEL

ILS FERONT MERVEILLE DANS VOS PAPILOTES DE POISSON, POULETS (AUX OLIVES..., MIAM !), TAJINES, SALADES OU PLATS DE LÉGUMES. MIS DANS UN BOCAL JOLIMENT DÉCORÉ, ILS SE TRANSFORMERONT EN UN CADEAU DIY POUR UN NOËL EXQUIS.

LES +
BIOCOOP

- Des kits pour faire soi-même du beurre, du fromage, des cosmétiques, du maquillage pour enfants, des produits d'entretien, une veilleuse solaire, pour faire pousser ses champignons (pleurotes) et même pour fabriquer des bijoux végétaux : une perle dans laquelle on fait pousser des carottes ou des radis. Malins, les cadeaux !
- Des livres où piocher des idées d'étrennes savoureuses comme *Je crée mes cadeaux gourmands*, de Marie Chioca et Delphine Paslin, Éd. Terre vivante, 12 €.

RÉGALÉZ-VOUS

- Avant d'utiliser un citron confit, rincez-le. Débarrasser l'écorce confite de la pulpe (trop acide) et coupez-la en dés ou lamelles.
- L'eau peut être utilisée pour la cuisson de vos plats ou dans une vinaigrette. Attention, c'est salé !
- Fermé, le bocal se conserve un an, voire plus. Une fois ouvert, mettez-le au frais et consommez-le rapidement.



ENGAGÉS

« Biocoop est acteur du changement sociétal. Y travailler, c'est participer activement à ce changement. Nous privilégions le local, nous créons et consolidons des filières de producteurs bio, nous donnons un prix juste pour un travail juste... Nous voulons continuer à être militants autant que commerçants. »

Nicolas Balanant



BIOCOOP BIOGASTELL

LA BIO

HUMAINE

Christophe Polaszek



FINISTÈRE. LIER L'HUMAIN AU BIO, QUOI DE PLUS MOTIVANT ! INSTALLÉ À PLOUGASTEL-DAOULAS (29) DEPUIS 24 ANS, LE MAGASIN BIOCOOP CULTIVE CONSCIENCIEUSEMENT LA PROXIMITÉ AVEC SES FOURNISSEURS ET BICHONNE SES CLIENTS... TOUT AUTANT QUE SES COLLABORATEURS.

S'ANCRER DANS LE TERRITOIRE

- En travaillant avec des producteurs locaux toute l'année et en garantissant des prix fixés à l'avance pour prévenir les fortes fluctuations du marché.
- En s'impliquant auprès d'associations écologiques de la région.
- En soignant l'accueil en créant des échanges et de la vie !

RENCONTRE

« Responsable du rayon fruits et légumes, je travaillais avant dans la grande distribution. Ici, les relations avec les fournisseurs et les producteurs locaux sont plus détendues. Quand je rentre dans le magasin, je ressens un certain bien-être. Les clients savent que nous prenons toujours le temps d'échanger avec eux. »

Florie Martin

« Issu d'une école de commerce, quand je suis arrivé, je n'avais aucune connaissance de la bio. D'ores et déjà, je suis convaincu. On a tellement d'informations dans le réseau Biocoop que l'on se rend compte que la meilleure façon de consommer, c'est ici. »

Christophe Le Roux



De gauche à droite : Erwan Huibon, Lila Le Guen-Riot, Kael Sergent, Nicolas Balanant, Céline Hamon, Nicolas Vercruysse, Evelyne Bouguennec, Florie Martin et Christophe Le Roux.

Des couleurs chaudes, des îlots stylisés de fruits et de légumes, des trompe-l'œil sur les murs pour une ambiance « *place du marché* », l'esprit du village est bien là. Même au-delà du mobilier, car Biogastell (château bio, en breton) est un « *projet de société* » que chacun fait vivre. À l'image de ses clients. « *Nous les conseillons, mais ils nous livrent aussi leurs petits secrets, leurs recettes. C'est un échange réciproque* », souligne Pierre Le Guen. Fondateur en 1992 de la Scop (Société coopérative et participative) et cogérant avec Nicolas Balanant, il reconnaît que tout n'a pas été si rose. Durant 10 ans, le magasin vit la saturation dans un espace trop petit. Jusqu'en 2006, où la société immobilière de Biocoop parvient à racheter un local. « *Un véritable coup de pouce*, se souvient Pierre Le Guen. *Depuis toujours, le réseau Biocoop crée les conditions pour développer la bio dans les territoires. Notre chiffre d'affaires a doublé en un an et demi.* » Situé sur une ancienne mare à grenouilles qui a donné son nom à la zone d'activité Toul ar Rannig – Trou de la reinette, en breton –,

le magasin s'approvisionne aujourd'hui auprès de 70 producteurs bio de la région. Les consommateurs ont le plaisir d'avoir des pains variés fabriqués par quatre boulangers des alentours. Côté viande, on vient de loin pour goûter la limousine ou encore l'agneau de Plougastel. Une véritable petite famille œuvre ainsi sur 500 m². 13 salariés, sur les 16 que compte la Scop, sont associés et chacun peut prendre part aux décisions. Une implication qui, couplée à la bonne humeur, prouve qu'il est possible de placer l'humain au cœur du modèle économique. « *Nous avons également mis en place l'arrondi à la caisse pour soutenir les associations locales. Ces microdons, qui peuvent permettre de récolter des sommes importantes s'ils sont très nombreux, vont vraiment dans le sens des valeurs de Biocoop* », conclut Pierre Le Guen.



ZONE D'ACTIVITÉ DE TOUL AR RANNIG
45, RUE JEAN-FOURNIER
29470 PLOUGASTEL-DAOULAS
TÉL. : 02 98 04 27 02

TRANSIT*

SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961



**STOP
au transit* ralenti !**



- Association de 4 PLANTES issues de l'agriculture biologique
- La Rhubarbe, plante reconnue pour ses bienfaits sur le TRANSIT INTESTINAL
- Le Radis noir, la Guimauve et la Réglisse complètent cette formulation

Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur www.superdiet.fr

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






TERROIR ET TERRITOIRE

AUTOUR DE COLMAR COMME IL FAIT BIO VIVRE

Pascale Solana



AU PIED DES VOSGES, COLMAR ET SES ENVIRONS FORMENT UN HAUT LIEU TOURISTIQUE, NOTAMMENT À L'APPROCHE DE NOËL, OÙ L'ON CULTIVE LE BIEN MANGER. C'EST DANS CE CONTEXTE QUE S'INSCRIT UNE BIO HISTORIQUE* ET DIVERSIFIÉE, À L'IMAGE DU TERROIR, AVEC SES RUCHERS, SES LÉGUMES ET SES FRUITS, SES TROUPEAUX LAITIERS EN MONTAGNE, TANDIS QUE SUR LES COTEAUX, LA PROGRESSION DES VIGNES BIO A SU DONNER UNE IMAGE QUALITATIVE AUX VINS D'ALSACE ET UN NOUVEAU SOUFFLE À LA BIODIVERSITÉ LOCALE.

* Un tiers des agriculteurs bio alsaciens sont installés depuis 15 ans au moins.



TERROIR ET TERRITOIRE

La proximité
entre les
consommateurs
et les viticulteurs
entraînent les
conversions bio.

« 45 % DES BIO ALSACIENS,
VOIRE PLUS AUTOUR DE COLMAR,
SONT DES VITICULTEURS. »

Emmanuel Rieffel

Chargé de mission à l'Opaba, organisation
professionnelle de l'AB en Alsace



Si l'on vous dit Colmar et alentours ? Vous répondez, Haut-Rhin. Alsace. Munster, gewurztraminer, sylvaner, riesling, oh oui, avec un bretzel piqué de gros sel ! Et aussi *baeckehoffe*, la généreuse potée ; *bredeles*, les biscuits comme ceux croqués par l'Oncle Hansi, l'illustrateur naïf colmarien ; ou *kougelhopf* et vin chaud à la cannelle aux marchés de Noël en novembre ou décembre. Et *hob'la*, gagné ! Car « *l'Alsace est gourmande* », confirme Stéphane Lignon, gérant de Univers bio, magasin Biocoop de Ingersheim, en décrivant le *sûri rüewe*, du navet lactofermenté style choucroute, mais bio. Le pays de Colmar et ses environs sont très peuplés. Avec leurs maisons à colombages, les villages coquets affichent une qualité et un niveau de vie plutôt élevés, un certain intérêt historique pour l'anthroposophie (écoles Steiner, Mouvement de culture biodynamique...) et une sensibilité à l'écologie. Peut-être est-ce pour avoir vécu de grandes pollutions avec les mines de potasse, l'accident de l'usine de pesticides de Bâle en 1986... et quelques victoires (réintroduction d'animaux...), analyse le viticulteur André Stentz (lire ci-contre). La demande bio a toujours été forte et le circuit court, une habitude.

Routes de la bio

Sur les coteaux, la vigne domine. Elle tire les chiffres bio : 15 % du vignoble, voire plus autour de Colmar, est bio. Elle peut s'enorgueillir de maisons pionnières multimédaillées telles Stentz, Meyer, Frick et bien d'autres... Parfois le Piémont s'ouvre, laissant aux vallées comme celle de Kaysersberg, la voie vers le massif. On y rencontre des paysans vosgiens taiseux, aussi rudes que le dénivelé des prés et qui savent encore faire du munster au lait cru, comme Marine, la fromagère de la ferme des Barlier-Richard, à Fréland.



André Stentz

Pionnier de la viticulture bio en Alsace,
à Wettolsheim

Ses vins ? Réputés. Tel son gewurtz Alsace grand cru AOP, robe or, extraordinaire bouquet et... *ach*, mieux vaut goûter* ! Ses vignes ? Il les aime. Un lien fort les unit. Au milieu des rangs sur fil, André Stentz admire leur vitalité, leur cycle végétatif, mouvement permanent entre ciel et terre. Les grappes insolentes que les feuilles ne parviennent plus à cacher annoncent une vendange imminente. Manuellement chez les Stentz ! Parce que « *plus qualitatif* » y compris humainement « *même si coûteux et compliqué* ». Ici la quête de sens guide les choix. Celui de la bio en 1984 et de Nature et Progrès « *pour le cahier des charges bio qui va plus loin que celui de l'UE. Pour les critères humains aussi* ». Associer nature et progrès lui a toujours parlé. « *La bio vous pousse à apprendre, à rechercher et donc à avancer. Elle mène vers le progrès* », dit-il en expliquant ses pratiques telle la vinification par pressurage des raisins entiers, fermentation lente : « *Plutôt que d'utiliser des levures bio, je prélève des grappes avant la vendange pour préparer une sorte de levain quiensemencera mes cuves !* » La bio pour André Stentz, « *ce n'est pas laisser faire. C'est être là, présent, observer, prévoir et avoir l'humilité d'apprendre de ses erreurs* ».

* Avec modération. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

La ville de Colmar s'illumine à l'approche de Noël.



MAGASINS. À Colmar, Ingersheim et Mulhouse dans le Haut-Rhin. Voir aussi Strasbourg, Belfort... et toutes les adresses sur www.biocoop.fr

FOURNISSEURS. Très nombreux en Alsace. Dans le Haut-Rhin, citons Weleda, Solibio ou les vins Eugène Meyer, sans oublier les fournisseurs locaux.

SOCIÉTAIRES. Des producteurs Biolaït, groupement représenté au CA de Biocoop, qui fournissent en local et pour la marque Ensemble.

à l'ancienne et les vaches à côté – 80 vosgiennes, montbéliardes et holstein qui broutent toute l'année de l'herbe et des fleurs –, et on comprend. L'envie nous prend alors de faire un crochet par la Route des crêtes, pour le paysage et les fermes auberges, régénérants, avant de redescendre vers l'autre Route, celle des vins, bien partie pour devenir toute bio.

Collectif ?

Dans la plaine rhénane, les champs de maïs intensifs ont goulument pompé l'eau de la nappe phréatique et les subventions de la PAC (Politique agricole commune), mais les bio leur ont toujours préféré la polyculture, le maraîchage et l'arboriculture, pommes surtout, puis quetsches, mirabelles et cerises... À côté des petits producteurs (quelques ares) autour et dans Colmar, une dizaine cultive entre 15 et 100 hectares, comme Dany Schmidt, 2^e génération bio active, près de



Dany Schmidt, producteur de légumes bio dans la plaine.

« QUAND ON VEND SES RÉCOLTES À UNE PLATEFORME, ON EST OBLIGÉ D'ÊTRE TRÈS EXIGEANT EN QUALITÉ CAR ON N'EST PAS DERRIÈRE LE PRODUIT POUR L'EXPLIQUER. »

Dany Schmidt
Ferme Pulvermühle à Volgelsheim



Olivier Gotorbe, 400 ruches bio qu'il déplace au fil des saisons pour suivre les floraisons (forêt, tilleul, sapin...).



Dans la montagne, l'éleveur Dominique Barlier transforme son lait cru en munster fermier.

« Notre beurre est apprécié pour les biscuits de Noël ! », observe-t-elle.

On renifle ledit beurre cru moulé

Neuf-Brisach. « Historiquement, chacun s'est toujours débrouillé seul en vendant dans son réseau ou en direct, sans souci de débouchés », observe l'ex-président de l'Opaba, l'organisation professionnelle bio alsacienne. Des initiatives collectives ont cependant vu le jour : la coopérative Solibio (2007), dont il fait partie, approvisionne en fruits et légumes les cantines alsaciennes et Biocoop. Dany Schmidt et quelques voisins bio utilisent une même légumerie de 1 000 m² pour conditionner leurs récoltes. « Parfois je cultive sur ma parcelle les poireaux de mon collègue tandis qu'il fait pousser mes fenouils chez lui ! » À Fréland, dans la montagne, au-dessus de Kaysersberg, Olivier Gotorbe a créé une miellerie partagée ! L'apiculture bio alsacienne se distingue par son dynamisme : beaucoup de ruches et de producteurs qui non seulement vendent leur miel, mais aussi le transforment en pain d'épice par exemple. Celui d'Olivier ? Très peu de farine, des épices et beaucoup de miel. Imaginez-le, avec un jus de pomme fumant dans la magie d'un marché de Noël... Gourmande Alsace ! Même les cigognes qui ont failli disparaître il y a 30 ans ne veulent plus repartir !



Suite du reportage autour de Colmar sur www.achetons-responsable.fr



Le collagène

Pour une cure de jeunesse

Améliore et régénère la peau en profondeur

La peau retrouve tonus et élasticité

Retarde les effets du vieillissement



Collagène Marin & Acide Hyaluronique
Boîte de 10 ampoules



Collagène Marin Plus
Boîte de 60 comprimés

Avec l'âge, le taux de collagène diminue progressivement. La peau perd alors en souplesse et élasticité. La production en collagène ralentit avec l'âge, et à partir de 25 ans son taux diminue en moyenne de 1 % par an, laissant apparaître les premiers signes de vieillissement de la peau.

Le collagène issu du monde marin est de meilleure qualité et offre une concentration élevée en collagène naturel, qui est parfaitement assimilé par la peau. De plus, de par son origine naturelle, il ne provoque pas d'allergie et offre une bonne tolérance. Le collagène marin repulpe et nourrit la peau tout en lui procurant une véritable cure de jeunesse et agit de manière bénéfique sur la souplesse articulaire

Laboratoire VERLAVY

1 rue de la Plaine

Z.A. de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE

Tél. : 02 31 35 05 25

BIOFLORAL

Cosmétique à la Silice organique et naturelle, certifiée BIO

Contient 15 % d'extrait de Silice naturelle

Retrouvez tous les bienfaits exceptionnels de la Silice naturelle dans notre ligne **Soins & Silice certifiée BIO**. Celle-ci apporte bien-être au quotidien, nourrit, hydrate* et protège votre peau, structure et renforce vos cheveux.

- Crème visage Silice et Argan** - Jeunesse et hydratation*
- Crème mains Silice et Aloe Vera** - Restructure et protège
- Lait corporel Silice et Beurre de Karité** - Régénère et hydrate*
- Shampooing Silice et Miel** - Structure et force des cheveux
- Baume Réparateur au Karité, Silice et Argan** - Hydratant* et réparateur

Soins & Silice

BIO CERTIFIÉ **BIO** FABRICATION FRANÇAISE GARANTI SANS PARABEN

Le Sens de l'Authentique

BIOFLORAL - le Crouzet - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - contact@biofloral.fr - www.biofloral.fr

*couches supérieures de l'épiderme

BIOCOOP ET ENERCOOP POUR UNE ÉLECTRICITÉ CITOYENNE

Lise Dominguez

BIOCOOP MILITE ET S'ENGAGE EN SOUTENANT ENERCOOP, SON ALTER EGO DU SECTEUR ÉNERGÉTIQUE. LE RÉSEAU EST DEPUIS 2005 L'UN DES MEMBRES FONDATEURS DU FOURNISSEUR D'ÉLECTRICITÉ VERTE EN FRANCE. LA MOITIÉ DE SES 400 MAGASINS SONT ABONNÉS. ET VOUS, PRÊTS POUR LA TRANSITION ?

« **P**our Noël, offrez-vous les énergies renouvelables avec Enercoop. C'est la quinzaine de l'énergie citoyenne chez Biocoop ! » Du 1^{er} au 17 décembre, le partenariat Biocoop-Enercoop s'affiche en grand dans de nombreux magasins pour sensibiliser les clients à la transition énergétique. Du côté du réseau, l'année 2015 a vu la mise en service d'une centrale solaire alimentant la plateforme logistique Grand-Ouest de Biocoop, près de Rennes (35), et construite avec l'aide d'Enercoop. Une démarche qui donne des idées aux clients Biocoop. Ceux qui ont essayé confirment tous la facilité du passage vers l'énergie verte et citoyenne.



Julien Pierre, 31 ans, ingénieur en télécommunications, Boulogne-Billancourt (92)
Chez Enercoop depuis juillet 2015

« Un vélo à l'électricité verte »

« Le facteur déclenchant ? L'achat de mon vélo électrique. L'idée d'une centrale nucléaire rechargeant ma batterie ne me plaisait pas du tout ! J'avais entendu parler d'Enercoop quand j'étais étudiant. J'ai sauté le pas en juillet 2015 pour être en accord avec mes valeurs. La facture bimensuelle de 60 € pour mon appartement n'a pas augmenté. J'ai gardé le même confort de vie simplement en changeant quelques habitudes, comme ne plus laisser mes appareils électroménagers en veille... La prochaine étape ? J'aimerais trouver la même solution pour mon fournisseur de gaz ! »



D'autres témoignages sur www.achetons-responsable.fr



Pour en savoir plus sur Enercoop : www.enercoop.fr



Claire-Marie Baron, 55 ans, ex-salariée de Biocoop, Mantes-la-Ville (78)
Chez Enercoop depuis 2010

« En trois clics, c'est fait ! »

« Il m'est important de savoir comment et par qui mon argent est utilisé. Je ne voulais plus activer une centrale nucléaire en allumant une lampe. En trois clics, j'ai changé de fournisseur. C'est vraiment facile, Enercoop s'occupe de tout l'aspect pratique. Libeller son chèque à Enercoop coûte un peu plus cher, mais c'est une démarche individuelle concrète pour les générations futures. J'ajouterais que les économies d'énergie que je peux réaliser sont aussi importantes à mes yeux que l'accès à une énergie verte. »

Pauline et Nicolas Dumoulin, 39 ans, assistante sociale, 37 ans, ingénieur en informatique, Beaumont (63)
Chez Enercoop depuis 2013



« Une évidence »

« Nous sommes passés à l'électricité verte lors de notre déménagement. Arrêter de cautionner une électricité aux coûts réels cachés nous a soulagés. Car il faut rappeler que les risques liés au nucléaire (accident, traitement des déchets...) ne sont pas inclus dans le prix de l'électricité... Le faible surcoût de notre facture a été absorbé par le choix d'une source de chauffage non électrique (solaire + gaz et isolation) et nous avons réduit notre consommation d'énergie en utilisant davantage les programmateurs, pour la box Internet par exemple, en favorisant l'éclairage naturel... »



EN COULISSES

SAVEURS DE POMMES

Lise Dominguez



LA SAISON DES POMMES BAT SON PLEIN. LE FRUIT LE PLUS PRISÉ DES FRANÇAIS SE DÉCLINE DANS LES RAYONS EN SAVEURS ACIDULÉES, SUCRÉES, AROMATISÉES OU ÉQUILIBRÉES.

Les variétés de pommes sont de plus en plus classées par saveurs. C'est la réponse du réseau Biocoop aux besoins des consommateurs gourmands. Certains magasins proposent un code couleur pour faciliter le repérage gustatif : orange pour les pommes aromatiques, rose pour les sucrées, vert pour les acidulées et jaune pour les équilibrées. L'idée est de vous aider à acheter la bonne pomme à croquer, à cuire en tarte ou en compote. Les magasins continuent toutefois de nommer les variétés sur des affichettes, le cageot ou dans un tableau récapitulatif avec leurs propriétés et leurs usages.

Ainsi, vous apprendrez que la saison de consommation de la boskoop, une variété ancienne, démarre en octobre. Son goût acidulé la prédispose à la cuisson en tarte. On continue ? Dans la famille aromatique, la Reine des reinettes est bonne à croquer depuis le mois d'août. Pomme à tout faire, elle sublimerait vos tartes.

LOCALES LE PLUS POSSIBLE

Au total, les plateformes Biocoop distribuent une soixantaine de variétés, sélectionnées en fonction de leur résistance aux maladies pour pouvoir être cultivées sans insecticides ni herbicides issus de la chimie de synthèse, comme le stipule le cahier des charges de l'agriculture biologique.

En outre, 150 arboriculteurs locaux livrent directement les magasins. « *L'offre pomme de Biocoop est 100 % bio, de production locale dès que possible et saisonnière. Les bassins d'approvisionnement se répartissent partout en France. Chaque magasin fait son choix entre six et huit variétés en fonction du calendrier de commercialisation des pommes, de la demande des consommateurs et de l'accès aux récoltes locales* », explique Rebecca Valla, responsable marketing.

Si parfois les mois d'été la pomme vient à manquer chez Biocoop, c'est que les stocks sont épuisés. Ailleurs, l'importation de fruits en provenance d'Argentine ou du Chili pallie le manque... Biocoop refuse l'approvisionnement de fruits et légumes de saison inversée. Pour ces mêmes raisons, plus de courgettes, tomates, aubergines, concombres ni poivrons en hiver dans les rayons ; place aux légumes du pot-au-feu et aux agrumes !

DALINETTE OU RUBINETTE ?

Les pommes françaises se récoltent d'août à novembre selon la variété et les régions. Elles se conservent plus ou moins longtemps. Les producteurs partenaires de Biocoop utilisent deux procédés de conservation naturels qui ralentissent la maturation des pommes : par le froid, en chambre froide hermétique entre 1 et 3 °C ou en atmosphère appauvrie en oxygène.

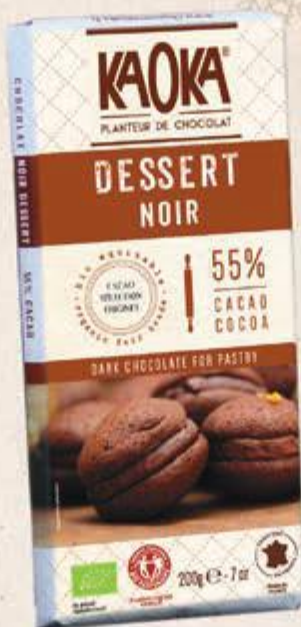
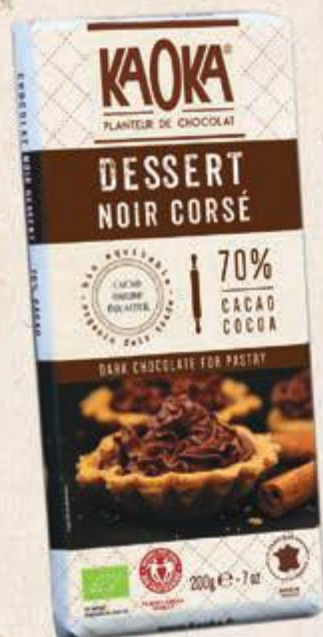
Un regroupement d'experts du circuit « pommes » (producteurs de la Fédération nationale de l'agriculture biologique) fixe ensuite le calendrier de commercialisation des fruits en magasins en fonction de leur aptitude à la conservation. Et quand les stocks sont épuisés, il faut attendre la prochaine récolte... des dalinette, jonnee, merano ou rubinette, etc. Au fait, les avez-vous goûtées ? Plus rares que les golden, granny ou gala, elles ne demandent qu'à être dégustées, à croquer, fondantes sur une tarte ou suaves en compote.



KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

UNE TOUCHE DE SOLIDARITÉ DANS VOS PÂTISSERIES DE FIN D'ANNÉE!



+ CHOCOLAT EN VRAC (PALETS, PÉPITES)
DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP



TRUFFES VEGAN AU CHOCOLAT

200g DE CHOCOLAT DESSERT NOIR 55% CACAO KAOKA
15cl DE CRÈME DE SOJA
2 CAS DE SIROP D'AGAVE
1 BOUCHON DE RHUM AMBRÉ (FACULTATIF)
EXTRAIT DE VANILLE
CACAO MAIGRE EN POUDRE KAOKA

DANS UNE CASSEROLE, FAITES FONDRE LE CHOCOLAT AVEC LA CRÈME DE SOJA ET LE SIROP D'AGAVE. UNE FOIS LE CHOCOLAT FONDU, AJOUTEZ LE RHUM (FACULTATIF) ET LA VANILLE. MÉLANGEZ. RÉSERVEZ AU FRAIS MINIMUM 2 HEURES. PRÉLEVEZ DES BOULES DE PÂTE AU CHOCOLAT. ROULEZ-LES DANS LA PAUME DE VOS MAINS PUIS DANS LA POUDRE DE CACAO POUR FORMER VOS TRUFFES. DISPOSEZ-LES À PLAT POUR NE PAS LES DÉFORMER.

VOUS POUVEZ LES CONSERVER AU FRAIS DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE.

PLUS DE RECETTES SUR WWW.CHOCOMANIAKS.FR



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.



FILIERES CACAO
VANILLE



BONNE ROUTE RESPONSABLE

Après le camion et le train, Biocoop teste le transport à la voile.

Les choses sont toujours en mouvement chez Biocoop, mais une est immuable : le transport par avion est in-en-vi-sa-geable ! Les denrées exotiques sont importées par bateau. Les autres voyagent majoritairement en camion. En 2014, la STB (Société de transport de Biocoop) a été la première en France à investir dans un camion porteur à moteur biogaz, norme Euro 6. Issu de la fermentation des ordures ménagères, le biogaz génère peu de pollution : particules fines quasi nulles, réduction d'environ 80 % d'oxyde d'azote, faible rejet de CO₂... Le transport chez Biocoop s'effectue aussi en combinant bitume et chemin de fer : l'année dernière, 927 trajets rail-route ont permis d'économiser 497 tonnes de CO₂. En trois ans, la STB a vu ses émissions de CO₂ baisser de 12 %. Et ce n'est pas fini.

Cet automne, à l'occasion de sa fête des vins, Biocoop SA a fait appel à la société Towt Transport à la voile pour faire venir du vin depuis Porto (Portugal). 6 300 bouteilles de douro rouge sont ainsi arrivées à Douarnenez propulsées par le seul vent, sans aucun moteur, préservant la qualité de l'air et de l'océan. Des magasins du réseau utilisent également ce moyen de transport slow et écolo pour s'approvisionner en bières anglaises.



Qu'est-ce qu'on attend ?

Bonne question posée par le titre du film de Marie-Monique Robin, soutenu par le réseau Biocoop et en salles à partir du 23 novembre. *Qu'est-ce qu'on attend ?* raconte comment Ungersheim, petite ville alsacienne de 2 200 habitants, a décidé de réduire son empreinte écologique pour anticiper « l'après-pétrole » et est devenue championne internationale de la transition, selon Rob Hopkins, fondateur du mouvement des villes en transition.



HÉROS POUR LA VIE

Biocoop a récemment mis à l'honneur les « héros ordinaires » qui, comme Maryline, Jean, vous peut-être, sauvent le monde en refusant l'usage des pesticides, en choisissant les produits en vrac, en priorisant les circuits-courts... Chacun peut être ce type de héros, et pas seulement le temps d'une campagne de com' !

QUINOA FRANÇAIS

Après quelques tâtonnements, la production de quinoa, profitant du climat doux de l'ouest de la France, est sortie de la confidentialité. Biocoop participe au développement de la filière en proposant le « riz des Incas » en sachets de 500 g et, désormais, en vrac.



ALIMENTERRE

Retour du festival Alimenterre, huit films pour nourrir le débat sur l'alimentation saine et durable, le changement climatique, le rôle des paysans et des populations locales, etc. Demandez à votre magasin Biocoop, il organise peut-être une projection. Jusqu'au 30 novembre.

www.festival-alimenterre.org

Fitoform

vivre mieux

Ginseng Éleuthérocoque BIO

Notre solution de PhytoHerboristerie

Le changement de saison et l'approche de l'hiver laisse s'installer une fatigue parfois durable.

Ginseng Éleuthérocoque BIO est idéal si vous ressentez une fatigue générale ou pour un besoin ponctuel. Il contient du Ginseng et de l'Éleuthérocoque qui aident à stimuler la vitalité et maintenir une résistance optimale.



création graphique : www.les-z.com



En magasins diététiques et biologiques



www.fitoform.com

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



SAVOUREUX DESSERTS

AUX ARÔMES BIO

Laissez libre cours à votre imagination pour parfumer délicatement ou intensément vos préparations sucrées. Ces arômes sont très faciles d'utilisation. L'amande amère fera merveille dans vos framipanés et financiers. La framboise apportera une note acidulée qui sublimerà vos tartes et génoises aux fruits. Arômes d'origine végétale, fabriqués dans le Gers.

Arôme Amande amère et Arôme Framboise, 60 ml
La Patelière : www.lapateliere.com



SAFRAN ET OMÉGA 3

BON POUR LE MORAL

Le safran est reconnu de façon ancestrale pour agir sur nos émotions. Safran'aroma est une formule hautement concentrée en safran biologique et entier. Elle associe tous les principes actifs du safran et les oméga 3 de l'huile végétale de périlla. Une combinaison idéale pour favoriser un bon équilibre mental et

nerveux, et apporter sérénité et bien-être psychologique ! Une formule 100 % bio et parfaitement dosée.

Safran'aroma Sérénité, 60 capsules
Salvia : www.salvia-nutrition.com

POUR BELLES DE JOUR

CRÈME DE NUIT

Votre peau, agressée par le stress du quotidien, a besoin de se ressourcer pendant la nuit.

lavera Naturkosmetik a développé pour vous la Re-Energizing Sleeping Cream, première *sleeping cream* certifiée par Natrue. Ce soin de nuit défatigant favorise le renouvellement cellulaire naturel, revitalise, hydrate intensément et lisse la peau du jour au lendemain. Certifiée Vegan.

Re-Energizing Sleeping Cream, 50 ml
lavera : www.lavera.fr



BIO BÉBÉ

BYE-BYE IRRITATIONS

Cette crème hypoallergénique, sans parfum, apaise les épidermes fragilisés et malmenés grâce à l'association de l'eau thermale de Jonzac et du L-PCA (acide pidolique). Riche en cuivre et en zinc, facile à appliquer, elle assainit, répare et renforce la barrière cutanée de Bébé. Sa texture riche et non occlusive soulage les irritations, les rougeurs passagères... Et la peau de Bébé retrouve toute sa souplesse !

Crème dermo-réparatrice visage et corps, Bébé Bio, 40 ml

Eau Thermale Jonzac : www.eauthermalejonzac.com



TOILETTE FRAÎCHEUR

LE 2 EN 1 ULTRADOUX



Le nouveau shampooing douche aux pamplemousses bio nettoie en douceur le corps et les cheveux. Sa formule sans savon libère un parfum aux notes rafraîchissantes et une mousse fine qui laisse la peau douce et délicatement parfumée. Grâce aux huiles essentielles de pamplemousse, il bénéficie de propriétés délassantes et purifiantes. La bonne humeur dès le matin !

Shampooing douche aux pamplemousses bio, 750 ml
Coslys : www.comptoirdeslys.com



PROTÉINES VÉGÉTALES

SEITAN SUPERALIMENT

Déjà, au XII^e siècle, Hildegarde de Bingen disait : « L'épeautre est le meilleur des grains, il est riche, nourrissant et plus doux que tous les autres grains. Il est bon et agréable de le consommer sous quelque forme que ce soit. » C'est la proposition qui est faite par Bertyn avec le seitan Tamari Steak. À base d'épeautre et de blé complet (blé ancien), il vous assure un goût inégalé et un apport important en protéines végétales et acides aminés. Goûtez aussi au Pepper Steak et Shoyu Steak. 100 % végétal. Au rayon frais.

Tamari Protein Steak, 250 g
Bertyn : www.bertyn.be/fr

0 % LAIT - 0 % GLUTEN - 0 % SOJA

LA MANDORLE



Expert Bio-Végétal

Spécialiste du Lait d'Amande depuis plus de 25 ans, LA MANDORLE vous livre le meilleur de ce fruit solaire et nourricier. En version concentrée poudre, il deviendra votre partenaire nutrition. Le Lait d'Amande LA MANDORLE s'utilise en boisson et en cuisine.



MON GESTE FORME & ÉQUILIBRE

1. DOSEZ 2. VERSEZ 3. SECQUEZ

Un verre de 3 doses permet de couvrir **16% des AR⁽¹⁾ en Protéines**, près de **14% en Calcium** et **20% en Magnésium**.



"Plaisir & Santé au Naturel"



Fabriqué en France
  Sablé-sur-Sarthe

www.lamandorle.com



RENDEZ-VOUS BIOCOOP



DOCUMENTERRE

Le magasin Biocoop Le Sillon Bio à Savenay (44) a réuni divers acteurs locaux pour organiser la projection des films du festival Alimenterre dans deux cinémas de la région, autour du thème : des « Solutions pour nourrir la planète ». Chaque séance se prolongera par des échanges, avec un goûter bio et équitable proposé après la projection gratuite et ouverte à tous de *The Change*. Une soupe de légumes bio pourra être partagée l'un des soirs de la semaine. 4 € la séance ou 12 € le pass festival. Du 21 au 25 novembre.

Plus d'infos sur Facebook Biocoop Le Sillon Bio

BON ANNIV'

Et hop, deux bougies pour Biocoop Pays de Lourdes (65) qui fête ça avec des promos, des animations, des dégustations et des rencontres avec les producteurs. Du 26 novembre au 3 décembre.

NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins du réseau : Biocoop Terra Nat à Meximieux (01), Biocoop Saint-Malo Aquarium (35) **1**. Au p'tit Bionheur à Rive-de-Gier (42) **2**. Biocoop Champ Libre à Montayral (47) **3**. Biocoop du Gros Caillou et Biocoop Les Terreaux à Lyon (69001) **4**. Biocoop La Martinière à Sablé-sur-Sarthe (72), Aquarius La Paix à Annecy (74), Le Petit Gallieni à Boulogne-Billancourt (92).

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



ARBRES FRUITIERS

Pour la troisième année consécutive, le magasin Biocoop Lun&sol (22) invite la pépinière d'arbres fruitiers Frouezh, pour une matinée d'animation-vente. Les variétés d'arbres proposées, sous le label Nature et Progrès, sont adaptées au sol breton. Le mardi 13 décembre de 9 h 30 à 13 h.

Réservation des arbres au magasin ou directement auprès du producteur : pellegoat@free.fr

COMPTEUR GEIGER

Préoccupé par le nucléaire ? Suivez une formation à Biocoop Dada (Paris X^e) sur les notions d'activité, d'irradiation, pour apprendre à évaluer les risques et s'en protéger, effectuer des mesures, contrôler le fonctionnement de l'appareil, etc.

Le 12 novembre, 10 h-12 h et 14 h-16 h.

Renseignements et inscriptions : 06 11 52 59 14 ou gi.cousin78@gmail.com



CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Lise Dominguez, Magali Gloire-Savalle, Clara Lutin, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : makhela@seajoule • Crédits photos : p. 3, 4, 5, 6, 11, 15-17, 24-25, 28, 39-41, 43, 44 : iStock ; p. 5 : Shutterstock ; p. 5, 46 : Freepik ; p. 11, 22, 25, 27, 31, 35, 43, 46, 48 : DR ; Couverture : Marie Bastille / Arnaud Tracol, Wanda ; p. 4 : Auprès de nos arbres / Charlotte Piérot ; p. 6 : Glénat / Les Seigneurs de la terre, Luca Malisan ; p. 8 : Wanda ; p. 9-10 : Virginie Garnier ; p. 14 : Editions La Plage, Paris, 2015 ; p. 19-21, p. 32 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 21 : Jacques Minelli ; p. 23 : Nicolas Leser ; p.24 : Marie Chioca ; p. 27 : La Compagnie du riz ; p. 36-37 : Signatures / Dominique Leroux ; p. 40-41 : Biocoop / P Solana ; p. 50 : Biocoop SA Coop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 296 600 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source CULTURE(S)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(S)BIO.

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102



nouveauté



Depuis plus de 15 ans,
nous produisons en Italie
le meilleur pour vous

www.isolabio.com

Juste du Riz Brun

Découvre Isola Bio® Riz Brun.

Une recette simple et le goût authentique du riz brun, pour tous ceux qui, chaque jour, choisissent un régime complet.

Isola Bio® est sur Facebook



Sans gluten
Sans sucres ajoutés*
*contient de sucres naturels
Naturellement sans lactose



LA ROUTINE

PERDEZ-LA EN HAUTE MONTAGNE !

Croc Tofou Montagnard



Croc Tofou Montagnard

Si vous n'allez pas à la montagne cet hiver, c'est elle qui viendra à vous ! Retrouvez l'ambiance d'une soirée au coin du feu avec cette recette originale, associant le goût unique du tofu fumé au moelleux des pommes de terre et au fondant de l'emmental. Avec cette délicieuse galette riche en protéines et fabriquée dans le Sud-Ouest de la France, c'est parti pour un tout schuss en 5 min à la poêle !



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio