

Bien-vivre P. 20

# RETIENS LA NUIT



**cultures**bio

Thomas

n°121 / janvier-février 2022 / le mag du réseau Biocoop

DOSSIER  
P. 9

LA TERRE  
DE MAINS  
EN MAINS

NOS COULISSES  
P. 30

NOS PAYSANS ASSOCIÉS  
LA COOPÉRATION  
EST DANS LE PRÉ

TERROIRS &  
TERRITOIRES P. 40

DE VALENCIENNES  
À CAMBRAI  
LES PETITS PAS BIO



INVITÉ  
P. 53

BRUNO VERJUS  
QUAND NOURRIR  
EST UN ART

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE



# Vitaquell

LE SPÉCIALISTE DES MARGARINES  
BIO DIÉTÉTIQUE

## Les margarines nouvelle génération !

- ✓ SANS HUILE DE PALME
- ✓ FORMULE ALLÉGÉE, 60% DE MG
- ✓ SANS COLORANTS, CONSERVATEURS ET ARÔMES DE SYNTHÈSES\*

*A chacun sa margarine...*

**NOUVEAU**

MEGARINE

Tartine  
& cuisine



Avec un emballage papier 100 % recyclable !  
Huile de coco, beurre de karité

VITA'COCO

Tartine  
& cuisine



La margarine idéale pour toute la famille,  
douce et onctueuse.  
Huile de coco, beurre de karité, source d'oméga 3

COCO  
DEMI-SEL

Tartine  
& cuisine



Pour ceux qui apprécie une pointe de sel en plus.  
Huile de coco, beurre de karité, Sel de Guérande  
Disponible régionalement (Nord-Ouest de la France)

COCO CAJOU

Tartine &  
cuisine douce



Avec une purée de cajou qui lui confère  
un goût frais et gourmand.  
Huile de coco, beurre de karité, purée de cajou  
Disponible régionalement (Sud-Est de la France)

[www.eurolabo.com](http://www.eurolabo.com) - [www.vitaquell.fr](http://www.vitaquell.fr)  VitaquellFrance

Eurolabo SAS - 3, rue Gutenberg - F - 67610 La Wantzenau - SIREN 302 382 916 - RC B 302 382 916 Strasbourg



\* Selon réglementation en vigueur

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



*Les cuisines  
du monde  
nous  
rapprochent*



# DANS CE PLAT, IL Y A...

Les saveurs  
de la cuisine de  
rue de Bangkok

Des tagliatelles thaïes  
de riz de terroir séchées  
à basse température

Une authentique  
sauce thaïe prête  
à l'emploi



Découvrez la recette sur  
[www.autourduriz.com](http://www.autourduriz.com)



La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 45101893 - SIRET 200000  
groupe 11721 Geisla photo: Getty images



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Bio et responsable

## de la ferme au biberon.

**VISITEZ NOS FERMES AVEC NOS ÉLEVÉS**

**FABRIQUÉ EN FRANCE**

**SANS HUILE DE PALME**

**EMPREINTE CARBONE RÉDUITE**

**À PARTIR DE LAIT FRANÇAIS\***

**Nactalia BIO**

326.921.914 AMIENS - Mars 2021

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

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

# Bonne année !

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



C'est reparti pour un tour de 365 jours ! Et toutes leurs nuits. Dans nos sociétés très éclairées – entendez ces villes allumées, ces activités économiques qui ne dorment jamais –, l'obscurité tend à s'éteindre et la lune la joue discrète. Alors, le regard vers les étoiles, on s'est demandé ce que le jour doit à la nuit. Et puis retour sur Terre. Les deux pieds dedans même. D'abord entre Cambrai et Valenciennes et autour de Lille où, parce qu'elle colle aux bottes (la terre, et pas qu'un peu !), les gens du Nord disent qu'elle est amoureuse ! Nous avons rencontré des paysans qui nous parlent, à travers l'histoire et le fonctionnement de leur collectif, de la relation des groupements agricoles avec Biocoop. Vous savez, les fameux Paysan.ne.s associé.e.s ? Un repère sur des produits et des vraies gens ! En plus de tous les agriculteurs individuels avec lesquels chaque magasin travaille en local, vingt groupements, soit 3 500 fermes, approvisionnent le réseau en produits bruts ou transformés pour la marque Biocoop. Ils partagent une même vision de la bio, exigeante, paysanne, de proximité, et participent via leur collectif, comme la section des magasins, des salariés ou des associations de consommateurs, aux orientations de la coopérative Biocoop. Les pieds sur Terre toujours, notre dossier revient sur un sujet d'actualité : le nombre d'agriculteurs qui ne cesse de diminuer alors que le métier continue d'attirer, et la difficulté d'accéder au foncier. C'est pourquoi en 2022, le don militant du Fonds de dotation Biocoop sera au profit de Terre de liens. Ce mouvement citoyen agit pour sauvegarder les terres agricoles, stopper le phénomène de concentration foncière et favoriser l'installation de paysans en bio dans des fermes à taille humaine. Voilà à quoi servira votre arrondi en caisse cette année. À soutenir une alimentation bio de qualité et une agriculture qui, face au rêve de numérique, de robotique et de génétique du plan d'investissement France 2030 du gouvernement, garde les pieds sur Terre !

## Sommaire

**06 EN BREF**  
Actualités

**08 ÇA FAIT CAUSER**  
Vos questions ? Nos réponses !

**09 DOSSIER**  
La terre de mains en mains

**17 PRATIQUE**  
Filtre à café

**18 DÉCRYPTAGE**  
Le plein de pâtes

**20 BIEN-VIVRE**  
Retiens la nuit

**24 C'EST DE SAISON**  
La soupe

**25 RECETTES**

**27 BONNE QUESTION !**  
Quelles astuces pour mieux digérer le chou ?

**30 NOS COULISSES**  
Nos Paysans associés  
La coopération est dans le pré

**36 NOS COULISSES**  
Relocalisation  
La moutarde reprend de la graine

**40 TERROIRS & TERRITOIRES**  
De Valenciennes à Cambrai  
Les petits pas bio

**48 COOPÉRACTIFS**  
Tous pour le vrac et le vrac pour tous

**53 INVITÉ**  
Bruno Verjus  
Quand nourrir est un art

**58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**

## PLAIDOYER

## UNE MAISON DE LA BIO, POURQUOI ?

Parce qu'il y a vraiment besoin de développer une bio exigeante et de préserver ses fondamentaux, un collectif d'organisations professionnelles\* a créé une association baptisée Maison de la bio. Biocoop est de la partie.

C'est une évolution qualifiée de spectaculaire ! En 10 ans, le marché français bio a triplé (14,3 milliards d'€ en 2020) et ses perspectives de croissance restent très prometteuses. C'est pour veiller aux conditions de ce développement qu'est née la Maison de la bio (MDB). « À l'initiative d'acteurs historiques, l'association est ouverte aux entreprises qui voudront maintenir une bio exigeante, qui prônent la RSE\*\*, l'ESS\*\*\* et le commerce équitable », a précisé son président Pierrick De Ronne lors de son lancement en octobre. Philippe Laratte, président du Synadiet\*, a rappelé que « la bio porte une vision de société vertueuse animée par une économie qui crée de la valeur sans détruire l'environnement par des activités en production, transformation, distribution qui ont du sens », et ce, de façon « solidaire, dans l'intérêt de tous et sur la durée. C'est le b.a.-ba inaliénable de la bio en partie matérialisé dans ses cahiers des charges et labels. » Or pour faciliter l'accès au marché de nouveaux acteurs, de très nombreux pseudo-labels et allégations poussent au portillon de l'écologie. Ils ne prennent qu'une part des valeurs des labels bio, cadrés, contrôlés et reconnus, et créent la confusion. Préserver les fondamentaux de la bio est donc un des enjeux prioritaires identifiés par la MDB qui entend également valoriser ses impacts positifs sur l'économie, la santé, l'environnement. Elle veut devenir l'interlocuteur des pouvoirs publics, des médias et des consommateurs sur le sujet, développer une communication et des plaidoyers, informer, centraliser et diffuser les savoirs et les connaissances techniques, économiques et scientifiques souvent méconnues.

[lamaisondelabio.com](http://lamaisondelabio.com)

\* Cosmébio (label des cosmétiques bio), Forébio (Fédération des organisations collectives de producteurs 100 % bio), Synabio (Syndicat des transformateurs et distributeurs bio), Synadiet (Syndicat des compléments alimentaires) et Synadis bio (Syndicat des distributeurs spécialisés de produits bio et diététiques).

\*\* Responsabilité sociétale des entreprises

\*\*\* Économie sociale et solidaire

## PROJECTION

## Moi, président(e)

Un Erasmus alimentaire pour les étudiants, des « chèques du temps choisi » pour soutenir ceux qui souhaitent faire un mi-temps dans leur entreprise et un dans une association, une TVA à 0% sur les aliments durables pour les mairies aux cantines en régie municipale... Ce sont des idées proposées par Unplusbio, l'association qui fête cette année 20 ans d'actions de développement du bio dans les cantines. Vous avez jusqu'à l'été 2022 pour mettre vous aussi votre grain de sel sur « Demain on mange quoi ? Racontez-nous vos utopies alimentaires ». Pourvu que ça inspire en haut lieu.

→ [Unplusbio.org/utopiesalim](http://Unplusbio.org/utopiesalim)

# 20 %

C'est la part minimum de bio que la restauration collective (cantines, restaurants d'entreprise, etc.) doit proposer dans ses menus depuis le 1<sup>er</sup> janvier (loi Egalim).

## GAZ À EFFET DE SERRE

## L'État obligé



La France, condamnée à l'automne dernier suite à la procédure lancée par L'Affaire du siècle, a jusqu'à la fin d'année pour réparer les conséquences de son inaction climatique entre 2015 et 2018. Pour rattraper son retard et respecter ses engagements, elle va devoir considérablement accélérer la réduction de ses émissions de gaz à effet de serre. À défaut, des pénalités financières seraient appliquées. Elles pourraient alors servir à financer des actions pour le climat. Cette obligation reste valable même en cas de changement à la tête de l'État.



EXPO

## Invitez-vous à ce Banquet!

« *La science n'est pas l'ennemi de l'artisan* », s'exclame le chef Thierry Marx dans un des espaces théâtralisés du Banquet, une expo dont il est un des experts, avec d'autres, chefs, sociologues ou scientifiques tel le physico-chimiste Raphaël Haumont expliquant ici (dans le four) la meilleure façon de rôtir un poulet. Adulte ou enfant, dans la première partie de l'expo, vous êtes d'abord apprenti cuisinier en (re)découvrant les gestes, les ustensiles, les cuissons et les techniques de préparation. Puis, dans un parcours sensoriel, vous goûtez les couleurs – parce que la vue influence le goût perçu –, vous écoutez les textures – croquement, croustillement... –, vous apprenez à sentir et ressentir au cours d'expériences gustatives parfois déroutantes. Vous comprenez alors les mécanismes cognitifs du « miam » et du « beurk ». Troisième et dernière partie : le repas, moment chaleureux de partage vu à travers la fête, les cultures, les époques, les mémoires.



Vous devenez le convive d'un banquet onirique, superbe et savante orchestration d'images projetées, de *mapping* (représentations de sons et de lumières) et d'odeurs où la table s'anime en une succession d'ambiances féériques. On a adoré.

→ *Banquet, Cité des sciences et de l'industrie, Paris XIX<sup>e</sup>. Jusqu'au 7 août 2022.*

# 52%

des Français déclaraient fin 2021 avoir modifié ces dernières années leur comportement en raison des préoccupations liées au changement climatique (Global Advisor - Ipsos, nov 2021).



PAYSAN

## Sauveur climatique



Lorsqu'une dessinatrice proche du monde agricole croise un agronome féru de bandes dessinées, ça donne... une fiction aux allures de BD fort bien documentée. Et l'histoire de Fred, un agriculteur qui s'engage dans une transition vers l'agriculture biologique pour retrouver son autonomie. Où l'on découvre que le paysan peut être un véritable « *sauveur climatique* ». Une parution soutenue par les magasins Biocoop du Grand Ouest.

→ *Deux mains dans la terre, Jacques Caplat, Lætitia Rouxel, Éd. Actes Sud, 19 €*



UN AUTRE MONDE

## Livre & web-série



À bord de leur camion-maison bleu, Héléne et Benoit sont devenus reporters-troubadours ! Ils enquêtent partout en Europe à la recherche de personnes qui mettent en accord leurs actions et leurs valeurs parce qu'eux-mêmes sont « *en quête d'une nouvelle société* ». Ils ont créé une série dans laquelle ils montrent « *des manières de vivre plus justes, plus solidaires, plus harmonieuses et plus humaines* ». Et publient un superbe livre avec des photos et des dessins pleins de belles histoires. Celle de Gilles, berger en banlieue, Elf qui vit sans argent, Juan Anton qui crée une forêt comestible... Et ça déborde de vitalité. Peut-être les retrouverez-vous devant un magasin Biocoop aux côtés de leur van bleu ou de leur caravane jaune de projections !

→ *Enquête d'un autre monde, Héléne Petit, Benoit Cassegrain, Éd. Ulmer/SideWays, 22 €*

→ *SideWays, la web-série itinérante, en libre accès et téléchargeable ou sur DVD en vente à prix libre, aussi sur Facebook, YouTube et Vimeo.*

# Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

-   Biocoop
- 0800 807 102
- [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr)
- Biocoop Culturesbio  
12, av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris

## Score à score

« Pourquoi Biocoop n'adopte pas le Nutri-Score pour les produits de sa marque ? »

 S. Abeillé, Strasbourg (67)

Le Nutri-Score a pour objectif de mesurer la qualité nutritionnelle d'un produit. Biocoop lui préfère l'indice Siga qui prend en compte l'équilibre nutritionnel mais aussi le mode de culture et de transformation de la matière première, et la présence des additifs de synthèse (colorants, conservateurs...). Cet indice lui sert de base pour créer ou retravailler ses recettes et proposer des aliments plus simples et sains. Ce long chantier a déjà conduit au retrait de substances controversées bien qu'autorisées en bio (voir CB n° 116). On peut connaître le score des produits à marque Biocoop via l'appli Siga ou sur le site de e-commerce [bio.coop](http://bio.coop). L'étiquetage nutritionnel n'est pas obligatoire. Le score environnemental devrait l'être prochainement afin d'informer le consommateur de l'impact sur l'environnement des produits. Ce sera peut-être l'éco-score, basé principalement sur l'analyse du cycle de vie du produit, ou le **planet-score, plus complet** selon Biocoop entre autres, car il prend en compte la biodiversité, la santé humaine et le bien-être animal, ou un mix des deux. En attendant, Biocoop, qui milite pour un affichage retenant l'impact des pesticides sur la santé et le bien-être animal, a passé au crible du planet-score 43 de ses produits. Résultat : une majorité de A (meilleure note), aucun D ni E (plus

mauvaises notes). Ces produits sont à découvrir en magasins ou sur [bio.coop](http://bio.coop).



« Labourer avec un cheval ! À quand la bougie ? »

La couverture du n° 119 fait réagir. « Vous rendez-vous compte, quel travail, le labour, nous écrit Jola Dellière de Marseille. Les anciens se sont battus pour le progrès, pour

moderniser leurs fermes, pour alléger leurs journées sans week-ends et sans vacances, pour une vie un peu plus facile [...]. Là, c'est le retour en arrière. Est-ce l'image de la bio que Biocoop souhaite promouvoir ? [...] Chapeau de paille et piu piu les oiseaux. À quand la bougie ? ! » Nous sommes bien d'accord sur la pénibilité du travail de la terre. Heureusement, il y a eu des progrès, même s'il reste toujours à faire. Quelle image souhaitons-nous donner de l'agriculture ? La réalité. Celle du terrain, lors de nos reportages auprès des fournisseurs des magasins. Travailler avec un cheval n'est pas une pratique majoritaire certes mais en Ariège nous avons rencontré des agriculteurs qui s'émancipent des modèles dominants. C'est leur choix. Ailleurs, nous montrons d'autres visages. En novembre par exemple, nous présentions Tech et Bio, salon dédié aux techniques agricoles de tous poils tels les drones ou le biocontrôle (n° 121 p. 6). Bio ou non, l'agriculture au singulier n'existe pas.

Il n'y a pas une agriculture mais des agricultures, autant que de paysans sans doute. Certains qui aiment cultiver ou élever, pas transformer ni commercer, d'autres qui veulent tout faire de A à Z...

**L'agriculture que Biocoop souhaite promouvoir** est avant tout bio, de proximité, paysanne – par opposition à industrielle productiviste –, responsable socialement et écologiquement, durable et résiliente.



# La terre de mains en mains

Pascale Solana

**Devenir paysan reste une vocation qui attire.** Mais s'installer n'est pas toujours simple. Transmettre sa ferme ou trouver un successeur non plus. D'ici à 5 ans, un quart des exploitations pourraient disparaître. Où est l'erreur ?



**Les chiffres sont éloquentes. Le rythme des installations agricoles est en baisse (-30 % depuis 20 ans) et il ne compense pas les cessations d'activité massives, actuelles et à venir.** Dans 10 ans, un chef d'exploitation sur deux prendra sa retraite, quand ils n'étaient déjà plus que 458 500 en 2018 contre 505 000 en 2009 et 2,5 millions en 1955 (Source

CESE). Maintenir le nombre d'agriculteurs, voire l'augmenter, est un défi pour garantir une souveraineté alimentaire, réussir la transition de l'agriculture, la faire évoluer vers plus de résilience climatique. Pour assurer toutes les transitions, énergétique, économique, sociale, que la crise écologique impose.

### DE TERRES EN FILS

Malgré la pénibilité et le rythme de travail, « faire paysan » reste un métier passion qui continue d'attirer. Des jeunes, des moins jeunes, des enfants d'agriculteurs mais aussi des profils nouveaux aux motivations diverses, rejet de la vie citadine, lien à la nature, reconversion, indépendance... L'époque où ce métier s'héritait de génération en génération est révolue, confirme la campagne de promotion « Entrepreneurs du vivant » du gouvernement ([agriculture.gouv.fr/entrepreneurs-du-vivant](http://agriculture.gouv.fr/entrepreneurs-du-vivant)) : seulement 11 % des effectifs de l'enseignement agricole sont issus du monde agricole, signe d'un renouvellement et d'une orientation choisie. En 2017, plus de 60 % des candidats à l'installation déclaraient ne pas être du milieu agricole et près d'une installation sur deux s'effectue désormais « hors cadre » familial, selon les Chambres d'agriculture.

### PARADOXES

Pour autant, si les candidats sont nombreux, tous ne concrétisent pas. Et paradoxalement, beaucoup d'agriculteurs ont du mal à trouver leur successeur. Quand les enfants ou les associés ne reprennent pas, l'agriculteur doit vendre sa ferme, c'est-à-dire son lieu de vie, son outil, son histoire, celle de sa famille, à un « étranger ». La transmission est une étape sur laquelle pèse aussi la faiblesse des retraites agricoles,



commente Philippe Cabarat, éleveur bio juste retraité : « Les cotisations sont à la hauteur de ce que gagnent les agriculteurs. Les gains sont remis dans l'investissement, pas dans la retraite. » Jusqu'à il y a peu, les chefs d'exploitation touchaient en moyenne une retraite de 953 €/mois pour les hommes et de 852 € pour les femmes (Chambres d'agriculture). Les plus faibles pensions ont été revalorisées en novembre et sont passées de 75 à 85 % du Smic net agricole, soit 1 035 €/mois (moyenne française : 1 331 € nets/mois en 2017 - Insee). Logiques économique et culturelle ancrées, la vente des terres, bâtiments, cheptel et matériel acquis au cours d'une vie permet de compléter les revenus. Conséquemment, le ou les repreneurs passent par la case endettement. « Or en agriculture, le retour sur investissement est long et contraint par de multiples aléas, le climat, le marché, la crise... », poursuit Philippe Cabarat. « Dans l'élevage, le parcours habituel vers la retraite, c'est vendre le cheptel le plus lourd **Suite p. 12** ➔



**Ewen** (ci-contre) a racheté la moitié des parts de sa mère, **Isabelle Kervellec** (à gauche), trésorière de la coopérative Biobreizh à Landivisiau (29) et maraîchère à Roscoff (29). Ils sont en Gaec. Désormais près d'une installation sur deux s'effectue hors cadre familial. C'est le cas pour **Laurent Vidot** (ci-dessous), producteur de pommes à Eyragues (13), qui était salarié chez un agriculteur. Lors de la retraite de son patron, impossible de reprendre la suite. « *Nous l'avons aidé en achetant 15 hectares en portage plus un hangar et proposé un fermage* », explique Nordine Arfaoui, directeur de la coopérative 100 % bio Uni-Vert (30). « *Pour notre groupement labellisé Bio équitable en France, cette solidarité est primordiale. Nous voulons créer un élan, permettre aux villageois de consommer bio, éviter que les jeunes partent dans les grandes villes faute de terres* ». La coopérative 100 % bio Uni-Vert aide par ailleurs deux autres agriculteurs à s'installer sur 30 hectares à travers un portage de 4 ans permettant l'acquisition progressive du foncier.

« LA BIO,  
C'EST LA CULTURE  
DE L'AUTONOMIE.  
ÊTRE EN PHASE  
AVEC LA TERRE :  
C'EST CE QUE  
JE VEUX  
TRANSMETTRE »

**Marc Pousin**, éleveur





**Philippe Cabarat**

Éleveur de vaches charolaises, retraité, à Champlin (58)

« On travaille pour gagner sa vie, pas pour s'enrichir. Le problème de l'agriculture, c'est le capital. Le retour sur investissement est très long notamment en polyculture élevage, comparé au maraîchage : on n'investit pas seulement dans l'outil mais aussi dans les animaux. Chaque filière selon les régions a ses particularités. Transmettre n'est pas moins difficile quand on a des enfants ! Pour ma part, j'ai commencé à 59 ans à discuter avec mon associé qui vient de prendre ma suite en s'associant lui-même avec sa compagne. »

➔ et coûteux, puis mettre en culture les prairies avec quelqu'un qui entretient, puis céder des terres », ajoute Bernard Roby, éleveur bio.

### TRANSMISSIONS IMPOSSIBLES ?

Du fait de leur agrandissement et du capital à mobiliser, les fermes sont donc devenues difficiles à transmettre. Alors les terres les plus fertiles viennent agrandir l'exploitation d'un voisin repreneur, quand ce n'est pas la ville dont l'appétit encourage la spéculation qui les dévore. Le prix du foncier n'a cessé d'augmenter – il a doublé ces 20 dernières années – comme la taille des fermes, la mécanisation et la spécialisation, accentuant l'écart entre deux tendances qui dessinent l'agriculture : d'un côté des exploitations toujours plus dépendantes de la technique et des intrants orientées circuits longs et encouragées par la PAC, et de l'autre des modèles plus autonomes, de proximité, qui revendiquent une indépendance vis-à-vis des institutions et des marchés.

Pour Yves Cariou, spécialiste des collectifs agricoles au cabinet OxyMORE, même si on est au cœur du problème, le renouvellement générationnel est connu. Plus discret, « le rachat des terres par des investisseurs dont la grille de lecture ne sera pas forcément le bien

commun, l'alimentation, l'environnement ». Et d'ajouter : « Ce n'est pas du folklore dans quelques vignobles bordelais rachetés par des Chinois ! Cela concerne toutes les régions et toutes les filières ! »

### MA TERRE VS LA TERRE

« Certains mouvements citoyens telle Terre de liens ont compris l'importance du bien commun qu'est la terre sous gouvernance collective », poursuit l'expert. Né en 2003, l'association dotée d'une foncière facilite l'accès à la terre et la reprise des fermes en mettant en location sous condition de produire bio.

S'il y a aujourd'hui urgence à soustraire la terre de la spéculation, à « décorrélérer le capital du travail », comme dit l'éleveur bio Marc Pousin, l'idée fait son chemin. Exemple chez Biocoop qui soutient Terre de liens depuis ses débuts et dont les salariés sociétaires ont entamé une réflexion avec la section agricole de la coopérative. « À l'instar du dispositif qui facilite la transmission des magasins vers des salariés, on aimerait mettre en place l'équivalent pour la reprise de fermes et inverser la tendance : faire en sorte que ce soit la rémunération du travail de l'agriculteur qui l'emporte sur le capital », explique Valérie Belon-Pichot administratrice. De nouvelles formes ➔ [Suite p. 14](#)



**Bernard Roby et ses fils Thomas et Loïc**

Éleveur de vaches limousines  
à La Chapelle-Montmoreau (24)  
Administrateur de Le Pré vert, coopérative  
sociétaire de Biocoop, et de l'association  
Forébio

« Mon grand-père m'a transmis sa ferme. J'ai 54 ans. Je travaille avec mes deux fils. Je ne sais pas encore comment nous allons nous organiser mais je pense déjà à la retraite car transmettre prend du temps. S'il n'est pas facile d'arrêter ce qu'on a fait en une vie de travail, le pire, c'est de ne pas pouvoir transmettre. Quelque chose meurt. À l'échelle de notre coopérative de 200 adhérents, si on ne fait rien, dans 10 ans, elle ne comptera plus que 100 fermes ! Or des collectifs comme les nôtres peuvent sécuriser les jeunes. Je voudrais qu'après nous, nos fermes continuent de vivre. »

→ organisationnelles et juridiques qui vont dans ce sens sont expérimentées. Ainsi, à côté de l'exploitation individuelle avec un couple devenue minoritaire et des formes sociétaires courantes (EARL, exploitation agricole à responsabilité limitée, Gaec, groupement d'exploitation en commun...), les coopératives (Scop, société coopérative et participative, CAE, coopérative d'activité et d'emploi...) qui séduisent les hors cadres familiaux. Yves Cariou cite aussi la SCEA, société collective d'exploitation agricole créée pour les paysans en 1947, plus ou moins tombée dans l'oubli et qui pourrait reprendre du service.

Ces formats permettent d'entreprendre, de gérer tout en étant salariés. Dans une Scop par exemple, la société créée est propriétaire une fois la phase d'acquisition réalisée par le travail des premiers coopérateurs, explique Terre de liens dans son magazine *Chemins de terre* (n° 14). Les suivants prennent des parts et deviennent associés-salariés. Ils quitteront la coopérative avec peu de capital mais avec les droits sociaux d'un salarié. Dans une coopérative, ce n'est pas le capital qui dirige, c'est-à-dire le pouvoir de chaque associé selon son apport, mais ceux qui travaillent (une personne/une voix) quel que soit leur capital. Ces expériences qui revendiquent souvent une agriculture paysanne permettent de limiter l'endettement et facilitent la transmission. Elles témoignent aussi d'une évolution en cours dans le rapport à la propriété et à la terre. ●

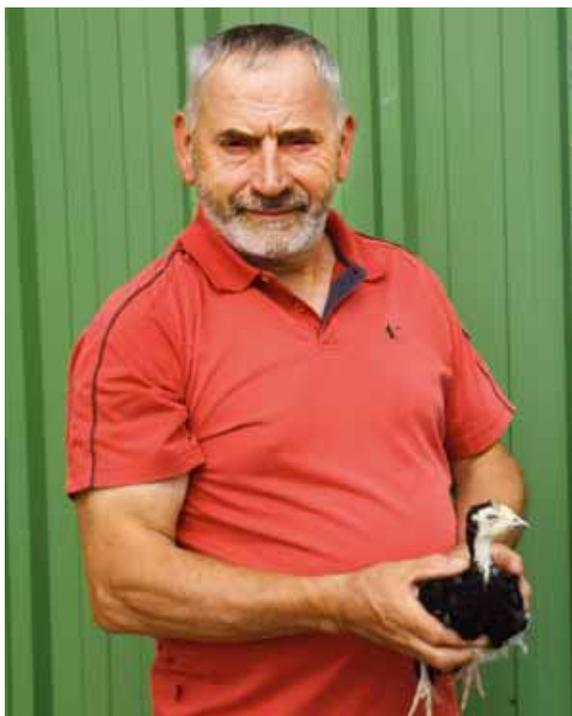


### Aller plus loin :

• Pour sensibiliser à la transmission et à l'installation, l'association Forébio, qui rassemble des groupements d'agriculteurs 100 % bio, par ailleurs sociétaires de Biocoop, a eu l'idée d'un tour de France en photos. En résulte une exposition itinérante présentée à Natexpo en octobre 2021 et l'ouvrage *Au cœur des campagnes bio*, réalisés par Thomas Vandenbergue, auteur des portraits des pages 10 à 13. [forebio.info](http://forebio.info)

• *Entre transmettre et s'installer, l'avenir de l'agriculture*. Rapport CESE, Bertrand Coly, juin 2020

• *L'origine des collectifs agricoles Paysans associés chez Biocoop et leur relation avec Biocoop à travers l'exemple de Norabio dans le Nord p. 30.*



### Marc Pousin

Éleveur à Saint-Pierre-des-Échaubrognes (79)  
Président de Volailles bio de l'Ouest, coopérative sociétaire de Biocoop

« En regardant ma grange, les champs, je revois mon père, mon oncle, mes ancêtres. La transmission est bien plus qu'une affaire économique, c'est émotionnel. Le dilemme, quand tu cèdes, c'est ta retraite ou la pérennité de ta ferme pour le repreneur. Le plus offrant ou la viabilité du système ? Il faut arrêter l'engrenage et lever les peurs sur le capital. Avec ma fille et son compagnon, nous réfléchissons à des formes coopératives de reprise qui peuvent rendre le métier et la bio encore plus attractifs. La bio, c'est la culture de l'autonomie ! Produire avec ce qu'on a, avec le potentiel de la terre et être en phase avec : c'est ce que je veux transmettre. »

**Dermaclay**<sup>®</sup>  
COSMÉTIQUE ACTIVE **BIO**

LES VERTUS DES **PLANTES**,  
LES BIENFAITS DES **ARGILES**  
POUR LES CHEVEUX  
ET LE CUIR CHEVELU



**DES ACTIFS  
VÉGÉTAUX BIO**   
Huiles précieuses,  
Huiles essentielles,  
Eaux florales spécifiques

 Des senteurs  
**100% NATURELLES**

Une base lavante  
végétale douce et   
**SANS SULFATE**

 **5 ARGILES**  
pour chaque  
type de cuir chevelu



**MADE IN  
FRANCE**

**Dermaclay**<sup>®</sup>  
COSMÉTIQUE ACTIVE **BIO**

LES VERTUS DES PLANTES ET LES BIENFAITS DES ARGILES DANS UNE  
GAMME COMPLÈTE DE SHAMPOOINGS, APRÈS-SHAMPOOINGS  
ET MASQUES TRAITANTS. RETROUVEZ-NOUS SUR [DERMACLAY.FR](http://DERMACLAY.FR)



# Bio bleud

## À L'ÉPIPHANIE CUISINONS ENSEMBLE



 *Pur beurre ou 100% végétale... il y en a pour tous les goûts !*



### NOTRE RAISON D'ÊTRE

Contribuer au développement d'une alimentation Bio, saine et vertueuse pour les Hommes et la Planète tout en ayant des impacts environnementaux et sociétaux positifs.



*Fabriqué  
en Bretagne*

Disponible en magasin bio



[www.biobleud.fr](http://www.biobleud.fr)  



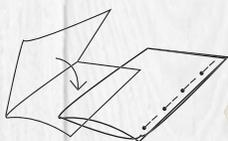
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Quand l'arôme du café chatouille nos narines avant de ravir nos papilles, on adore. Quand il s'agit de jeter le filtre en papier, on déteste... La solution, le fabriquer soi-même, avec «amûr», pour le réutiliser encore et encore. Le breuvage n'en aura que plus de saveur !

# Filtre à café

Anne Boineau

zéro  
déchet

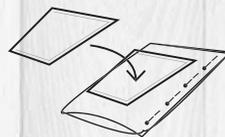


1

Pliez un tissu de 20x30 cm en 2 dans le sens de la longueur : préférez le lin ou le coton bruts avec un maillage légèrement lâche. Fixez les deux épaisseurs ensemble à l'aide d'épingles.



2

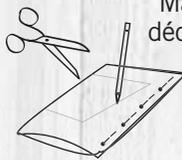


Posez un des bords extérieurs d'un filtre en papier (ou un patron pour filtre à café trouvé sur Internet) sur le pli du tissu. Marquez-en le pourtour puis découpez en suivant le tracé.

3



Cousez ensemble les 2 épaisseurs du bas puis des côtés du filtre au point zigzag, à 5 mm des bords. Terminez par un point d'arrêt. Retirez les épingles. Et pour le haut du filtre ? Faites un ourlet sur chaque épaisseur de tissu. Ne les cousez pas ensemble, sinon plus d'ouverture pour mettre le café. Retournez l'ouvrage. C'est prêt !



## Et le thé ?

Sur un tissu de 10x20 cm, marquez un ourlet sur l'une des longueurs avec des épingles. À l'aide d'une épingle à nourrice, glissez une cordelette à l'intérieur de l'ourlet. Cousez l'ourlet et retirez les épingles. Pliez le tissu en deux dans le sens de la largeur. Cousez les deux côtés à fermer pour former votre sachet.

pratique



**Zéro déchet dès le réveil** avec les filtres à thé et à café à marque Biocoop, en lin, lavables et 100 % français. A découvrir dès le printemps.

# LE PLEIN DE PÂTES

Véronique Bourfe-Rivière

**Flemmard, gastronome ou réfractaire à la cuisine, on y a tous recours : quelles que soient leurs formes, couleurs et saveurs, les pâtes font des heureux. Et de plus en plus, car les ingrédients se diversifient. Quelle richesse !**

## C'EST LA BASE !

Aliment de base en Méditerranée et en Asie, leur histoire remonterait au Néolithique. Leur forme varie selon les traditions – juive, arabe, chinoise, romaine... Mais elles sont toujours composées de farine ou semoule, d'eau, de sel et parfois d'œufs.

Les **pâtes** désignent plutôt les versions à l'italienne, les **nouilles**, les asiatiques. Le mot pâte est aussi générique : les nouilles sont des pâtes, mais pas l'inverse.

À l'origine, elles se consommaient fraîches, on a ensuite eu l'idée de les faire sécher pour les conserver.

## PÂTES ET PAS PÂTES

En France, le blé dur est la seule matière première autorisée pour avoir l'appellation « pâtes alimentaires », aromatisées ou non. Les autres recettes, sans gluten entre autres, s'appellent donc spaghettis au maïs ou fusilli riz-lentilles, par exemple.

Les « pâtes aux œufs » doivent être à base de semoule blanche de blé dur.

Le blé dur contient plus de gluten, facilitateur de texture. Les autres farines employées, notamment en bio, seules ou en mélange, plus ou moins complètes qu'elles soient de céréales ou de légumineuses, sont plus techniques à travailler pour garder de la tenue. C'est tout l'art du fabricant !

## FORMES

Elles influent beaucoup sur le résultat ! Impossible de toutes les citer.

Disons cependant que quand une pâte est laminée – c'est-à-dire étalée puis découpée, comme les tagliatelles, fettucine, linguine –, le gluten enserre l'amidon, la texture reste moelleuse. Pour obtenir une forme ronde, coudée, torsadée ou creuse, comme les coquillettes, spaghetti, fusilli, macaroni..., le mélange est malaxé puis poussé dans un cylindre. La texture de ces pâtes extrudées sera plus ferme.

décryptage

## EN CUISINE

À l'italienne, on les jette dans une grande quantité d'eau bouillante, en même temps que la poignée de sel, qui élève la température d'ébullition. Le temps de cuisson dépend du type de pâte, suivez les indications du fabricant. On peut aussi les cuire directement dans une sauce assez liquide (les lasagnes... et les autres !). On les accompagne très souvent de légumes, notamment méditerranéens comme la tomate, et de fromage. Pour accrocher la sauce, on choisira plutôt des pâtes creuses ou striées. Les nouilles asiatiques cuisent généralement plus vite, directement dans le bouillon dans lequel on les mange ou à l'eau avant d'être poêlées.



## ÉCOLONOMIQUES ET FLEXI

Pas chères, les pâtes sont faciles à réutiliser en salade, poêlée, gratin... Et un rien les habille ! On zappe les emballages avec le vrac.

Elles prennent parfaitement place dans un régime flexitarien, si elles sont à base de légumineuses ou accompagnées de légumineuses : un peu de lentilles ou quelques pois chiches dans la sauce équilibrent les apports en acides aminés essentiels.



### • Les pâtes Montebello ?

En France, seul Biocoop les distribue. Elles sont fabriquées par une coopérative des Marches (Italie) dans un bâtiment écologique avec du blé ancien de sa propre production et vendues bientôt dans un emballage papier.

• **Et aussi** des pâtes très artisanales obtenues par séchage lent à basse température. Par exemple, la marque Lazzaretti qui, pour celles aux légumineuses, choisit des farines non chauffées et les extrude très finement.

• **Enfin**, un large choix de variétés, y compris sans gluten, emballées ou en vrac.

# Retiens la nuit

Christophe Polaszek

**MYSTÉRIEUSE ET OBSCURE, LA NUIT FASCINE ET BOUSCULE NOS REPÈRES. POURQUOI VIT-ON LA DISSIPATION DE LA LUMIÈRE AVEC CRAINTE ? ET SI À FORCE DE VOULOIR FAIRE RECULER LA NUIT, NOUS EN OUBLIONS SA BEAUTÉ, MAIS AUSSI SA FONCTION, SON RÔLE INDISPENSABLE À NOTRE SANTÉ ET À LA NATURE ?**



# D

De la découverte du feu à l'éclairage massif de nos villes modernes, l'homme a dépensé une énergie considérable pour triompher de la nuit. Et pour cause : l'obscurité effraie et paralyse l'activité humaine. « C'est vrai, la nuit n'a pas bonne réputation. Ça remonte à l'enfance : la nuit annonce

la séparation d'avec les parents et concentre toute une peur de l'abandon », explique le philosophe Thibaut de Saint-Maurice, sur France Inter\*.

## LES LAMPADAIRES ONT ÉTEINT LE CIEL

La peur du noir serait même instinctive, comme celle des hauteurs ou celle des serpents. En cause, les faibles capacités de nos yeux à percer l'obscurité qui nous laissent peu de chance face aux prédateurs nocturnes. Le développement de la lumière artificielle est donc en premier lieu une victoire sur notre environnement.

Mais ce besoin d'éclairage a finalement rompu notre lien millénaire avec la voûte céleste.

« L'éclairage public en France serait constitué de 11 millions de points lumineux. Un chiffre colossal, largement sous-évalué puisqu'il ne prend pas en compte les autres sources lumineuses : les bâtiments, vitrines, publicités, enseignes, par-

kings... », détaille Anne-Marie Ducroux, présidente de l'Association nationale pour la protection du ciel

et de l'environnement nocturne (ANPCEN). Même à la campagne, un halo diffus brouille la vision du ciel, parfois jusqu'à masquer la Voie lactée !

## TRAVAIL DE NUIT

La nuit serait-elle une perte de temps ? « Dans les grandes métropoles, la nuit ne dure plus que trois heures, entre 1 heure et 4 heures du matin », déplore Anne-Marie Ducroux. Aéroports, bureaux, centres commerciaux sont allumés en permanence d'une lumière blanche pour accompagner une activité économique qui ne s'arrête presque jamais.

Derrière les apparences d'un sommeil paisible, une grande partie de notre corps reste lui aussi en effervescence. Toute la nuit, le cerveau mémorise, se nettoie, régule notre métabolisme, renforce nos défenses immunitaires... « L'obscurité a un impact sur le vieillissement, et freinerait le développement des tumeurs, stabiliserait la tension », souligne Joëlle Pierrad, naturopathe et auteure de *Bien dormir avec la naturopathie*, Éd. Eyrolles.

Plus surprenant : nos intestins sont le théâtre d'un ballet bien réglé où chaque bactérie joue son rôle au moment où

il le faut. Les Bactéroïdètes, par exemple, se régalaient des fibres des aliments que →

# Bien commun

\* Dans sa chronique « Petite Philosophie de la nuit blanche », le 1<sup>er</sup> octobre 2021.

→ nous avons ingérés pendant la journée et qui débarquent dans le côlon une fois que nous dormons à poings fermés. Si le rythme quotidien est sans cesse perturbé, c'est alors toute l'alchimie subtile entre les bactéries et leur hôte (nous !) qui est chamboulée.

## SILENCE, ÇA Pousse

Même les végétaux réussissent ce tour de force de grandir et d'entretenir leur métabolisme durant la nuit grâce à la matière organique produite en journée sous l'effet de la photosynthèse.

De quoi apporter de l'eau au moulin de la biodynamie, ce courant de l'agriculture biologique qui prend notamment en compte la vie microscopique qui foisonne dans les sols, ainsi que le mouvement des planètes et du calendrier lunaire, comme nous le raconte Vincent Couche, viticulteur en Champagne. « *En période descendante, la Lune exerce une pression qui augmente l'enracinement. On donne une indication à la plante : il ne faut pas pousser horizontalement, il faut que tes racines descendent.* » Les préparations biodynamiques sont pulvérisées sur le sol et les plantes – parfois de nuit – suivant les saisons et le cycle circadien qui régule le repos et la veille. Le résultat ? « *Des vignes qui résistent mieux aux aléas climatiques, un vin mieux structuré, plus minéral et un vigneron heureux !* » Les mains dans la terre, la tête dans les étoiles. ●



## Tisane du soir, espoir !

**Pour se faire plaisir le soir,** et pas seulement, à découvrir la nouvelle gamme à marque Biocoop ! Mélisse, verveine..., des plantes médicinales en vrac ou en sachet papier, 100 % françaises, cultivées par de petits producteurs et issues du commerce équitable.

## RÉAPPROVOISER LA NUIT

**Voie lactée.** L'éclairage public émet deux fois plus de lumière qu'il y a 25 ans. Toute la biodiversité en est impactée. Un peu partout en France, des initiatives citoyennes sont organisées afin de sensibiliser la population à cette pollution lumineuse. *Le Jour de la Nuit* (association Agir pour l'Environnement) ou *Les Nuits des Étoiles* (Association française d'astronomie) donnent ainsi l'occasion de contempler la voûte céleste. Des collectifs se forment pour éteindre les enseignes lumineuses, illégalement allumées\*. En parallèle, le label national Villes et Villages étoilés valorise les démarches d'amélioration de la qualité de la nuit et de l'environnement nocturne.

**À l'affût !** Dans chaque famille d'animaux, certains sont nocturnes. De janvier à juin, période de migration et de reproduction, c'est idéal pour observer les amphibiens. Une grande part des invertébrés, telle la limace, chassent une fois le soleil couché. Le rossignol ou le rouge-gorge se manifestent de jour et de nuit. Deux tiers des oiseaux migrent de nuit et discutent pendant le trajet. Les rapaces nocturnes voient la vie en noir et blanc mais disposent d'une ouïe ultrasensible. Une chouette repère un rongeur jusqu'à 200 m.



[fne-aura.org/uploads/2019/04/livret\\_la\\_nature\\_la\\_nuit\\_frapna.pdf](https://fne-aura.org/uploads/2019/04/livret_la_nature_la_nuit_frapna.pdf)

\* D'après l'arrêté sur la prévention, la réduction et la limitation des nuisances lumineuses du 27 décembre 2018, les lumières éclairant les façades ou les vitrines doivent être éteintes à 1 h du matin au plus tard.

# Poulet au curry et purée crue de cajou



2 pers. | 15 min | 10 min

**Ingrédients :** 2 c. à s. de Purée crue Noix de cajou et 15 cl d'Amandina Cuisine Perl'Amande, 2 filets de poulet, 120 g de tomates pelées en boîte, 1 oignon, 1 c. à c. de curcuma, 2 c. à c. de curry, ½ c. à c. de gingembre moulu, 1 c. à s. de concentré de tomate, 2 c. à s. d'huile d'olive, 15 cl d'eau, poivre, sel.

**Perl'Amande**  
Depuis 1990

- Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, puis ajouter le poulet coupé en morceaux.
- Une fois le poulet presque cuit, ajouter les épices, les tomates coupées en dés et le concentré de tomate. Bien mélanger et laisser cuire 1 à 2 min.
- Ajouter la Purée crue de Noix de cajou, l'eau et l'Amandina Cuisine. Mélanger le tout, couvrir et laisser cuire 3 à 4 min à feu doux.
- Décorer avec quelques feuilles de coriandre et des noix de cajou pour le côté croquant. Servir avec du riz basmati.



Recette de Vie sans gluten proposée par Perl'Amande  
[perlamande.fr](http://perlamande.fr)

« Perl'Amande est une société française spécialisée, depuis plus de 100 ans, dans les purées crues de fruits secs à fort intérêt nutritionnel. »

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

publi-recettes

# Gratin d'endives au cumin



2 pers. | 15 min | 15 min

**Ingrédients :** 1 pincée d'Ail en poudre Cook et 1 c. à c. de Cumin moulu en éco-recharge Cook, 2 grosses endives, ½ crottin de chèvre sec, le jus d'½ citron, 100 g de champignons de Paris, 1 oignon, 20 cl de préparation crémeuse (Cuisine amande ou avoine), 2 c. à s. d'amandes grillées mixées, 2 brins de persil, sel et poivre, huile d'olive, 5 cl d'eau.



- Préchauffer le four à 220 °C. Éplucher et hacher les champignons et l'oignon.
- Faire bouillir une casserole d'eau salée avec le jus de citron. Y plonger les endives pendant 10 min, puis les rafraîchir à l'eau froide. Égoutter.
- À feu moyen, faire revenir l'oignon 1 min dans une petite cocotte avec un filet d'huile. Ajouter les champignons, mélanger 1 min. Sur feu doux, ajouter le cumin, l'ail en poudre, le sel et le poivre, faire revenir 1 min en mélangeant. Ajouter la « crème » et l'eau puis le persil haché et les amandes. Cuire encore 1 min.
- Placer les endives dans un petit plat à gratin, couvrir de sauce et saupoudrer de crottin de chèvre sec râpé fin. Enfourner à mi-hauteur 15 min.



Une recette d'Yvan Cadiou proposée par Cook  
[arcadie.fr](http://arcadie.fr)

« Saveurs, éthique et bio. Depuis 1990, Cook propose une large sélection d'épices, aromates, champignons séchés et arômes naturels, pour diversifier couleurs et saveurs de votre cuisine au quotidien. Le tout avec un fort engagement économique, environnemental et social. »

achetons responsable

# La soupe

Véronique Bourfe-Rivière

**Plat de base du monde entier, souvent consommée en repas unique, depuis la nuit des temps elle permet toutes les fantaisies et le zéro déchet.**

## HISTOIRE

Au néolithique, dans des trous de roche, on versait de l'eau et des ingrédients qu'on cuisait avec des pierres chauffées. L'invention de la poterie a permis le développement de ce plat, devenu central.

Au Moyen Âge, la soupe désignait la tranche de pain mouillée avec un liquide chaud.

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le potage – cuit dans le pot – désigne les recettes sophistiquées de la bourgeoisie par opposition à la soupe du peuple.

## TOUTES PRÊTES

**Les ingrédients des soupes en poudre ou des bouillons en cubes** (légumes, aromates, céréales) sont déshydratés et pulvérisés. On leur ajoute souvent des amidons, des émulsifiants, des graisses, des arômes... même en bio. En brick ou bouteille, les pourcentages d'ingrédients varient beaucoup d'une marque à l'autre, ce qui justifie les écarts de qualité... et de prix !

## LEXIQUE

**Bouillon** : liquide où l'on a fait cuire longtemps des aliments. Une base en cuisine !

**Soupe** : eau et divers ingrédients non mixés, texture épaisse.

**Potage** : soupe finement mixée.

**Crème** : potage lié avec un roux (farine + beurre), comme pour une béchamel.

**Velouté** : lié avec un jaune d'œuf, du beurre ou de la crème.



## À TABLE

**Toutes sortes d'ingrédients se glissent dans la soupe, froide ou chaude :**

fruits, légumes, céréales, légumineuses, aromates, épices, viandes, poissons, crustacés, abats, os, restes et parures.

Le top de l'antigaspil ! En infusant dans le liquide, les ingrédients lui communiquent leurs saveurs et nutriments. Soupes et potages sont plus rassasiants que leurs ingrédients consommés sans eau ! Le bouillon d'os est riche en glucosamine et chondroïtine, indispensables pour la santé des articulations, en divers acides aminés stimulant l'immunité.



**BRUNO COUDERC**  
Formateur en restauration, auteur de *Cuisiner simple et bon*, Éd. Actes Sud

« Les légumineuses, comme les céréales, ainsi que leur bouillon de cuisson, sont très intéressantes pour obtenir une soupe nourrissante et onctueuse. Ne pas oublier une matière grasse, elle porte les saveurs des épices qu'on y fait revenir. Pour aller vite, on peut râper les légumes et ajouter de l'eau chauffée à la bouilloire. Penser à goûter et assaisonner. »



## Marque Biocoop

**Six références à marque Biocoop sans aucun marqueur d'ultratransformation** (notamment amidon, sucre) suite à une reformulation des recettes. Légumes majoritairement français et issus des groupements de producteurs Paysans associés (voir p. 30). Recettes comme à la maison, sans ajout d'additifs ni de sucres, notées 3 par Siga (transformé équilibré, médaille d'or de sa catégorie). Emballage : carton certifié FSC (bois issu de forêts gérées durablement).

## Variété

**Des soupes d'origine France, comme celles de la conserverie d'insertion Le potager de Babette**, et, dans beaucoup de magasins, celles de fournisseurs locaux, principalement artisanales.

# Soupe à la betterave façon bortsch

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🧠 30 min

20 g de cèpes secs  
1 oignon rouge  
2 gousses d'ail  
1 à 2 betteraves crues  
(300 g en tout)  
1 carotte  
2 pommes de terre  
à chair ferme  
3 belles feuilles  
de kale (ou chou vert)  
2 à 3 c. à s. d'huile  
d'olive  
15 cl de coulis  
de tomate

1 c. à s. de vinaigre  
de cidre  
150 g de haricots  
blancs cuits (conservé  
ou reste)  
20 cl de crème  
fraîche  
1 citron  
6 branches d'aneth  
(ou persil)  
1 feuille de laurier  
Sel, poivre

- 1 Mettre les champignons à tremper dans 25 cl d'eau froide 20 min. Éplucher et hacher l'oignon et les gousses d'ail. Éplucher les betteraves et la carotte, et les découper en julienne pas trop fine. Laver le kale et l'émincer en supprimant la tige centrale. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes.
- 2 Dans une marmite, faire revenir tous les légumes découpés (sauf les pommes de terre) avec l'huile pendant 5 min. Ajouter les cubes de pomme de terre, le coulis de tomate, le vinaigre et bien mélanger. Égoutter les champignons en conservant l'eau de trempage.
- 3 Ajouter 1,25 l d'eau, l'eau de trempage des champignons, la feuille de laurier, du sel et du poivre dans la marmite. Amener à ébullition puis laisser mijoter 15 min en couvrant. Ajouter les champignons égouttés et poursuivre la cuisson pendant encore 15 min. Incorporer les haricots blancs égouttés à la fin.
- 4 Laisser reposer hors du feu 30 min pour développer les arômes. Laver, sécher et ciseler l'aneth. Découper le citron en quartiers. Réchauffer le bortsch en vérifiant l'assaisonnement. Servir avec une cuillerée de crème fraîche, l'aneth et les quartiers de citron. Pour un plat complet, accompagner ce bortsch végétarien de spaetzles, gnocchis ou de raviolis.



## Astuce antigaspi

Utilisez les légumes un peu passés pour réaliser un bouillon qui remplacera l'eau dans cette recette. Option : on peut enrichir le bortsch d'un reste de viande découpée en cubes.



# Porridge salé de millet

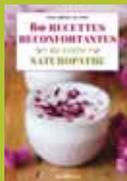
€€€ 1 PERS. ⌚ 7 min 🍴 20 min



- 80 ml de millet sec
- 1 oignon rouge
- 1 racine de gingembre de 2 cm
- 3-4 champignons de Paris
- 160 ml de boisson végétale
- Sel
- 1 œuf frais
- Huile d'olive
- Quelques branches de persil frais
- Persil séché
- 3-4 cerneaux de noix

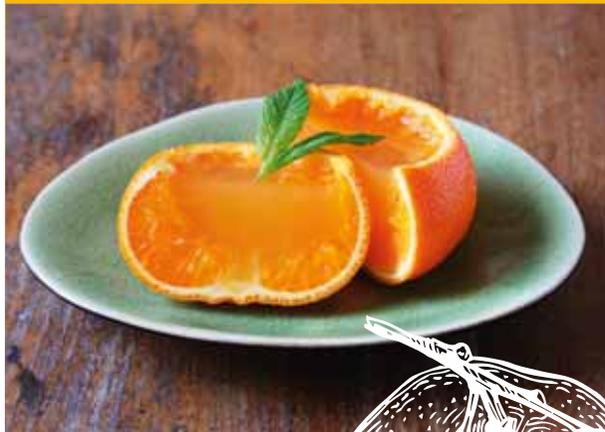
- 1 Faire cuire le millet comme indiqué sur le paquet. Une fois cuit, l'égoutter et le saler.
- 2 Laver et couper l'oignon et les champignons, les émincer, râper le gingembre. Mettre l'oignon dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et laissez fondre 2 à 3 min. Ajouter les champignons et le gingembre et poursuivre la cuisson 3 à 4 min et à feu doux pour ne pas surchauffer l'huile.
- 3 Porter la boisson végétale à frémissement, y verser le millet. Laisser réduire à feu doux environ 10 min en mélangeant régulièrement.
- 4 Servir dans une assiette, décorer du mélange champignons, oignon et gingembre, d'un œuf mollet, de noix, de persil et verser 1 c. à s. d'huile d'olive.
- 5 Déguster chaud et accompagné d'une belle portion de verdure pour en faire un repas complet : mâche, roquette, laitue, mesclun...

→ Extrait de *60 recettes réconfortantes de votre naturopathe*, Naïma @Miam\_oh\_Miam, Éd. Jouvence  
Des recettes simples, saines, gourmandes et légères ! L'auteur partage également ses connaissances, sur le millet par exemple, riche en protéines et recommandé en médecine traditionnelle chinoise contre les coups de fatigue.



# Mikan no kanten (gelée de clémentine façon Japon)

€€€ 6 PERS. ⌚ 10 min 🍴 5 min  
🧠 20 min + 6 h



- 3 grosses clémentines (environ 100 g chacune)
- 1 g de poudre d'agar-agar
- 10 cl d'eau
- 10 g de sucre
- 10 cl de jus de clémentine (3 fruits pressés environ)

- 1 Laver les clémentines. Les couper en deux et vider l'intérieur au 2/3 de la chair. Réserver la peau. Presser et récupérer le jus des autres fruits.
- 2 Dans une casserole, délayer la poudre d'agar-agar dans l'eau et porter à ébullition. Ajouter le sucre et mélanger. Réserver dans un plat creux et laisser tiédir 20 minutes.
- 3 Ajouter le jus, mélanger et verser dans les 6 moitiés de clémentine. Placer au réfrigérateur au minimum 6 h.

→ Extrait de *Japon, la tradition du végétal*, Lina et Setsuko Kurata, Éd. La Plage  
Un petit dessert ou goûter façon gelée (kanten) tout en délicatesse, comme les autres recettes que proposent Lina et sa maman Setsuko, originaire du Japon, dans cet ouvrage sur une cuisine traditionnelle gourmande et 100 % végétale.



# Crêpes malouines à l'Authentik béchamel

€€€ 4 PERS. ⌚ 20 min 🍴 5 min/crêpe



La recette d'Alison Delanoë  
du magasin Biocoop L'Authentik  
à Saint-Malo (35)

« Depuis toute petite, j'adore cuisiner. J'ai beaucoup regardé ma mère faire de bons petits plats. Ma spécialité, ce sont les gâteaux : c'est rapide, facile, quasiment inratable... et je suis gourmande de sucré. Je les fais toujours avec une touche de chocolat. Je fais aussi souvent des plats salés à ma façon, sans recette, selon mes envies. Je cuisine pour ma famille, mes amis et quasiment toutes les semaines pour mes collègues. Ça nous permet de partager un moment de convivialité et d'échanger pendant une pause gourmande. »

- 8 crêpes
- 4 tranches de jambon Biocoop ou de poisson fumé (truite, saumon...)
- 200 g de champignons frais
- 100 g + 2 noix de beurre demi-sel
- 50 g de farine de blé
- 30 g de farine de sarrasin
- 1 L de lait ou boisson végétale sans sucre
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de tartare d'algues
- 400 g de fromage fondant (comté, chèvre, végétal...)

- 1 Faire revenir à la poêle les champignons coupés avec un peu de beurre et un filet d'huile pour qu'il ne brûle pas.
- 2 Dans une casserole, faire fondre 100 g de beurre à feu doux. Ajouter l'ail écrasé et les farines en remuant. Sans attendre la coloration, verser lentement le lait en mélangeant au fouet pour éviter les grumeaux jusqu'à obtenir une béchamel.
- 3 Hors du feu, ajouter le fromage râpé ou en morceaux, les champignons et le tartare d'algues.
- 4 Dans la poêle, faire revenir 1 crêpe dans du beurre et un filet d'huile. Poser dessus 1 tranche de jambon ou de poisson fumé puis l'Authentik béchamel. Couvrir d'une seconde crêpe avec un peu de beurre dessus. Si, si !
- 5 Retourner à mi-cuisson. Faire dorer des 2 côtés pour apporter un léger croustillant. Servir avec une belle salade.

Bon appétit et à bientôt à Saint-Malo !



## Quelles astuces pour mieux digérer le chou ?

Rouge, vert, blanc, frisé, kale, rave, fleur, brocoli, de Bruxelles, pak choï, chinois..., le chou nous accompagne tout l'hiver. Et c'est tant mieux car c'est un des légumes les plus riches en vitamines, minéraux, fibres, antioxydants, notamment vitamine C, calcium et acide folique.

Mais à cause de sa richesse en fibres très intéressantes pour l'élimination et en substances soufrées aux vertus reconnues, il peut se révéler irritant pour les intestins de certains consommateurs.

Ce serait dommage de ne pas en manger ! Alors pour limiter ces effets, plusieurs astuces, que l'on peut très bien cumuler :

- Choisir des choux jeunes et tendres, et les consommer rapidement.
- Si vous les consommez crus, râpez-les puis veillez à bien les mâcher.
- Si vous les cuisez, vous pouvez d'abord les blanchir 3 minutes, si possible à la vapeur pour ne pas perdre trop de nutriments. Puis ajoutez un peu de bicarbonate de soude pendant la cuisson, ainsi que divers aromates comme le cumin, le carvi, le fenouil, la coriandre, le laurier...
- Fermenté (en choucroute, en kimchi), le chou se révèle plus digeste.

bonne question !

## Pad thaï de Bangkok



👤 4 pers. | 🕒 1h + 10 min | 🍲 15 min

**Ingrédients :** 300 g de Tagliatelles thaïes de riz ½ complet et 3 c. à s. de sauce Pad thaï Autour du Riz, 1 gousse d'ail, 4 œufs, 200 g de tofu ou 12 crevettes, 100 g de pousses de soja, 4 c. à s. de cacahuètes concassées, feuilles de coriandre ou tiges de cébette (en saison), 1 citron vert.

- Mettre les tagliatelles dans de l'eau froide pendant 1 h.
- Faire revenir dans un peu d'huile le tofu coupé en dés (ou les crevettes) avec l'ail haché 5 min à feu vif.
- Ajouter les tagliatelles égouttées et la sauce Pad thaï. Mélanger et faire revenir 5 min.



- Pousser le mélange sur un côté, de l'autre ajouter un peu d'huile, y casser et fouetter les œufs. Puis mélanger les tagliatelles avec les œufs cuits et cuire encore 3 min à feu vif.
- Servir les tagliatelles décorées avec les pousses de soja, les cacahuètes, la coriandre et un quartier de citron vert.



Recette proposée par Autour du Riz  
[autourduriz.com](http://autourduriz.com)

« Les cuisines du monde nous rapprochent ! Petite entreprise bienveillante fondée par une femme, nous parcourons les terroirs secrets d'Asie, à la découverte des microfermes paysannes et des cuisines authentiques du monde. »

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

## Choux fermentés



🍶 1,5 ou 2 L. | 🕒 20 min | 🧠 9 j

**Ingrédients :** 1 dose de Starter Légumes fermentés Nat'Ali, 700 g de chou chinois, 650 g de chou vert, 650 g de chou rouge, 40 g de sel marin, graines de cumin, graines de genièvre.



- Se laver les mains, rincer les ustensiles et les choux. Retirer les premières feuilles et le trognon des choux. Garder une grande feuille de chou rouge. Émincer finement les autres.
- Dans un saladier, mélanger les lamelles de chou, le sel, la dose de Starter, les baies de genièvre et de cumin. Remuer pendant 5 min pour faire sortir le jus des choux. Laisser reposer 15 min.
- Remplir un bocal à fermeture hermétique avec les choux jusqu'à 2 cm du haut. Tasser régulièrement pour chasser l'air. Finir avec la grande feuille, tasser encore et recouvrir avec le jus.
- Fermer le bocal. Au bout de 48 h, le jus de fermentation recouvre l'intégralité des choux. Si ce n'est pas le cas, compléter avec une saumure (10 g de sel pour 1 L d'eau).
- Laisser fermenter au moins 7 jours avant de déguster cru ou cuit.



Recette proposée par Nat'Ali  
[nature-aliments.com](http://nature-aliments.com)

« Objectif numéro 5 de notre entreprise à mission\* : donner du plaisir par nos produits ! »

\* Entreprise avec des objectifs sociaux et environnementaux dans le cadre de son activité

# Minisucettes frangipane au chocolat



8 sucettes



30 min



15 min

**Ingédients :** 60 g de chocolat Dessert noir 58 % cacao Kaoka, 1 rouleau de pâte feuilletée, 50 g de beurre, 50 g de sucre, 2 œufs, 30 g de poudre d'amande, 30 g de poudre de noisette, 4 bâtonnets pour brochette en bois.

**KAOKA**  
100% Éthique par Nature

- Préchauffer le four à 180 °C. Préparer la garniture : dans un bol, mélanger 1 œuf, le sucre, les poudres d'amande et de noisette et le chocolat préalablement fondu avec le beurre. Bien mélanger.
- Dérouler la pâte feuilletée. Détailler 16 disques à l'aide d'un emporte-pièce.
- Déposer au centre de 8 disques une cuillerée de frangipane au chocolat puis la moitié d'un bâtonnet en le laissant dépasser d'un côté. Refermer chaque minisucette avec les 8 disques restants.



- Badigeonner avec un pinceau un œuf battu sur les deux faces des minisucettes puis souder les bords des disques en appuyant dessus à l'aide d'une fourchette.
- Cuire 15 min à 180 °C. Laisser refroidir avant de manipuler les minisucettes, fragiles quand elles sont chaudes.

Recette proposée par Kaoka  
**kaoka.fr**

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

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

publi-recettes

# Brownie végétalien au sirop de datte



6/8 parts



20 min



25 min

**Ingédients :** 1 sachet de Sucre vanillé rapadura, 80 g de Sirop de datte et 100 g de Chocolat noir Rapunzel, 300 g de farine d'épeautre, 2 c. à s. de cacao en poudre, 100 g de sucre de canne, 1 pincée de sel, 2 c. à c. de poudre à lever, 300 ml d'eau froide, 60 ml d'huile, margarine.

**RAPUNZEL**

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le cacao, le sucre, le sel, le sucre vanillé et la poudre à lever. Ajouter ensuite le sirop de datte, l'eau et l'huile et fouetter pour obtenir une pâte lisse.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie et l'incorporer à la pâte.
- Graisser un moule de 20 x 20 cm avec la margarine et y verser la pâte. Faire cuire au four pendant environ 20-25 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. À déguster tiède ou refroidi.



Recette proposée par Rapunzel  
**rapunzel.fr**

« L'amour du bio ! Rapunzel, socialement et écologiquement responsable, propose des produits alimentaires 100 % bio et végétariens. »

achetons responsable

# Nos Paysans associés

## La coopération est dans le pré

**nos coulisses**



**Sébastien Darras**,  
maraîcher à la ferme  
Vert'Tige à Wavrin (59)



**Benoît Canis**, cofondateur  
de la ferme et gérant des  
3 magasins Biocoop Vert'Tige



**Amandine Lecerf**, arboricultrice et présidente du groupement  
de producteurs Norabio

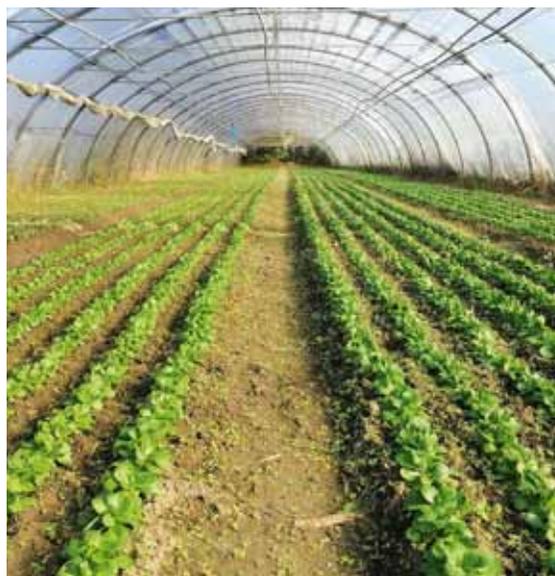
**Pommes de terre, carottes, pommes...** Il y a toutes les chances pour que les fruits et légumes que vous achetez chez Biocoop proviennent de chez eux : les Paysans associés, ces producteurs sociétaires de la coopérative, eux-mêmes réunis dans des groupements coopératifs pour mieux vous servir.

Marie-Pierre Chavel

Q

uelle amoureuse la terre du Nord ! Ce mercredi de novembre, elle s'attache et ne quitte pas d'une semelle nos bottes, indispensables pour arpenter les 5 hectares de la ferme Vert'Tige à Wavrin que la pluviométrie importante de 2021 n'a pas épargnée. Les ouvriers agricoles portent gants, chaussures, veste et pantalon imperméables, même si ce matin humide mais sans averses ils s'affairent sous une

immense serre – une « multi-chapelle », 40 m de long, plus de 8 m de large. « On débarrasse le haricot vert de cet été pour pouvoir implanter une culture d'hiver, la mâche qui sera récoltée à partir de janvier, explique Sébastien Darras. On le fait à la main pour éviter d'enfouir les adventices\* qui pourraient repousser ensuite. C'est du désherbage pour les années futures. » À une dizaine de kilomètres de Lille, la ferme créée en 1986 est le fournisseur très local des trois magasins Biocoop baptisés Vert'Tige eux aussi : ils partagent un gérant et fondateur, Benoît Canis. Elle participe également à l'approvisionnement de l'ensemble du réseau Biocoop via l'un de ses sociétaires, la coopérative Norabio qui réunit plus de 140 producteurs de fruits et légumes des Hauts-de-France.



### PROGRESSER ENSEMBLE

Constitutif, le lien entre Biocoop et monde agricole s'est renforcé et formalisé en 2002 lorsque les producteurs partenaires sont devenus des associés de la coopérative Biocoop (et réciproquement), à condition d'être organisés en groupements. « Le

*collectif apporte de la cohérence. Il permet de développer des fermes quand le particulier ne développe que la sienne »,* insiste Serge Le Heurte, animateur de la section agricole de Biocoop dont

Même  
ADN

le premier objectif est le développement de l'agriculture bio dans un esprit de coopération. « On ne va pas forcément plus vite à plusieurs mais on va plus loin, renchérit Benoît Canis. On a créé Norabio avec un petit groupe de paysans avec l'envie de rompre notre isolement et de progresser ensemble. » Le groupement sécurise le producteur en lui apportant un espace d'échanges, sur les pratiques culturales par exemple – « Comment tu as fait avec tes épinards cette année ? Moi je les ai ratés ! » –, des services administratifs, une vision du marché global et des clients variés pour sa production. « Il y a une quinzaine →

➔ d'années, Norabio cherchait des débouchés sûrs et Biocoop, un approvisionnement fiable. On défend une bio cohérente, équitable, mieux-disante que le cahier des charges européen. Notre partenariat est bâti sur ces valeurs communes », explique Amandine Lecerf, arboricultrice et présidente de Norabio dont l'activité est aujourd'hui tournée à 60 % vers Biocoop.

## POUVOIR S'EXPRIMER

En début de saison, les producteurs se partagent le travail. « On planifie selon les besoins de nos clients : qui fera du poireau, du céleri, du chou et quand, pour qu'on ne se retrouve pas tous en même temps avec le même produit, qu'on n'arrivera pas à vendre », témoigne Benoît Canis. Puis chaque semaine, la coopérative va enlever chez eux ce dont elle a besoin. « Quand on a le bon de livraison, on prépare la commande et elle part dans la journée, précise Sébastien Darras à la ferme Vert'Tige. Aussitôt cueilli, aussitôt livré ! »

Ce système de planification est également utilisé par Biocoop pour répartir ses prévisions d'achat entre ses fournisseurs, dont les groupements sociétaires. Planifier n'est pas exiger, comme dans certaines grosses coopératives dont les adhérents sont devenus de simples machines à produire. « Ces organes-là se sont complètement déconnectés de la réalité agricole. Les producteurs n'ont pas d'espace pour s'exprimer. Ce n'est pas le schéma que l'on veut pour Norabio où les paysans conservent leur autonomie, affirme Amandine Lecerf. Chez Biocoop aussi, nos administrateurs peuvent dire les difficultés, les problèmes liés au climat qui vont se répercuter sur les volumes, les prix... Biocoop est là pour l'entendre. Nos commerciaux qui viennent de la grande distribution sont surpris par cette relation. » Des paysans et des commerçants aux intérêts différents mais réunis dans un même conseil d'administration, et « qui arrivent à travailler ensemble, conclut Benoît Canis, c'est notre originalité forte, et il faut qu'on la cultive. Ça tombe bien, on est paysans, on sait cultiver ! » ●

\* Plantes considérées comme indésirables



**Annabel Tys**, stagiaire, et **Céline Monnier**, salariée de la ferme Vert'Tige, mettent tout leur cœur au désherbage.

## PAYSAN.NE.S ASSOCIÉ.E.S

**20 groupements, 3 500 fermes.**

Pour assurer un approvisionnement en matières premières françaises issues d'une agriculture paysanne, pour relocaliser des filières disparues de nos terroirs (voir histoire de la moutarde, p. 36) ou pour en créer d'autres, Biocoop compte parmi ses sociétaires 20 groupements de producteurs 100 % bio, voire Bio Cohérence\*. Ils ont tous un fonctionnement coopératif et sont labellisés ou en cours de labellisation Bio équitable en France. Ce sont les Paysans associés.

### Fruits et légumes :

Biobreizh (Bretagne), Bio Centre Loire (Centre-Val de Loire), Cabso (Sud-Ouest), Norabio (Hauts-de-France), Solebio (Provence), Uni-vert (Corse et Gard).

### Céréales et protéagineux :

Biocer (Nord et Ouest), Cocebi (Bourgogne), Corab (Poitou-Charentes), La ferme de Chassagne (Charente), Probiolor (Lorraine).

### Laits :

Aveyron Brebis bio, Biolait (vache, collecte nationale), Chèvres bio France (Sud-Ouest), Lait bio du Maine (vache, Mayenne).

### Viandes :

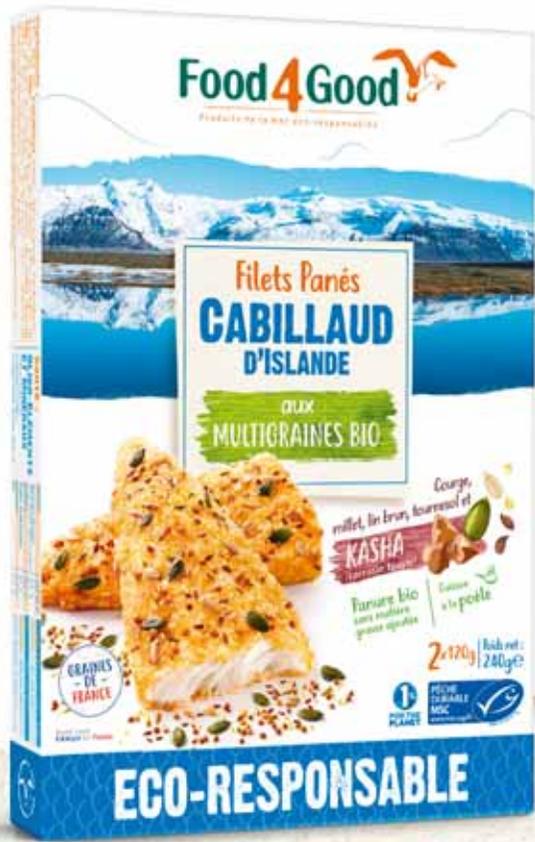
Bretagne Viande bio, Bio Direct (Ouest), Copebio (Auvergne), Le Pré vert (Aquitaine, Limousin), Volailles bio de l'Ouest.

\* Cahier des charges plus exigeant que celui de la bio, qu'il s'agisse des cultures, du volet social ou du bien-être animal.

**NOUVEAU**

## SARRASIN x CABILLAUD x GRAINES

L'alliance du meilleur de la terre et de la mer



Laissez-vous tenter par les  
**1ERS POISSONS PANÉS**  
aux  
**5 GRAINES BIO**

L'alliance savoureuse d'un vrai filet de cabillaud et du croustillant du kasha (sarrasin toasté) et des graines bio.



Changez pour...

Les huiles

EN EMBALLAGE ÉCO-RESPONSABLE



**3 X MOINS DE CO<sub>2</sub>  
QUE LE VERRE**

**CONSERVE 2 X PLUS  
LONGTEMPS LES  
PROPRIÉTÉS DES HUILES**

**100% RECYCLABLE**

**1%**

**FOR THE  
PLANET**

1% du chiffre d'affaires de la  
gamme huiles en emballage Tetra Pak  
de la marque Quinteseans est reversé  
à des associations  
environnementales.

**QUINTESENS**

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



# La science infusée de tradition

Sarah Taylor

**Née en Chine, au cœur du Yunnan, Thés de la Pagode s'inspire du savoir millénaire de la médecine traditionnelle chinoise pour offrir des boissons bien-être et santé aux effets scientifiquement démontrés.**

La médecine traditionnelle chinoise utilise depuis très longtemps le thé pour ses vertus santé. L'idéogramme chinois Cha (« thé » en mandarin), signifie d'ailleurs « plante qui pousse dans un arbre et qui est bonne pour l'homme ». « *Nous avons voulu étudier ce savoir traditionnel à la lumière de la rigueur scientifique moderne, afin d'en tirer les bénéfices*, explique Jean-Marc Zeil, PDG de Thés de la Pagode. *Nous avons ainsi, par exemple, démontré les effets du thé Hao Ling® sur le cholestérol au moyen d'une étude en double aveugle\**, menée en France par un laboratoire indépendant. »

Depuis 35 ans, Thés de la Pagode décline ainsi une vaste gamme de thés bien-être bio et fairtrade. L'entreprise a également développé une technique permettant d'enrichir les feuilles de thé avec des extraits secs concentrés de plantes médicinales. « *Ce procédé s'appelle ABC® pour actifs bio concentrés*, précise Jean-Marc Zeil. *Il a été mis au point par notre équipe de recherche et développement et fait l'objet d'un brevet européen.* »

## Biologiques, responsables et équitables

Les deux sites bretons de la marque, près de Nantes (44) et du Mont-Saint-Michel (50), accueillent toutes les phases de tests organoleptiques des produits. « *Nous portons une grande attention aux saveurs*, souligne Jean-Marc Zeil. *Nos thés sont des boissons santé mais ils doivent aussi être très agréables à boire !* » Les feuilles de thé proviennent souvent



Les jardins de Thés de la Pagode dans le Yunnan, en Chine.

du Yunnan, au sud de la Chine, berceau historique de leur production et berceau mondial du *Camellia sinensis*, le nom latin du théier. Toutes sont bio, et la marque travaille en partenariat avec les producteurs locaux pour développer de plus en plus de filières d'approvisionnement équitables. C'est déjà le cas notamment pour les thés Hao Ling, Chun Cha, Lyn Don Zou Cha et Yinpur, qui sont labellisés Fairtrade. Cet engagement en faveur d'une production durable se traduit jusque dans les emballages : les Thés de la Pagode arrivent sur votre table dans des infusettes et des sachets fraîcheur en papier, recyclables et compostables.

\* Étude où la moitié des sujets reçoit le thé Hao Ling, l'autre moitié reçoit un placebo, et où ni les sujets ni les expérimentateurs ne savent qui a reçu quoi avant la fin de l'essai.



[thesdelapagode.com/fr](http://thesdelapagode.com/fr)



THÉ PU ERH GRAND CRU  
HAO LING CHOLESTEROL,  
30 INFUSETTES  
(EXISTE AUSSI  
EN 90 INFUSETTES)



THÉ VERT GRAND CRU  
CHUN CHA  
ANTIOXYDANT,  
30 INFUSETTES



THÉ VERT GRAND CRU  
YINPUR DÉTOX,  
18 INFUSETTES

achetons responsable

# Relocalisation

# La moutarde reprend de la graine

Christophe Polaszek

**En France, il n'y a pratiquement plus de champs de moutarde.** Et la moutarde de Dijon n'a souvent de dijonnais que le nom. On vous explique comment Biocoop et ses Paysans associés ont relancé l'activité en misant sur la tradition et des engagements forts pour redonner tout son piquant à ce condiment.

## À VOS TABLIERS !

**En mayo, en vinaigrette et pas que !** La moutarde s'imisce aussi dans les recettes régionales, de la fondue de poireaux à la quiche aux maquereaux, en passant par les traditionnels feuilletés à la saucisse, jusqu'aux contemporains macarons pour l'apéritif et même aux audacieux sucrés-salés en chantilly ou en sorbet. Un petit pot pour de grands plats.

# C'

est un produit de notre patrimoine culinaire, dont l'histoire avait tourné au vinaigre dans les années 1960, et qui revient chatouiller les papilles grâce au travail de relocalisation entamé par Biocoop ces dernières années. Car la moutarde a bien failli disparaître de la carte et des assiettes. Après la Seconde Guerre mondiale, les champs

de moutarde sont remplacés par le colza, plus rentable. Résultat : pour faire face à la demande, les industriels se fournissent principalement au Canada et en Europe de l'Est.

Quant à la fameuse moutarde de Dijon, rien n'empêche qu'elle soit fabriquée à Marseille ou ailleurs, avec des ingrédients parcourant des milliers de kilomètres. « *C'est parfaitement légal*, explique Maryline Delabrosse, cheffe de produit chez Biocoop. *Car pour avoir l'appellation, il suffit de respecter une recette : des graines de moutarde, de l'eau, du sel et du vinaigre.* » Point. La recette peut être reproduite dans l'Hexagone, mais aussi dans tous les pays de l'UE. « *Quelques fabricants proposent une moutarde de Dijon avec une graine d'origine France. Le défi était d'avoir une recette 100 % française* », confirme Maryline Delabrosse.

## UNE CULTURE COMPLEXE

Coup de pot ! La petite graine, dont la culture avait fini par être oubliée, refait surface dans le Poitou sous forme sauvage. « *La Corab, coopérative sociétaire de Biocoop, a constaté lors du triage de ses graines la présence de moutarde des champs, la sanve* », témoigne Mathieu Gaborit, responsable filière céréales et légumineuses chez Biocoop. Après quelques essais avec cette fois-ci de la moutarde brune, une première production de 10 tonnes sort de terre en 2020. « *Jusqu'à là, les seules récoltes que nous avons pu obtenir avec d'autres groupements de producteurs ne dépassaient pas les 400 kilos* », raconte-t-il.

Biocoop saisit l'opportunité et lance la fabrication de sa moutarde, mais pas n'importe comment. Les ingrédients sont triés sur le volet. Le vinaigre de cidre est privilégié en raison de sa bonne traçabilité, contrairement au vinaigre d'alcool dont la transformation se fait la plupart du temps à l'étranger. Ajoutez une pincée de sel – sans excès. Et vous



## Moutarde façon Biocoop

« *La seule moutarde bio du marché avec 100 % d'ingrédients bio et d'origine France* », Maryline Delabrosse, cheffe de produit chez Biocoop.

## Paysans associés

Des graines de moutarde brune provenant de la Corab, coopérative sociétaire de Biocoop qui regroupe 190 agriculteurs bio de Poitou-Charentes.

## Label Bio équitable en France

Producteurs, transformateurs et Biocoop sont engagés dans une démarche équitable sur une durée de trois ans au minimum.

## Indice Siga : médaille d'or

Elle est notée 4 par l'indice Siga qui évalue le degré de transformation des aliments sur une échelle de 1 (produit non transformé) à 7 (produit ultratransformé à limiter).

En conventionnel, ce produit obtient généralement un 7.

## Vrac

Nouveau ! La moutarde en vrac dans les magasins Biocoop équipés d'un distributeur.

obtenez une moutarde forte de Dijon, avec le juste équilibre entre le piquant de la moutarde et la puissance de l'arôme.

## RELEVÉE AVEC DES ENGAGEMENTS FORTS

« *Nos producteurs apprécient clairement ce projet. Avoir une crucifère\* permet de diversifier la rotation de cultures ; on renforce la pérennité des fermes* », précise Camille Moreau, directeur de la Corab. L'enjeu à présent est de sécuriser la production. Fruit des échanges entre agriculteurs sur les bonnes pratiques, la récolte a doublé cette année. « *C'est une culture qui demande beaucoup de précision. Les ravageurs se réfugient dans les champs non traités et nos pertes restent importantes* », rappelle Camille Moreau. Sur la base d'une rémunération juste, d'un engagement d'achat sur plusieurs années, d'un fonds de codéveloppement destiné à soutenir les projets, Biocoop accompagne les producteurs... Et continue d'apporter sa petite graine à la relocalisation\*\*. ●

\* Moutarde, colza, chou ou radis, de la famille des Brassicacées.

\*\* Voir le sarrasin et le cornichon dans les n° 118 et 108 de *Culturesbio*, sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr)



CHEZ DAO

IL N'Y A PAS QUE NOS BISCUITS

QUI SONT DÉLICIEUSEMENT ENGAGÉS !



**Nos tartes à la confiture sont fabriquées à la main dans notre biscuiterie 100% branchée sur de l'énergie renouvelable avec de la farine en circuit court !**

**DAO**

FABRIQUÉ EN PROVENCE

Plus d'informations sur notre biscuiterie familiale  
[www.biscuitsdao.com](http://www.biscuitsdao.com) /  

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

## BOISSON GINGEMBRE

LE COUP DE POUCE  
VITAMINÉ

Les Shots Voelkel au goût agréablement piquant du gingembre et du curcuma épicé sont naturellement riches en vitamine C, soutenant ainsi le système immunitaire : chaque shot couvre plus de 50 % des besoins quotidiens en vitamine C. La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain sont importants pour le bien-être.

**Shot gingembre et Shot gingembre curcuma,  
6 shots par bouteille**

Voelkel : [voelkeljuice.de/fr](http://voelkeljuice.de/fr)



## CUISINE ET PETIT COIN

## PAPIER 100 % ÉCOLOGIQUE

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

**Essuie-tout, 2 rouleaux, Papier toilette, 4 rouleaux**  
Grazie Natural : [grazie.it/fr](http://grazie.it/fr)



## KETCHUP BIO ET FRANÇAIS

## INCROYABLEMENT SAIN



Concocté sans le moindre additif, L'Incroyable Ketchup associe de belles tomates de Provence à une sélection de légumes bio cultivés en France. Il contient 3 fois moins de sucre qu'un ketchup classique tout en conservant le goût authentique du ketchup. En plus d'être sain et gourmand, L'Incroyable Ketchup soutient les agriculteurs français. Il n'y a pas de doute, c'est le ketchup à adopter cette année !

**L'Incroyable Ketchup, 280 g**  
Quintesens : [quintesens-bio.com](http://quintesens-bio.com)

## À L'ATTAQUE !

## CIAO MAUX D'HIVER

Coup de fatigue, nez qui coule, frissons, sensation d'être patraque... Les rudesses de l'hiver fragilisent notre organisme. Pour les combattre, Alternativ'aroma associe les meilleures huiles essentielles purifiantes et fortifiantes, comme le ravintsara, l'ajowan ou encore le niaouli. Une synergie biologique, puissante et précisément dosée, qui fait ses preuves depuis plus de 35 ans.

**Alternativ'aroma, 40 gélules**  
Salvia : [salvia-nutrition.com](http://salvia-nutrition.com)



## LES PARASITES

## CHAT CHUFFIT

La pipette antiparasitaire Anibiolyx lutte contre les parasites externes du chat (tiques, puces, poux, moustiques et autres insectes). La formule 100 % végétale conforme au cahier des charges Écosoin des animaux contrôlé par Ecocert contient 99 % d'ingrédients certifiés bio. Géraniol, margosa et huile essentielle de lavande associés dans une même formule permettent une action renforcée. Active 1 mois sans troubler l'odorat de l'animal.

**Pipettes antiparasitaires Chat, 2 mois**  
Anibiolyx : [comptoirdeslyls.fr](http://comptoirdeslyls.fr)



## TARTINES SANS GLUTEN

## CRAQUEZ AU PETIT-DÉJ

Spécial matin Douceur Châtaigne présente un format inédit, extra-craquant, au goût délicat. Avec leurs recettes simples et sans fioritures, nos tartines bio sans gluten et sans allergènes sont nutritionnellement équilibrées, légères et faciles à digérer. Source de fibres et sans sucres ajoutés, les tartines Le Pain des fleurs vous offrent l'assurance d'un plaisir délicieusement nutritionnel ! À déguster avec une garniture ou nature. Nutriscore A.

**Spécial matin  
Douceur Châtaigne, 230 g**  
Le Pain des fleurs : [lepaindesfleurs.fr](http://lepaindesfleurs.fr)



# De Valenciennes à Cambrai Les petits pas bio

Marie-Pierre Chavel

Quasiment inexistant en conventionnel, le maraîchage se développe en bio, comme ici, à la ferme Duban à Englefontaine.



Ce n'est pas le coin de France où la bio s'épanouit le plus. Elle y est installée depuis longtemps mais s'y développe... lentement, très lentement. Cernée de grandes cultures conventionnelles intensives, contrainte par un type de consommation fortement implanté et les difficultés économiques de la région, elle ne demande cependant qu'à faire mieux. **Pour son plus grand mérite.**

**N**otre dernier numéro nous emmenait dans le département et la région comptant le plus de surfaces agricoles en bio – les Hautes-Alpes en Provence-Alpes-Côte d'Azur, parmi les endroits les plus ensoleillés de l'Hexagone. Nous voici cette fois dans le peloton de queue du classement, dans les Hauts-de-France qui ne totalisent que 2,5 % de terres certifiées AB. Seule Mayotte fait moins avec 0 %, selon l'Agence bio. Mais si ces chiffres sont une réalité, ils ne disent pas les progrès, les projets, la motivation, l'énergie de ceux qui font la bio dans cette région peu ensoleillée lors de notre reportage mais où, comme dit la chanson, les gens « *ont dans le cœur le soleil qu'ils n'ont pas dehors* »\*. Gérard Batot, gérant du magasin Biocoop Vitavie à Cambrai, positive : « *On a une grande marge de progression, c'est une opportunité pour la bio.* » Et il y en a pour s'en saisir.

### LE POIDS DES HABITUDES

Le Nord est le département des Hauts-de-France qui totalise le plus de fermes bio, souvent orientées circuit long. Elles sont majoritairement en grandes cultures (céréales, pommes de terre, betteraves sucrières), en maraîchage ou encore en élevage bovin viande et lait, surtout dans l'Avesnois, au sud-est du département, qui connaît une belle dynamique depuis 15 ans. Juste à côté, de Valenciennes à Cambrai, on n'en est pas là ! Les exploitations intensives, avec 3 ou 4 cultures, peinent à passer en bio : il leur faudrait au moins 6, voire 8, productions différentes pour assurer une bonne rotation des cultures, principe essentiel en filière végétale biologique. « *Se convertir suppose de se* **Suite p. 44** ➔



Impossible de passer dans le Nord sans s'arrêter dans une brasserie. Surtout si elle est bio. La Barb (pour brasserie artisanale bio), créée en 2016 par Stéphane Hourdequin, propose huit bières pas barbantes ! « Il y a la Jean Bière, la bière des gens bons déclinée en blonde, triple ; la Jeanne Dark, la brune qui met le feu ; la Jean François, une blanche à la framboise..., égrène le zythologue facétieux mais sérieux. On s'amuse sans perdre l'objectif. » Celui de faire un produit de qualité. « Même si les clients s'y intéressent de plus en plus, la certification bio n'est pas le principal critère d'achat. La bière doit être bonne. » Ici, autrefois, le breuvage était servi à l'école, a-t-il entendu dire : on comprend que la passion soit enracinée ! 100 % bio, la brasserie trouve orge et houblon dans les Hauts-de-France ou en Belgique, toute proche. « On achète le houblon pour l'année pour être sûr d'en avoir en bio et de ne pas devoir demander une dérogation pour utiliser du conventionnel. » Purée de fruit dans la bière à la framboise plutôt que des arômes, pas de sucre ajouté, bouteilles consignées, drèches (résidus du malt) données pour l'alimentation du bétail d'un voisin, fûts en inox plutôt que plastique..., La Barb, une marque au poil qui séduit déjà une dizaine de magasins Biocoop de la région.

« Les freins sont plus faciles à lever quand on est plusieurs. »

SIMON HALLEZ  
Codirecteur de Bio en Hauts-de-France

## L'effet contagion



**Magasins**  
À Avesnes-sur-Helpe, Bouvines, Cambrai, Capinghem, Coudekerque, Hazebrouck, Hem, Lambres-lez-Douai, Lille (4 points de vente), Maubeuge, Roncq, Saint-André-Lez-Lille, Valenciennes, Villeneuve-d'Ascq, Wattignies, Wavrin, soit **19 magasins Biocoop dans le Nord.**

**Paysans associés**  
**Biocer, Biolait et Norabio, groupements de producteurs sociétaires de Biocoop** (voir p.30), comptent des adhérents dans le 59 dont la production (céréales, lait, fruits et légumes) se retrouve notamment dans des produits à marque Biocoop.

La Ferme Duban, en polyculture élevage :  
un modèle à taille humaine



### FLORENT ET FLORENCE DUBAN ÉLEVEURS ET MARAÎCHERS À ENGLEFONTAINE

Ils ne se destinaient pas à l'agriculture, et puis... En 2017, ils reprennent la ferme familiale et la repensent entièrement. La bio est une évidence pour échapper à « la cruauté des pesticides et savoir ce que mangent les enfants ». Et pour des raisons économiques. « En élevage et cultures intensives, on ne s'en sortait pas. On était au bout d'un cycle », explique Florent. Autrefois, toute la production – lait, céréales, betterave sucrière... sur 100 ha – était vendue en gros. Aujourd'hui, le lait est toujours collecté pour le circuit long par Biolait. Ils en ont moins parce qu'ils pratiquent la monotraitte. C'est moins de fatigue et de contraintes. Les vaches ne semblent pas s'en plaindre. « En quelques jours, elles n'étaient plus à la barrière à attendre la traite du matin. » Le reste est vendu au plus près, dans les magasins Biocoop de Valenciennes et Maubeuge notamment (légumes, farine de blé) et à la ferme. « J'avais peur d'être isolée, confie Florence qui a développé la vente directe. Au magasin, on est au contact des consommateurs. On fait tout pour proposer de la qualité alors quand ils nous disent être contents, c'est motivant. » C'est elle aussi qui a initié le maraîchage, une vingtaine de légumes sur 1 ha de plein champ. Pas de serres. « Il y a suffisamment de travail ! » Pas de mécanisation non plus, sauf pour récolter les pommes de terre : « Il faudrait une machine par légume ! » Ils regrettent qu'il n'y ait pas plus de producteurs bio dans le voisinage mais en trouvent deux avec qui ils échangent du matériel, s'aident pour la commercialisation. Depuis 2017, ils n'ont connu que la sécheresse, sauf 2021, excessivement pluvieuse ! Et la Covid-19 a changé les habitudes des consommateurs, moins présents cette année... « C'est aux agriculteurs à s'adapter, dit le couple. Faire toujours mieux, c'est notre seule chance de s'en sortir. »



**6%** DES FERMES  
DU NORD SONT EN BIO.  
LA MOYENNE FRANÇAISE  
EST DE 12%.

Témoignage d'une approche poussée de l'agriculture biologique, ces moutons fertilisent les vergers bio de Pierre et Amandine Lecerf à Beaudignies, adhérents de Norabio (voir p. 30).

Suite de la p. 41 → *lancer dans de nouvelles cultures, donc du nouveau matériel, de nouveaux savoir-faire, de la main-d'œuvre...* », explique Simon Hallez, de Bio en Hauts-de-France, l'association régionale des producteurs bio présente notamment afin de « *rassurer les producteurs pour qu'ils franchissent le pas* ».

Côté consommation, les habitudes de la population marquée par la crise industrielle vont plutôt à la grande distribution dont le Nord est l'un des berceaux. « *La bio, c'est sérieux, puisqu'il y en a chez Auchan !* », rapporte Thomas Derveau, du magasin Biocoop de Valenciennes, citant un de ses clients. C'est dire l'influence de ces enseignes... généralement peu portées sur la bio locale, donc difficilement à même de participer à son développement dans le territoire.

Enfin, pour Simon Hallez, si certaines collectivités territoriales, dont Douai, s'engagent pour la bio, le Valenciennois et le Cambrésis gagneraient à ce que leurs institutions en fassent autant.

## UN « FOUTU CARACTÈRE »

Et pourtant, ça bouge ! Beaucoup de « *petites choses qui essayent de se développer* », constate Thomas Derveau, finissent par se faire remarquer. Quand l'an passé son

principal producteur de fruits et légumes bio arrête son activité, il le remplace par 4 ou 5 maraîchers. « *Il y a quelques années, je n'aurais jamais trouvé* », reconnaît le gérant qui propose également en local du pain, du miel, du cidre, des plats traiteurs, de la litière pour chat... Et parfois le beurre cru et les yaourts de Stéphanie Lionne de la ferme des 3 Muids, 12 vaches à Artres. En polyculture élevage, « *un modèle vertueux* », elle peste volontiers contre les difficultés, la fermeture récente de l'abattoir de Valenciennes, les consommateurs « *qui ne pensent qu'au pouvoir d'achat* » tout en refusant les pesticides mais sans comprendre que « *bien et pas cher ne vont pas ensemble* »... Et conclut qu'il faut « *un foutu caractère pour être paysan* » ! C'est-à-dire être obstiné, créatif, se remettre en question... ce qui peut conduire à une conversion en bio. « *Ce n'est pas à l'école qu'on apprend qu'on peut faire autrement* », commente Stéphanie Lionne.

Près de Cambrai, Bio Cambrésis a longtemps été la seule entreprise (d'insertion) bio avec sa petite activité de maraîchage et sa fabrique de produits déshydratés, tels les potages proposés par Biocoop au national. Parmi les quelques qui se sont installées ou converties depuis, Simon Hallez cite un collectif de polyculteurs ayant introduit des légumes lors de leur conversion, qu'ils conditionnent pour la coopérative Norabio (voir p. 30) dont ils sont adhérents. Ils mutualisent leur matériel, leurs terres, leurs outils de commercialisation, leurs salariés via un groupement d'employeurs bio qui crée de l'emploi, fidélise des saisonniers... Dans un engrenage vertueux, des producteurs se prennent à rêver d'une filière bio, locale et équitable de sucre de betterave avec la création de micro-sucrieries. Une alternative aux produits industriels très raffinés. Le sucre riche en micronutriments existe déjà, en vente dans les magasins Biocoop de la région. Le fabricant France Cake Tradition l'utilise dans un pain d'épice qui a reçu le Trophée de l'excellence bio en 2020. Avis aux gourmands, il est au catalogue Biocoop national.

Et Gérard Batot de s'improviser porte-parole de ce petit monde : « *On a tous les outils pour développer la bio. Que chacun se réveille. On est prêts !* » ●

\* *Les Gens du Nord*, Enrico Macias, Jacques Demarny, Jean Claudric, 1967



Allez plus loin  
Sucre de betterave bio des Hauts-de-France :  
[sucre-betteravebio.fr](http://sucre-betteravebio.fr)

Les shiitakés de la  
Cave à champignons,  
à Anzin, au rayons fruits  
et légumes du magasin  
Biocoop Valenciennes.



côté producteurs |

## La bio en sous-sol

YOANN AMIOT ET MARIE-LAURE D'HOOGHE  
*La Cave à champignons à Anzin*

Le décor est typique de la région : une cour pavée entourée de bâtiments en brique rouge. Ce sont les magasins de la Ressourcerie, une des multiples activités de l'association C2R Insertion. Dans celui dédié aux meubles, qui imaginerait qu'une simple porte dissimule... une champignonnière de 300 m<sup>2</sup> ? « Le directeur de C2R, Jean-Pierre Pagniez, voulait faire quelque chose de cette cave inutilisée, raconte Yoann Amiot, encadrant technique. *Fils d'agriculteur, intéressé par l'agriculture, il a pensé aux champignons, a fait faire des tests et lancé la production en 2019 !* » Pour se démarquer, le choix se porte sur le shiitaké et le pleurote bio. Dans une atmosphère dûment contrôlée – trop de CO<sub>2</sub> nuit à la texture du champignon –, une quinzaine de salariés en insertion se relaient pour la récolte quotidienne, d'octobre à mars, et la préparation des commandes. « *La champignonnière diversifie leurs activités, leurs connaissances, assure Marie-Laure D'Hooge, coordinatrice technique. C'est valorisant de travailler sur un produit d'une telle qualité. Si ça leur permet de changer leurs habitudes alimentaires, c'est un plus.* » Fatima Remili, qui ce jour-là prépare des barquettes, craque pour le shiitaké : « *J'aime son goût un peu fort. Je le fais mi-cuit avec du sel et du beurre...* » Les champignons se vendent sur place ou dans un rayon de 20 km maximum, dans des cantines scolaires, des restaurants, des grandes surfaces, des magasins bio, tel Biocoop Valenciennes. « *Un de nos principaux clients, dit Yoann Amiot. Même pendant la Covid-19, il a joué le jeu.* » Jamais à court d'idées, C2R Insertion travaille maintenant à la transformation des champignons en soupe et à un projet d'agriculture urbaine avec les communes avoisinantes, afin de mettre les légumes bio à la portée de tous.



côté magasin |

## « Bio, c'est déjà bien »

THOMAS DERVEAU  
*Gérant du magasin Biocoop Valenciennes*

« *La chance du magasin, c'est d'être proche de l'Avesnois, la bio y est plus développée qu'ici. Ça permet de diversifier l'offre de produits locaux. Dans la mesure du possible, on travaille avec les fournisseurs les plus proches, souvent des petites structures qui font peu de volumes. Mais c'est bio, c'est déjà bien ! Alors on essaye de les soutenir. On n'est pas regardant sur les horaires de livraison par exemple. Ce n'est pas comme s'ils nous livraient deux palettes d'un coup ! On avait créé une filière de viande qui servait tous les magasins Biocoop du département. Mais la demande était insuffisante par rapport aux investissements, elle n'a pas tenu... La consommation bio n'est pas très soutenue ; il y a beaucoup de problèmes sociaux. Et aussi beaucoup de solidarité, un terreau associatif comme j'en ai rarement vu ailleurs. On est en lien avec une association de réemploi, un repair café, la Maison du vélo... et La Cave à champignons à qui on achète des shiitakés et des pleurotes, très beaux, très frais. Mais plus chers que ceux qu'on pourrait avoir sur la plateforme Biocoop. Ils ne se vendent pas aussi bien que les champignons de Paris. Ce sont des produits spécifiques pour une clientèle intéressée par le local et le social. Les vendre est une façon de soutenir la réinsertion et de s'ancrer encore plus dans le territoire. Je suis venu à la bio en cherchant ce que je voulais faire de ma vie. Je suis ingénieur Qualité sécurité environnement. J'avais l'impression de n'être qu'un alibi dans l'entreprise qui m'employait. En listant tout ce que je n'avais plus envie de faire, je suis arrivé au commerce puis à Biocoop que j'ai étudié avec une démarche scientifique et mon esprit cartésien ! J'ai découvert un réseau d'indépendants, avec des valeurs partagées et appliquées, ce qui importait pour moi. »*

# Passer l'hiver en bonne santé



À 100 % biologiques,  
végans et naturels!

## Fer & Vitamine C Complexe Bio – Augmentez vos apports en fer au quotidien

À l'inverse de beaucoup d'autres compléments alimentaires à teneur en fer, Fer & Vitamine C Complexe ne contient aucun gluconate ferreux de synthèse, mais uniquement du fer végétal naturel extrait de la feuille de curry indienne. La vitamine C, extraite de fruit d'amlà, aide le corps à mieux utiliser le fer disponible.

## Vitamine D Compact Bio – La vitamine du soleil

Issue de poudre de champignons biologiques, notre Vitamine D Compact apporte la quantité de vitamine D nécessaire à l'organisme quand il ne peut pas la synthétiser en raison du manque d'exposition au soleil.

Ces produits sont de qualité végétale, sans gluten ni lactose.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

GSE Vertrieb GmbH | Bühler Straße 32 | 66130 Saarbrücken  
tel: 0681 / 95 45 70 | fax: 0681 / 95 45 729 | [info@gse-vertrieb.de](mailto:info@gse-vertrieb.de) | [www.gse-vertrieb.de](http://www.gse-vertrieb.de)



# DIETAROMA

Expert depuis 1927



## Des ampoules concentrées et françaises

Sarah Taylor

Grâce à une technologie d'extraction innovante, Dietaroma a créé les ampoules CIP : concentré intégral de plantes. Le meilleur des végétaux bio !

Lancée en 2016, la gamme d'ampoules CIP de Dietaroma utilise l'extraction à l'eau subcritique pour concentrer les vertus des plantes bio. « Nous avons développé cette technologie pour aller plus loin que les processus habituels d'extraction », explique Laurie Jolivet, cheffe de marque. Jusqu'alors, on utilisait des solvants, comme l'alcool, ou bien la décoction, en faisant infuser les plantes dans l'eau chaude. Ces deux techniques ne permettent de récolter qu'une partie des principes actifs des plantes : ceux qui sont solubles dans l'eau ou ceux qui le sont dans l'alcool, mais pas les deux à la fois. » L'eau subcritique agit différemment : c'est une eau dont on fait monter à la fois la température et la pression, ce qui lui permet de rester liquide à une température où elle se transformerait normalement en vapeur. Dans cet état, dit subcritique, elle a la capacité d'extraire une grande partie des molécules actives des végétaux. De plus, la température et la pression peuvent être ajustées en fonction des variétés et parties de plante.

### Qualité et proximité

Cette méthode est écologique et économe en ressources naturelles. En optimisant l'obtention des molécules actives, elle limite les quantités de plantes fraîches et d'eau nécessaires à la production des ampoules CIP. Elle évite aussi l'utilisation de solvants pour extraire. « Tous les déchets végétaux produits par le processus sont ensuite récupérés et compostés », ajoute Laurie Jolivet. Cette démarche s'inscrit dans une véritable philosophie de



Dietaroma propose une large gamme d'ampoules CIP françaises.

production durable des ampoules CIP. » La gamme est élaborée avec 70 % de plantes cultivées en France, notamment via le réseau Phytolia\* et de producteurs locaux en Anjou, animés par un cahier des charges qualitatif pour des productions de plantes aromatiques bio, à quelques kilomètres seulement du site d'extraction. « Nous voulions un approvisionnement de proximité pour préserver toutes les qualités des végétaux frais », souligne Laurie Jolivet. C'est aussi notre façon de nous inscrire dans l'économie locale et de soutenir la production de ces plantes en France. »

\* Association nationale regroupant tous les acteurs de la filière des plantes de santé, beauté et bien-être.



theraviva.fr

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE



CIP IMMUNITÉ, ÉCHINACÉE, THYM, SHITAKÉ ET SUREAU, 30 AMPOULES



CIP CIRCULATION, VIGNE ROUGE, MARRONNIER D'INDE, FRAGON, 20 AMPOULES



CIP SOMMEIL, VALÉRIANE, PASSIFLORE ET ESCHOLTZIA, 30 AMPOULES

achetons responsable



# Tous pour le vrac et le vrac pour tous

Marie-Pierre Chavel

**La bio et le vrac à la portée des personnes à faibles revenus.** Ce n'est pas un vœu pieux mais une réalité que des bénéficiaires d'épiceries sociales et solidaires apprécient et plébiscitent. Rencontres.

Il faisait du marketing. Le voilà épicier. « Cette reconversion voulue m'a permis de mettre des valeurs humaines et environnementales dans ma vie professionnelle », explique Paul Macarez qui gère l'épicerie sociale et solidaire L'Épicentre à Lyon. Ce type d'épicerie a une clientèle mixte, avec les bénéficiaires, ou porteurs de projet, aux revenus modestes, qui achètent à prix très bas, et les solidaires qui payent au prix du marché. Avant de se lancer, Paul Macarez a suivi une formation de trois mois au magasin Biocoop Lumière, à proximité. Un parcours qui s'inscrit dans le programme Bio vrac pour tous, un partenariat entre le Fonds de dotation Biocoop et le Gesra (Groupement des épiceries sociales

et solidaires de Rhône-Alpes-Auvergne). L'objectif : rendre accessible la bio aux personnes en situation de précarité. Parce que bien manger est un droit fondamental et universel, la santé de chacun en dépend. Le vrac permet de baisser le coût des produits, mais pas la qualité. Le Fonds de dotation Biocoop aide les épiceries à financer des meubles à vrac et les magasins apportent leurs compétences pour leur gestion. « Le vrac n'est pas encore un automatisme chez les bénéficiaires, observe le jeune épicier. Mais malgré leur situation précaire, ils sont de plus en plus sensibles à la qualité de leur alimentation. » ●



## MICHÈLE BOURRAT

Cuisinière réfléchie

« Pendant 20 ans, j'ai eu un café-restaurant. Aujourd'hui je suis à la retraite. À L'Épicentre on m'aide à gérer mon budget. Le vrac m'a recentrée sur le mieux consommer. Quand on a trop, on n'apprécie pas. En réfléchissant, on peut acheter utile et se faire plaisir avec les économies qu'on a réalisées. Quand j'ai goûté les pâtes bio, je n'en revenais pas, elles étaient excellentes, rien à voir avec les marques conventionnelles. J'achète en vrac, par petites quantités. Les paquets de 500 g, c'est trop pour une personne seule, vous mangez toujours la même chose. Et ça coûte forcément une fortune pour mettre en sachet ! Je cherche tout le temps des recettes, je peux cuisiner toute la journée mais pour les autres. »



## MONIKA STANKA

Écolo à vélo

« Je viens d'obtenir mon diplôme de mécanicienne de cycles avec mention. Je suis arrivée dans les cinq premiers, c'est moi qui ai monté un vélo le plus vite, en deux heures et demie ! Je ne me déplace qu'à vélo. J'essaye d'être écolo. L'Épicentre me fait progresser. Depuis l'atelier cosmétiques, j'essaye de faire mon déodorant, mon baume à lèvres. Les déchets, les emballages, c'est de la folie ! Le vrac, c'est sûr, je vais continuer. Je me suis aussi rendu compte que mon frigo est beaucoup trop grand et que je n'ai pas besoin d'acheter autant à l'avance. J'évite de jeter, je fais attention à l'eau. Je ne mange pas de viande sauf si elle est élevée au sol, dans le respect de l'animal. Dans le quartier, on a des poubelles pour le compost, ça m'a tout de suite plu. »





## AUDREY KHAMIS

Gourmande de vrac

« L'avantage du bio, c'est le goût. C'est direct. Vous prenez une carotte bio et une d'un supermarché pas bio, la différence est nette. Riz, pâte, couscous, boulgour, lessive, produit pour la vaisselle... j'achète tout en vrac. J'ai des sacs pour tout. Pour nous qui devons faire des économies, le vrac, c'est bien. Je fais mes courses en priorité à L'Épicentre. J'aime beaucoup les gens qui y travaillent, l'ambiance, les jeunes, le fait qu'ils partagent. Je fais mes produits ménagers. Chez moi, c'est devenu un laboratoire ! Il y a des bouteilles vides, des bocaux, des boîtes, un livre de 100 recettes. Je n'achète quasiment plus rien qui soit emballé sauf parfois des biscuits très bons parce que je suis une incorrigible gourmande ! »

## FATEN KABOUCHI

Bio addictée

« Je fais presque toutes mes courses alimentaires ici. J'achète bio. Ça me rassure qu'il y en ait à L'Épicentre. Ça vient de Biocoop, c'est rassurant ça aussi. Ce qui est industriel ne me convient pas. C'est moins cher mais destructeur. Le bio est cher mais il me réconcilie avec la nourriture, je digère mieux. Il m'arrive de prendre du vrac, des lentilles corail, du riz, des pâtes. Il faudrait que ça soit plus mis en avant pour qu'on soit plus nombreux à manger bio et en vrac. Ça ferait baisser le prix et toute la population pourrait en consommer. Mais il y a trop de personnes qui ne sont pas concernées, du coup il y a beaucoup de problèmes d'obésité, de santé. L'alimentation industrielle, c'est le mal du siècle. »



## ALEXANDRA CADENA

Prof sensibilisée

« Je suis professeure d'espagnol indépendante pour un centre de formation de langues. Je viens du Chili. À Valparaiso, il y a beaucoup d'ONG qui sensibilisent au local, à la solidarité, on est habitués au vrac depuis longtemps. À L'Épicentre, j'achète en bio tout ce que je peux, de l'huile, du vinaigre, des produits d'hygiène, des fruits secs en vrac. Le bio, c'est respectueux de l'environnement et meilleur pour la santé. Je me suis rendu compte que j'utilisais énormément de coton pour ma toilette. Je me suis dit que c'était horrible. Alors je suis passée aux cotons réutilisables. Une habitude que je garderai. Si mon budget me le permet, je continuerai à consommer bio même en dehors de L'Épicentre. »





## SOIN VISAGE

## NETTOYANT ZÉRO DECHET

Enrichi aux huiles essentielles de citron, lavande et tea tree, le Nettoyant visage peaux acnéiques répare, apaise et protège la peau. Grâce à sa mousse onctueuse, il nettoie et hydrate sans tirer. Certification bio + ingrédients de qualité + pack écologique + format économique = l'idéal pour une routine beauté visage bienveillante envers soi et envers la planète. Existe aussi pour peau sèche, grasse et mixte.

**Nettoyant visage, peaux acnéiques, 50 g**  
**Saint-Hilaire : [sainthilairebio.com](http://sainthilairebio.com)**

## À LA SOUPE !

## BONS ET BEAUX BOUILLONS

Les célèbres bouillons de légumes Rapunzel font peau neuve avec un nouveau design et des recettes toujours meilleures avec du beurre de karité, plus de légumes et plus d'herbes aromatiques pour encore plus de saveur. Le tout sans aucun sucre ajouté. Idéal à déguster tel quel mais aussi pour réhausser vos petits plats, sauces et soupes faites maison.

**Bouillon de légumes,**  
**8 cubes ou en écorecharge**  
**de 500 g**  
**Rapunzel : [rapunzel.fr](http://rapunzel.fr)**



## FANTAISIE GOURMANDE

## LE BISCUIT BANANE CACAO



Découvrez la Papatte ! Un nouveau biscuit au rayon vrac. Dédicé aux enfants, la Papatte va les amuser par sa forme ludique et les régaler par son goût tout doux de banane et cacao. Nos biscuitiers ont soigneusement sélectionné des ingrédients bio et équitables : farine de banane verte (qui permet de limiter le taux de sucre), cacao et sucre pour un biscuit adapté à leurs besoins.

**La Papatte, au rayon vrac**  
**Belledonne : [belledonne.bio](http://belledonne.bio)**

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

## INCONTOURNABLE AMANDE



## UN LAIT D'EXCEPTION

Le lait d'amande La Mandorle est un concentré unique de pulpe d'amande inégalé par sa teneur en fruit et son procédé exclusif. Ses 6 % d'amandes dégraissées sont un extrait nutritionnel de 10 % d'amandes entières, avant pressage, riche en protéines et calcium. Son procédé sans filtration, sans réaction de Maillard, respecte les nutriments et le goût délicat de l'amande fraîche. Sans sucres, en boisson ou en cuisine, il participe à une bonne minéralisation au quotidien.

**Lait d'amande, 1L**  
**La Mandorle : [lamandorle.com](http://lamandorle.com)**

## ALGUES BIO

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Thyro'Sea est un complément alimentaire marin bio riche en iode, aux actifs 100 % naturels et d'origine végétale. À base d'algues biologiques – dulse de mer (fer, cuivre, zinc, manganèse, vitamines B), fucus (iode), ascophyllum (soufre, potassium, phosphore) – dont les phlorotannins favorisent l'assimilation des graisses avant repas au niveau intestinal. L'iode est reconnu pour contribuer à une fonction normale de la thyroïde et du métabolisme énergétique. Exclusivement en magasins Biocoop.

**Thyro'Sea, 60 comprimés**  
**Verlavy : [biothalassol.com](http://biothalassol.com)**



## NORMAUX OU FRAGILES

## DES CHEVEUX ÉCLATANTS



Le Shampoing fortifiant Ricin bio Natessance est enrichi en huile de ricin bio et en kératine végétale brevetée pour des cheveux éclatants, revitalisés et délicatement parfumés ! Certifié bio, avec 96 % d'ingrédients d'origine naturelle, sans huile de palme, silicone ni sulfate. Flacon végétal. Pour cheveux normaux à fragilisés. Natessance, parce que l'essentiel est dans la nature.

**Shampoing fortifiant Ricin bio, 500 ml**  
**Natessance : [natessance.com](http://natessance.com)**

# Douce Nature

## Engagée par amour de la nature



RCS Aubenas / SIREN 3445052286 / Peaugres / SAS au capital social de 1 230 480€



- ✓ efficace 24h sans bloquer le processus naturel de transpiration
- ✓ sans alcool, sans sel d'aluminium
- ✓ des ingrédients équitables et d'origine géographique garantie
- ✓ 99% d'ingrédients d'origine naturelle
- ✓ testé sous contrôle dermatologique





# Bruno Verjus

## Quand nourrir est un art

Propos recueillis par Gaïa Mugler

**Longtemps critique culinaire, amateur de bons mets et de beaux mots, le chef étoilé Bruno Verjus tient le restaurant Table à Paris depuis 2013.** Dans l'assiette comme dans son livre *L'Art de nourrir* chez Flammarion, il défend une cuisine responsable qui réveille papilles et conscience. Il répond à nos questions dans son restaurant aux airs gaudiesques\* entre deux plats aussi raffinés que les meilleurs poèmes.

## « La façon dont on se nourrit décide du monde dans lequel on vit. »

### Pour vous, ça commence où la cuisine ?

Chez les peuples premiers, quand on demande où commence un arbre, on ne vous cite pas « les racines » ou « les feuilles, le tronc, le sous-sol... », on vous dit que l'arbre commence là où on le regarde. Pour moi la cuisine commence là où je pose mes yeux ou mon cœur. J'étais du côté des mangeurs les trois quarts de ma vie, la cuisine commençait alors là où je posais mon regard dans l'assiette. Ce peut être un regard intérieur, un sentiment, une vibration ou un produit que je reçois qui guidera ma main pour que je le taille en diamant.

### Comment défendre un produit, comme vous le dites dans votre livre ?

En apprenant à cultiver son regard, son appétit pour la vie et la beauté. Les indices apparaissent dans l'expérience de cet effort. Dès lors, vous savez quand vous êtes face à quelqu'un qui défend des produits en contribuant à enrichir la planète et non à creuser dans ses ressources comme on creuserait une mine.

### Vous vous approvisionnez en direct auprès de nombreux petits producteurs. Quelles pratiques cela implique-t-il ?

Derrière chaque produit, il y a la main d'un individu passionné. Logistiquement, aucun souci, à condition de ne pas passer commande. Les producteurs m'envoient ce qu'ils estiment formidable, je prends ce qu'ils fournissent et j'en fais des bijoux. Il est bien plus simple et vertueux de remettre entre les mains du producteur le choix du produit qu'il livre : c'est lui qui le connaît le mieux ! En s'abstenant d'exiger quantités ou délais spécifiques, on laisse s'épanouir le meilleur, sans forcer la terre.

### Quels sont vos engagements, ceux de votre restaurant Table ?

Comme je le développe dans mon livre, la façon dont on se nourrit décide du monde dans lequel on vit. À mon sens, ce que j'appelle la belle cuisine, ou haute gastronomie, suppose de s'inscrire dans des cercles vertueux en toute chose pour donner le meilleur aux clients. Que ce soit en travaillant des produits bio ou approchant des pratiques de l'agriculture biologique, ou en respectant scrupuleusement les droits des collaborateurs. De service en service, on change le monde car on change le regard des clients sur la nourriture, la façon dont ils se mettent en relation. On crée de l'amour, du lien et on participe à construire une planète sur laquelle on a envie de vivre tous ensemble.

### Faut-il éliminer la viande de nos repas ?

La vraie question est « quelle viande ? ». Si on cessait de consommer à tout va de la viande industrielle médiocre, ça ne poserait pas problème de manger de temps en temps de la viande de haute qualité. À Table, je ne cuisine presque que des races anciennes, et je me fournis auprès de petits pêcheurs indépendants, presque des artisans. C'est moins une question de prix que de recherche pour trouver l'endroit, LA personne qui vendra LE bon produit.

### La belle cuisine, c'est juste pour les bobos ?

Non ! Elle ne se quantifie pas par rapport à l'argent. Des confrères font de la très belle cuisine pour 25 € ou 30 € le repas. À Table, j'ajoute une dimension artistique et je tiens à bien rémunérer mes employés, mais on peut se nourrir de façon splendide avec une belle salade, des œufs de poule en élevage fermier et un morceau de fromage d'un petit producteur pour 1 € par personne !

### Vous cuisinez beaucoup de plantes sauvages...

Ce fut l'essentiel de notre alimentation durant 5 000 ans. Surtout, le rôle d'un restaurateur relève de la pédagogie. On nourrit le corps, l'âme, mais aussi le cortex : le restaurant est un lieu d'échanges et de cohérence. Or, les plantes et fruits sauvages

## « On change le monde car on change le regard des clients sur la nourriture. »

ou les coquillages qu'on ramasse permettent de se nourrir gratis si on a les connaissances. J'espère qu'en ayant goûté de l'oxalis ou de l'achillée millefeuille, les clients penseront qu'ils pourront les reconnaître et les utiliser à leur tour. Et puis c'est une manière de remettre le monde urbain dans un rapport de naturalité et de se rappeler que la culture peut nous sauver.

### La gourmandise rend-elle écolo ?

Elle mène à tout. Pour avoir envie de changer les choses, il faut avoir de l'appétit. En se nourrissant avec énergie, on est dans un rapport actif et intelligent avec la planète.

\* L'architecte catalan Gaudi (1852-1926) est connu pour ses structures organiques déconcertantes, inspirées de façon assumée des formes géométriques, mais aussi des matières, présentes dans la nature. Il a fortement influencé le visage de Barcelone, en Espagne.



## Si vous étiez...

### Un plat ?

Je serais le plat principal !

### Un paysage ?

Un paysage onirique : mon travail inspire le rêve. Dans mes assiettes, je brosse des paysages oniriques, que chacun peut s'approprier en réalité.

### Un animal ?

Un chat, un gros chat parce que grrrrraou !

### Un poète ?

René Char, parce que dans sa poésie, il y a une tension amoureuse en chaque chose.

### Un outil ?

Un couteau suisse. Il faut savoir tout faire quand on est chef ET restaurateur.

### Une plante sauvage ?

Un oxalis [dont la saveur piquante est due à l'acide oxalique, NDLR]. Le « verjus », c'est le jus de raisin acide : il y a de l'acidité en moi, comme dans l'oxalis.

## BIO EXPRESS

- Grand voyageur, passionné, engagé, curieux, cultivé, Bruno Verjus est d'abord critique culinaire. Il tient le très influent blog culinaire foodintelligence depuis 2005 et anime des émissions, magazines et festivals sur la gastronomie (Cuisine TV, Omnivore, « On ne parle pas la bouche pleine » de France Culture...).
- En 2013, à 54 ans, il devient chef en ouvrant son restaurant Table à Paris. Une première étoile le consacre en 2018.
- Il est notamment l'auteur de *Recettes pour mes enfants* (2015), *Recettes pour ma femme, cuisine d'amour et d'humeurs* (2009, Gallimard/Alternatives) et *L'Art de nourrir* (2021, Flammarion), ouvrage aussi savoureux que sa cuisine.



# VOS ALLIÉS POUR L'HIVER



## FERZYM FLORE + *BIO*

Lutte contre la constipation  
Combat les diarrhées  
Soutient la fonction hépatique

- 4 milliards de probiotiques
- 3 souches de probiotiques

### L'importance de votre flore

- Participe activement à la digestion
- Assimile les éléments nutritionnels
- Stimule le système immunitaire



Boîte de 15 sachets orosolubles

## HÉPA'SEANARA *BIO*

Favorise les bonnes fonctions hépatiques et biliaires

HÉPA'SEANARA est un complément alimentaire marin à base d'extraits marins et de plantes terrestres.



### Artichaut

Est un anti-oxydant.  
Il lutte contre le cholestérol  
et élimine les toxines.



Boîte de 20 ampoules de 10 ml



### Radis Noir

A des vertus détox sur  
le foie. Il favorise la  
sécrétion de la bile qui  
permet entre autres  
d'évacuer l'alcool et les  
résidus de médicaments.

### Formule

100% végétale



Disponible dans les magasins Biocoop

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

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Jardin  
Veda

Fatigué de vous  
sentir stressé ?

Optez pour  
Ashwagandha  
& Safran bio



**SANS**  
ADDITIF  
COLORANT  
CONSERVATEUR  
NANO-  
PARTICULE

Programme et gamme sur [fitoform.com/jardin-veda](http://fitoform.com/jardin-veda)

FABRIQUÉ EN

FITOFORM<sup>®</sup>  
COMPAGNIE



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

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE • [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

CuliNat

Les aides aux desserts **BIO**



*Fièrement fabriqué  
dans le Gers !*

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Gézozac (17), Les Coralines à Dreux (28), Biocoop La Bégude à Rochefort-du-Gard (30) **1**, Scarabée Bretagne et Scarabée L'Orient à Rennes (35), Biocoop La Cacamerlotte à Saint-Bonnet-le-Château (42), Biocoop Carquefou Colibri (44), Les 7 Épis à Pont-Scorff (56), Biocoop Coudekerque (59) **2**, Biocoop Jules Guesde et Biocoop Mermoz à Lyon (69), Biocoop Thonon-les-Bains (74), Biocoop Les Lilas (93) **3**, Biocoop Les Berges d'Alfort à Maisons-Alfort (94), Biocoop Herblay (95) **4**.



Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Magasins.

## Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Anne Boineau, Véronique Bourfe-Rivière, Gaïa Mugler, Christophe Polaszek, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.eu](mailto:i.kaiser@biocoop.eu)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : **SEQUOIA** • Crédits photos : couverture, p. 20, 21 : Thomas Baas ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 7 : E. Laurent-EPPDCSI ; p. 9, 17, 18-19, 24, 27b, 28b, 36 : iStock ; p. 10-13 : Thomas Vandenbergue ; p. 14 : Basile Pousin ; p. 23a : Perl'Amande ; p. 23b : Cook ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26a, 26b, 27a : DR ; p. 28a : Autour du riz ; p. 28b : Nat'Ali ; 29a : Kaoka ; 29b : Rapunzel ; p. 30-32, 40-45, 48-49 : Marie-Pierre Chavel - Biocoop ; p. 35 : Thés de la Pagode ; p. 47 : Dietaroma ; p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 55 : Roch Armando • 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](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 380 250 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

Chaque n° de Culturesbio est téléchargeable sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Culturesbio.

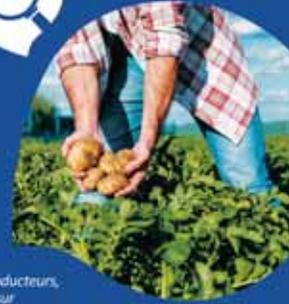
Service Clients : **0 800 807 102**

## Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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



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

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

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

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

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez  
votre magasin  
**BIO**

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

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

# Eco mil

# Cuisine

## Indispensable dans toutes les bonnes cuisines !

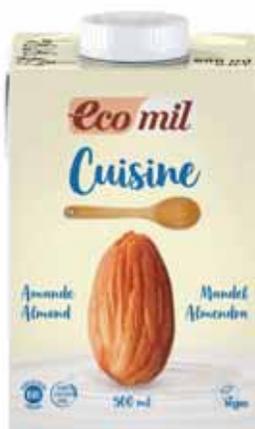
Les Ecomil Cuisine ont des textures onctueuses, des goûts uniques et inégalés. Elles sont idéales pour la préparation de sauces chaudes déglacées à la poêle, ne caillent pas à la cuisson et aux ajouts d'ingrédients acides (citron, vin, moutarde). Elles permettent une liaison rapide, un rendu homogène et onctueux. Essayez-les aussi dans vos soupes, gratins, légumes, pâtisseries, et desserts, ainsi que dans le thé ou le café.



Cuisine Noix de cajou sans sucres bio 200 ml



Cuisine Coco bio 200 ml



Cuisine Amande bio 500 ml

Europ Labo SAS - 3, rue Gutenberg - F - 67610 La Wantzenau  
SIREN 302 382 916 - RC B 302 382 916 Strasbourg

[www.ecomil.com/fr](http://www.ecomil.com/fr)

 [facebook.com/ecomiloficial](https://facebook.com/ecomiloficial)

 [instagram.com/ecomiloficial/](https://instagram.com/ecomiloficial/)

Importateur exclusif France: [www.eurolabo.com](http://www.eurolabo.com) - Disponibles en magasins bio et diététiques

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Prendre soin par nature.



AROMATHÉRAPIE, GEMMOTHÉRAPIE, COSMÉTIQUE, BIEN-ÊTRE.

Producteur et distillateur depuis plus de 30 ans au cœur des volcans d'Auvergne,  
la distillerie Saint-Hilaire cultive les bienfaits naturels des plantes.

Contactez-nous : [contact@helpac.fr](mailto:contact@helpac.fr) ou 04 71 76 13 81

DISTILLERIE  
**Saint-Hilaire**  
AUVERGNE

