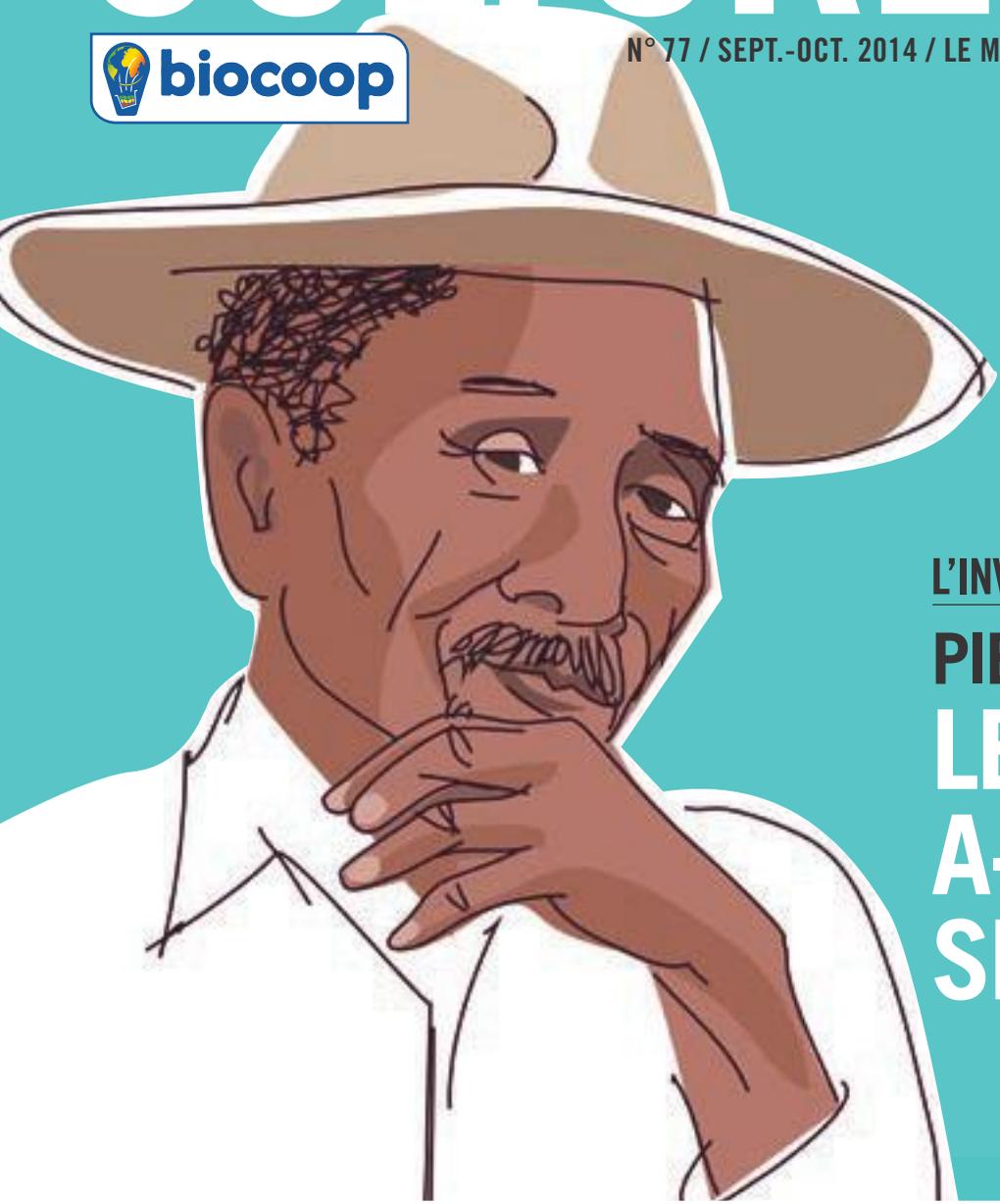


CULTURES **BIO**



N° 77 / SEPT.-OCT. 2014 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



CONSOM'ACTION
**NOUVELLE
FORMULE**

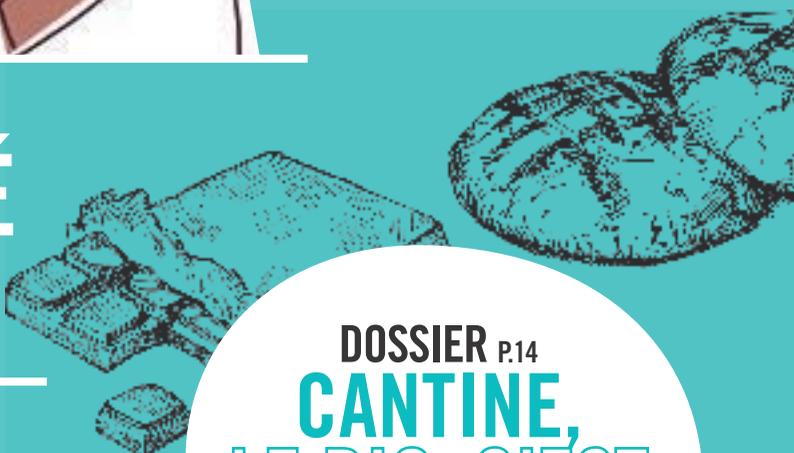
L'INVITÉ P.8

**PIERRE RABHI,
LE MONDE
A-T-IL UN
SENS ?**

SANTÉ P.19

**GOÛTER, RÉSERVÉ
AUX ENFANTS ?**

PRATIQUE P.35 **SAUCE TOMATE,
FAIT MAISON** 



DOSSIER P.14

**CANTINE,
LE BIO, C'EST
COSTAUD !**

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

FUSILLI
SARRASIN

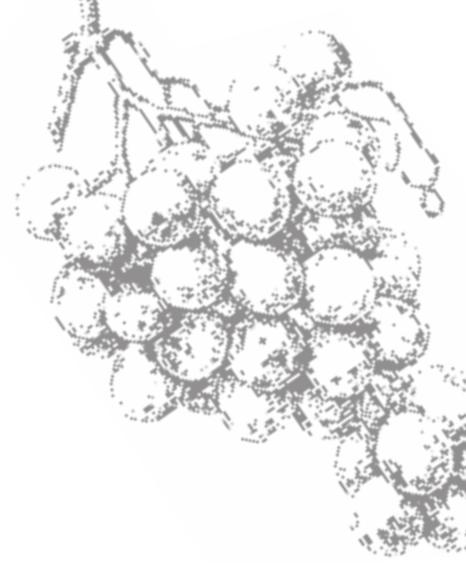


Valpi bio

Croquez la vie sans Gluten

Chez Valpibio, anciennement France Aglut, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Avec ces délicieux fusilli, découvrez toute la saveur typée de noisette et les bienfaits du sarrasin, source de fibres. Retrouvez tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio et sur www.valpiform.com





ADN bio

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Parce que l'ADN de Biocoop, c'est la bio, parce que la culture est la raison d'être de Biocoop et parce que Biocoop souhaite partager ses convictions encore plus largement, nous sommes heureux de vous offrir *Cultures Bio*, le magazine de la consom'action. Il prend le relais de *Consom'action* en poursuivant la même ambition : rigueur et qualité d'information. Décryptages de produits, dossiers d'actualité, découverte de territoires, invités éclairés, experts reconnus pour partager ce qui chaque jour est notre passion, la bio sous toutes ses formes. *Cultures Bio* sera le magazine de ceux qui aiment la bio et veulent encore mieux la connaître. C'est votre magazine. Rendez-vous tous les deux mois dans votre biocoop ou sur www.biocoop.fr. Nous ouvrons la première « rotation » sur le sens du monde avec pour invité Pierre Rabhi. L'« *intendant et serviteur de la Terre nourricière* », comme il se définit lui-même, nous mène sur la voie de la coopération, plus fertile que la compétition, source de tensions et de conflits. Ce principe de vie est dans la bio. Et dans l'univers, dans toute son histoire où l'évolution conduit des éléments simples à s'associer pour former des entités plus complexes, faisant émerger de nouvelles propriétés capables d'aborder les transitions. Qu'est-ce qu'on attend ?



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !



08 L'INVITÉ

Pierre Rabhi,
Le monde a-t-il un sens ?

11 DÉCRYPTAGE
S'y retrouver dans les logos bio

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Cantines : attention,
le bio, c'est costaud !



RESPONSABLES



19 SANTÉ

Le goûter est-il réservé
aux enfants ?

22 C'EST DE SAISON
Raisin de table

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Garder son bronzage

32 MAISON
Sauve qui peut !

35 PRATIQUE
Sauce tomate maison



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
À Paris, butinez bio
chez La Ruche d'Alésia



39 TERROIR ET TERRITOIRE
Lille la rurale

43 COOPÉRACTIFS
Transition écologique,
tous ensemble, ouais, ouais !

44 EN COULISSES
Vin et fromage,
le goût de l'exigence
&

Zéro avion !

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Des drones dans les prés bio ?

NOVATRICE, L'AGRICULTURE BIO MET EN PLACE DES OUTILS HIGH-TECH. COMME L'AGRICULTURE CONVENTIONNELLE QUI, ELLE, S'ÉQUIPE PEU À PEU D'AGRIDRONES. ÇA FAIT RÉFLÉCHIR !

Six bonshommes, en position allongée, désherbent à la main des rangs d'oignons : dans le Nord, des agriculteurs bio ont créé une version solaire de la plateforme de désherbage manuel utilisée en grandes cultures aux Pays-Bas. Moins pénible, plus silencieux que le désherbage au couteau, explique Véronique Cany, agricultrice bio. Et plus rapide: 100 heures contre 250 par hectare d'oignons bio. L'innovation pousse à se demander jusqu'où aller dans l'automatisation high-tech en bio. Jusqu'au drone télécommandé ? De premiers aérodynes équipés de capteurs font leur apparition en cultures céréalières conventionnelles. Ils détectent en une minute la dose d'engrais ou d'insecticide dont une parcelle de trois hectares a besoin. Envisageable en bio ? Pourquoi pas, commente Étienne Gagneron, président de l'Agence bio, céréalier et éleveur bio dans le Cher. *« Il s'agit d'interpréter les données, d'être moins empirique. On pourrait ainsi mieux mesurer la biomasse, par exemple. C'est juste un outil. À l'agriculteur de savoir ce qu'il veut en faire. »* « Une bineuse autoguidée par caméra suppose déjà un fort degré de spécialisation, observe Olivier Bertin qui ne l'imagine pas sur une ferme bio diversifiée en polyculture, comme la sienne dans le Sud-Ouest. Le drone est un leurre qui risque de vider les campagnes ! » Pour Stéphanie Pageot, présidente de la fédération des agriculteurs bio et éleveuse en Loire-Atlantique, *« il ne faut pas confondre mécanisation et industrialisation, laquelle mène à la standardisation. Cela peut pousser un agriculteur bio vers moins de rotations de cultures, par exemple, et de plus en plus de spécialisation. Si la mécanisation réduit la pénibilité, cela n'est pas choquant, mais la question des limites se repose avec l'animal, si le robot remplace totalement l'homme. »* Et de citer le très contesté projet de la ferme-usine des Mille vaches dans la Somme, inconcevable dans une bio paysanne.

P. S.

NOIR, C'EST NOIR

La 6^e édition du « Jour de la nuit », c'est le 20 septembre. **Observation des étoiles, découverte de la faune nocturne, ou simple extinction des lumières dans les villes**, tout est bon ce soir-là pour comprendre que les lumières artificielles excessives sont polluantes et énergivores.

Les animations de votre région sur www.jourdelanuit.fr

SEMONS

Pour développer son programme Semences sans Frontières, l'association Kokopelli crée une ferme de production de semences reproductibles et libres de droit, à offrir aux paysans du monde entier. **Chaque citoyen peut contribuer de différentes façons.**

Plus d'infos sur www.kokopelli-semences.fr

LIBÉREZ LES GRAINES !

Indispensables à la transition vers l'agroécologie, les semences paysannes sont en danger. Pour expliquer les enjeux, le réseau Semences paysannes, partenaire de Biocoop, **organise sa 2^e Semaine des semences paysannes du 20 au 28 septembre**. Bourses d'échanges, dégustations, semis collectifs, débats, etc.

Programme complet sur www.semencespaysannes.org

CERTIFICATEUR BIO CERTIFIÉ

Ecocert a reçu cet été la certification internationale LEED Platinum récompensant les bâtiments les plus performants au monde en matière d'environnement. Son siège social de 2 000 m² sur 4 étages construit à L'Isle-Jourdain dans le Gers est l'un des plus grands et hauts édifices en bois et paille d'Europe. Il produit plus d'énergie qu'il n'en consomme.



Le siège d'Ecocert dans le Gers, en paille et en bois. Un bâtiment à énergie positive unique en Europe (gestion de l'énergie, de l'eau, de l'éclairage naturel...)

Bio c'est mieux, c'est sûr !

UNE MÉTA-ANALYSE COMPARANT LES ALIMENTS BIO ET NON BIO A ÉTÉ PUBLIÉE CET ÉTÉ DANS LE *BRITISH JOURNAL OF NUTRITION*.

Elle compare 343 études, intègre les dernières réalisées, et les pondère en fonction de leur pertinence, ce qui n'avait pas été fait jusque-là. Ses conclusions sont claires : par rapport à leurs équivalents non bio, les produits bio comportent plus d'antioxydants et polyphénols potentiellement bénéfiques pour la santé (18 à 69 % de plus), moins de métaux lourds, notamment le cadmium (moitié moins), et de résidus de pesticides (4 fois moins). Il reste aujourd'hui à réaliser une étude qui mesurera l'impact d'une alimentation bio sur la santé des consommateurs. (Source : www.notre-planete.info).

50 ANS, ET TOUJOURS VERTE !

La fédération Nature et Progrès fête son demi-siècle. Pionnière de l'agriculture bio (lire p.11) regroupant 2 000 professionnels ou consommateurs, elle en est une cheville ouvrière très active : depuis dix ans, elle a doublé son nombre d'adhérents. La moitié d'entre eux fabriquent des produits portant la mention Nature et Progrès, et généralement aussi la certification biologique. Elle est à l'origine de salons bio comme Marjolaine à Paris, et Valériane à Namur (Belgique).

www.natureetprogres.org

OGM : BRAS DE FER

Le 15 mars dernier la France a pris un arrêté interdisant la culture du maïs MON810 sur son territoire. Saisi par des producteurs de maïs, le Conseil d'État doit statuer prochainement. L'agence européenne de sécurité des aliments, elle, a rendu un avis le 1^{er} août dernier : elle estime que les arguments français ne sont pas fondés.



SACRÉE CROISSANCE !

C'est le nouveau film de la journaliste Marie-Monique Robin, auteur de *Notre poison quotidien* et *Le Monde selon Monsanto*. Il sera diffusé sur Arte le 4 novembre à 20 h 50. Il interroge le dogme de la croissance illimitée et présente des alternatives, notamment dans le domaine des monnaies, de la production d'énergie ou de l'agriculture urbaine. À ne pas rater...

www.m2rfilms.com

PAS ASSEZ OU TROP DE CHALEUR ?

L'été a été humide et frisquet dans l'Hexagone ? Pourtant, en moyenne, la planète bat de plus en plus de records de chaleur : avril, mai et juin 2014 ont été les mois les plus chauds jamais enregistrés depuis plus d'un siècle, la température des océans notamment ne cesse d'augmenter selon la National Oceanic and Atmospheric Administration. Les phénomènes météo extrêmes (sécheresses, grands froids, inondations) vont aller en augmentant, a conclu la première conférence mondiale sur la météorologie qui s'est réunie à Montréal du 16 au 21 août. Pour inverser la tendance, il est plus que temps de limiter notre production de gaz à effet de serre...





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

« Votre dernier numéro évoquait un projet de modification de la réglementation sur les épandages de produits phyto... »

@ Hélène Trouvé (89)



THÉORIQUEMENT INTERDITS !

Si vous voulez savoir si c'en est terminé des épandages aériens de pesticides (objet de notre article dans le numéro de juillet-août de *Consom'action* – l'ancienne formule de *Cultures Bio*), la réponse est non ! Ils sont en théorie interdits en France, sauf dérogation. Cet été, un projet d'arrêté ministériel fixant les conditions encadrant l'octroi des dérogations était soumis à consultation publique.

C'est ainsi qu'environ 17 700 citoyens

ont réclamé, souvent via une pétition menée par Générations futures, l'interdiction totale des épandages aériens ou à défaut qu'ils ne puissent être pratiqués à moins de 500 m, voire 800 m, des habitations (contre 50 m actuellement). Parce que les pesticides sont dangereux pour la santé et l'environnement – c'est désormais reconnu –, parce que des alternatives existent – déjà utilisées avec succès –, parce qu'il y a toujours le risque que les molécules toxiques ne dérivent sur les populations ou les cultures bio. Face à ces demandes, seulement 14 messages soulignaient la nécessité de l'épandage aérien pour certaines cultures. Pour autant, l'arrêté n'a pas été modifié dans le sens que l'on était en droit d'attendre au regard des résultats de la consultation publique : des dérogations seront toujours possibles pour la vigne et le riz, jusqu'au 31 décembre 2015 en tout cas, et ce, à 50 m des maisons, écoles et autres lieux publiques !

« Je veux diminuer ma consommation de viande, mais je ne sais pas cuisiner le tofu... »



Josiane M.

C'est très simple !

Vous trouverez différentes sortes de tofu en biocoops. Si vous êtes novice, le plus simple est de commencer par un tofu parfumé, aux herbes, au curry, fumé... Coupé en cubes sautés à la poêle, il accompagne légumes et céréales. Pour être apprécié, le tofu nature, neutre en goût, a besoin de mariner avec des épices, de la sauce de soja ou d'être incorporé à des légumes, des sauces bien parfumées, des tartes, des gratins...

Le tofu soyeux a une consistance crémeuse, il est bien adapté à la réalisation de desserts onctueux, par exemple mixé avec des fruits ou du chocolat fondu.

Source de fibres et de protéines, le tofu vendu chez Biocoop est fabriqué avec du soja cultivé dans le sud de la France, garanti non OGM.



Voir le guide Biocoop Tofu, tempeh et seitan sur www.biocoop.fr, rubrique Publications.

« VOUS EN AVEZ ASSEZ DE CES PETITES MOUCHES QUI RÔDENT AUTOUR DE VOTRE CORBEILLE À FRUITS ? »

Disposez un ou deux bouchons en liège coupés en deux dans la longueur dans la corbeille et le tour est joué !

Sale temps pour les mouches ! À ce conseil posté sur la page Facebook de Biocoop, ajoutez celui de Nathalie Boisseau dans *Le ménage au naturel* (Éd. Alternatives, 13,50 €) : « Placez un basilic ou un ricin en pot dans la pièce, l'odeur de ces végétaux fera fuir les mouches. » Ou celui d'Alessandra Moro Buronzo qui, dans *Nettoyez bien, nettoyez écolo* (Éd. Jouvence, 4,90 €), recommande de faire bouillir quatre oignons épluchés et hachés dans un litre d'eau, et de badigeonner tous les endroits où se posent les mouches avec cette solution filtrée et refroidie.



LA ROUTINE

METTEZ-LUI UN BON PAIN

Tartine au Crèmeux
Concombre & Menthe



Change - 02 44 838 788 - Créations photos : H. Bourdelle



NOUVEAU

Crèmeux, Tartine & Cuisine

Concombre & Menthe, ou Curry

À déguster comme du fromage frais sur une belle tranche de pain bio, ou à cuisiner pour des recettes faciles et créatives à retrouver sur www.soy.fr

Disponibles en 2 portions de 100 g pour encore plus de fraîcheur au quotidien !



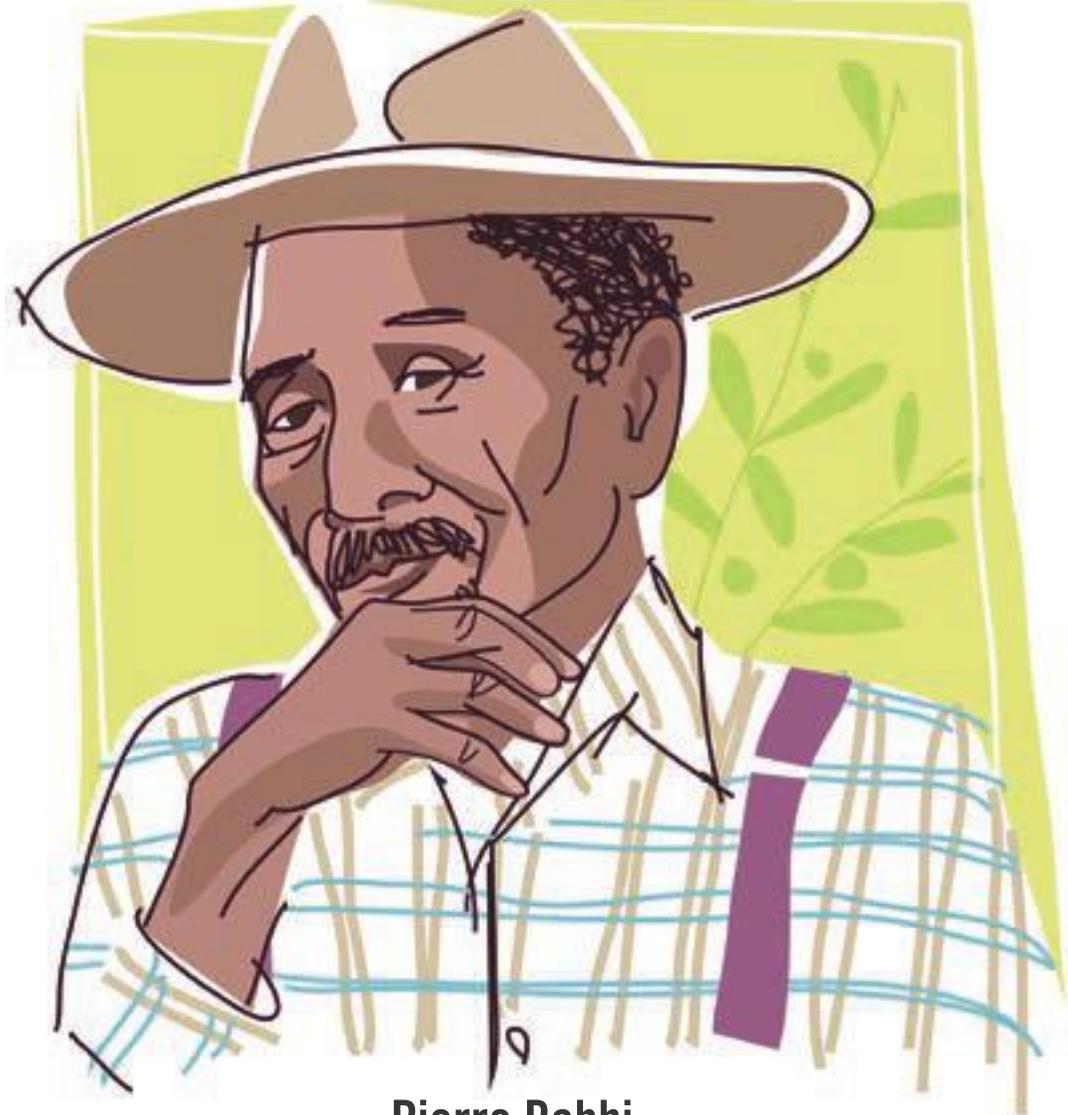
Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio



AGITATEURS



Pierre Rabhi

LE MONDE A-T-IL UN SENS ?

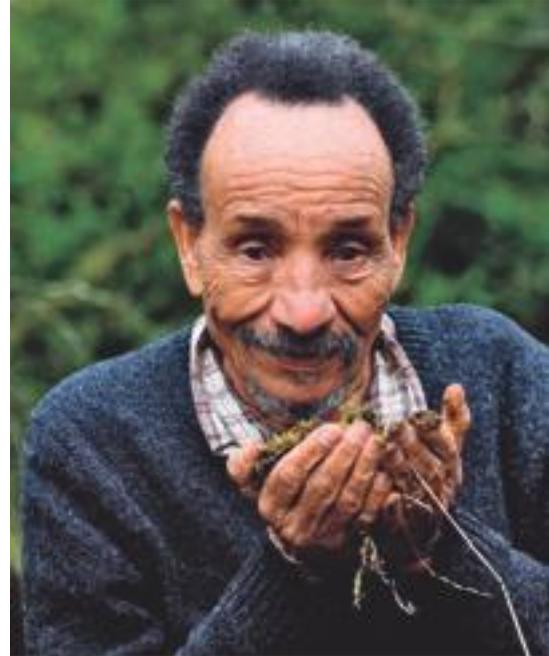
Pascale Solana

CE PRINTEMPS, PIERRE RABHI PUBLIAIT AVEC JEAN-MARIE PELT *LE MONDE A-T-IL UN SENS ?* CHEZ FAYARD. UN SUCCÈS. OÙ L'ON DÉCOUVRE QUE LA VIE SUR TERRE DOIT DAVANTAGE À L'ALLIANCE QU'À LA RIVALITÉ. ET QU'IL N'APPARTIENT QU'À L'HUMANITÉ DE POURSUIVRE CE PROCESSUS EN PRIVILÉGIANT LA COOPÉRATION, « L'ASSOCIATIVITÉ », PORTEUSES DE RENOUVEAU ET JUSTEMENT DE SENS. ÉCHANGE AVEC CET AGROBIOLOGISTE QUI APPELLE À UNE SOCIÉTÉ RESPECTUEUSE DES HOMMES ET DE LA TERRE DEPUIS PLUS DE 35 ANS.

Bio express

Né en 1938 en Algérie. Agriculteur bio de la première heure, écrivain et penseur français. Pierre Rabhi transmet l'agroécologie à travers le monde depuis les années 80 pour redonner leur autonomie aux populations. À l'origine de Terre et Humanisme, reconnu comme un expert international pour la sécurité alimentaire. Auteur de nombreux ouvrages dont *Paroles de Terre, du Sahara aux Cévennes*, *Conscience et Environnement* ou *Vers la sobriété heureuse*. Il participe à la création des Amanins, centre d'activités écologique, solidaire et pédagogique dans la Drôme (2003). *Les Colibris* (2007) qui rassemblent des citoyens et des projets « accélérateurs » d'une transition sociétale s'inscrivent dans son sillon.

« JE REVENDIQUE LA SOBRIÉTÉ HEUREUSE ET JE CROIS DANS LA PUISSANCE DE LA MODÉRATION »



Comment l'idée de ce livre est-elle née ?

PIERRE RABHI : Bien que complices de longue date, Jean-Marie Pelt et moi n'avions jamais collaboré aussi étroitement. Il m'a envoyé son manuscrit et m'a demandé ce

que je pouvais y ajouter. Après sa rétrospective sur l'organisation de la vie sur la planète où il met en lumière la coopération, je me suis ainsi retrouvé à parler du phénomène humain.

Pour vous avant l'arrivée de l'être humain, tout coopérait ?

PIERRE RABHI : Si pour imaginer l'histoire de la planète, on la place sur une échelle temporaire de 24 h, l'homme ne représente que quelques minutes. Et force est de constater que les caractéristiques introduites avec son arrivée sont la dualité et le conflit. Avec la nature, avec lui-même, là où tout n'était que coopération à tous niveaux, bactéries, végétaux ou encore animaux.

Cette vision ne semble pas compatible avec la loi de la jungle et le darwinisme ?

PIERRE RABHI : Certes, mais ceux-ci ne m'ont jamais vraiment convenu. Évidemment je ne suis pas un scientifique, mais mon point de vue est que dans la nature c'est la coopération qui prédomine. Lorsqu'il y a prédation, elle est poussée par la nécessité. Le lion mange l'antilope, mais pour sa survie. S'il n'a pas faim, il n'a aucune raison de tuer, à la différence de l'être humain.

Vous êtes optimiste ou pessimiste ?

PIERRE RABHI : Ni l'un ni l'autre, juste réaliste. Le développement de l'humanité aurait dû profiter à tous, or une part de la population mondiale accapare et concentre la richesse en portant atteinte aux biens communs. On observe des disparités abyssales avec d'un côté des milliardaires, et de l'autre des pères et des mères qui ne peuvent donner un bol de riz à leur enfant. Notre société accorde plus d'importance à la mort qu'à la vie, à travers les armes par exemple ou le saccage de l'environnement au nom de la sacro-sainte croissance économique. La communauté humaine est entrée dans une phase préoccupante pour son avenir, une impasse. Il est temps de voir clair et de sortir de l'obscurantisme.

Obscurantisme ?

PIERRE RABHI : Introduire par exemple du poison dans la terre comme l'homme le fait aujourd'hui pour se nourrir, comment caractériser cette forme d'intelligence ?

Vous remettez en cause la croissance.

Le « développement durable », ça vous fait sourire ?

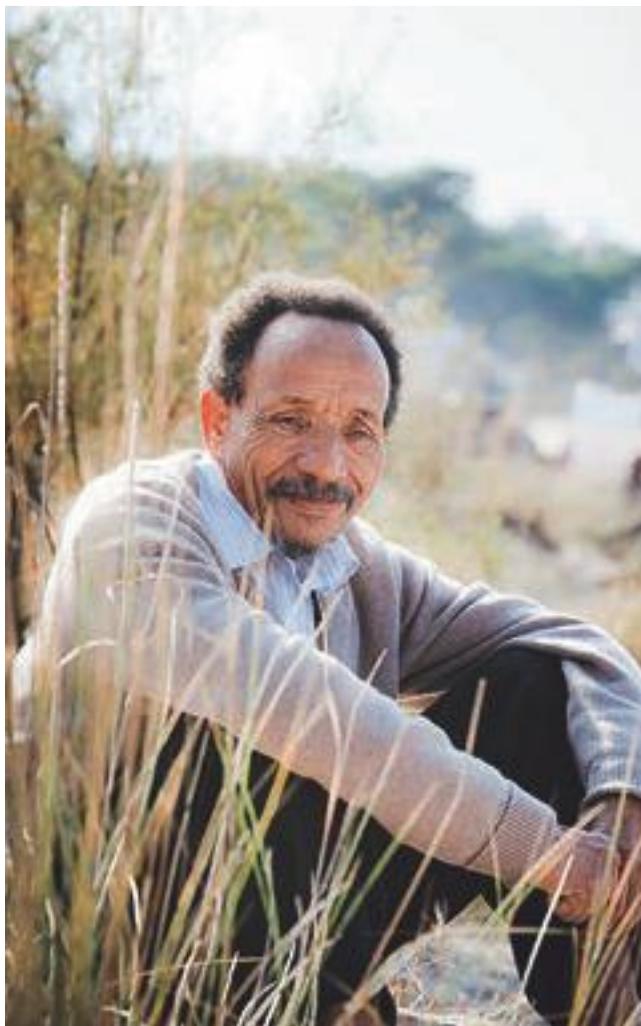
PIERRE RABHI : Sourire non, mais il ne faut pas se perdre dans l'illusion. Soyons clairs sur la définition du développement. S'il découle de l'idéologie du modernisme selon laquelle tout le monde par exemple doit avoir une voiture, la planète ne le supportera pas. Où prendrons-nous les ressources si ce modèle se généralise ? Le développement qui ne repose que sur le matérialisme ne peut être durable. Je revendique la sobriété heureuse et je crois dans la puissance de la modération.

« ÉDUCER LES ENFANTS DANS LE SENS DE LA SOLIDARITÉ PLUTÔT QUE LA COMPÉTITION »

Le système du « toujours plus », machine infernale dont le moteur est le gain financier, génère l'insatisfaction permanente.

La sobriété heureuse, n'est-ce pas se retirer du monde et du progrès ?

PIERRE RABHI : Je n'ai jamais été un pourfendeur du progrès. Il s'agit de l'orienter intelligemment. Tout ce qui aide l'humain dans son évolution est positif, tels les formidables progrès de la chirurgie !



Avoir moins n'est pas très réjouissant... Peut-on être sobre et heureux à la fois ?

PIERRE RABHI : Il ne s'agit pas d'avoir moins, mais d'avoir « juste ». D'avoir le nécessaire. À quoi bon avoir plus si c'est pour gaspiller ! Pourquoi fabriquer des déchets ? Il faut revenir à l'équilibre. Par ailleurs dans les pays plutôt prospères, où l'on a tout pour être heureux, on ne l'est pas. En témoigne la consommation d'anxiolytiques.

Pour ma part, je continue donc sur le chemin de l'agroécologie. Une forme d'agriculture dont fait partie l'agriculture biologique. Elle est l'illustration même de la coopération avec la vie. Elle ne détruit pas les sols, aide à entretenir les milieux, le patrimoine vital. Ce n'est pas un système autarcique – car on a toujours besoin de l'autre ! – mais autonome. L'agroécologie est bien plus large que la production d'aliments sains dans le respect de l'environnement. Elle prend en compte le reboisement, lutte contre l'érosion, s'intéresse à la gestion de l'eau en particulier dans des zones sahéliennes où il n'y a plus rien, où le milieu naturel est détruit et où le désert avance, à la différence de l'Europe où poussent encore des forêts ! Je reproche aux politiques de ne pas mieux penser l'espace rural, de ne pas plus le valoriser face au surpeuplement des villes. Que faire si des millions de gens continuent de ne plus avoir de travail et si le système social ne peut plus palier ? C'est pourquoi j'ai lancé autrefois l'idée de créer des « oasis en tous lieux ».

Qu'est ce qui pourrait nous sortir de l'impasse ?

PIERRE RABHI : Un changement de perception individuel puis général auquel j'appelais avec le slogan de l'« insurrection des consciences » lors de ma campagne aux élections présidentielles (2002). Il nous faut par exemple sortir de la subordination universelle des femmes, éduquer les enfants dans le sens de la solidarité plutôt que de la compétition qui forme de futurs citoyens dualistes, respecter la nature. Ces critères sont inspirés par un principe de coopération avec la vie, une nécessité vitale reconnue et souhaitée par un nombre grandissant de citoyens.



www.terre-humanisme.org
www.lesamanins.com
www.colibris-lemouvement.org



DÉCRYPTAGE

S'Y RETROUVER DANS LES LOGOS BIO

OBLIGATOIRE SUR UN PRODUIT QUI S’AFFICHE BIO, LE LABEL EUROPÉEN ASSURE LE RESPECT DU RÈGLEMENT BIO OFFICIEL. MAIS À CÔTÉ, SUR LES ÉTIQUETTES, D’AUTRES LOGOS FACULTATIFS PEUVENT COMPLÉTER, TRADUISANT UNE DÉMARCHE OU DES CRITÈRES.

ENSEMBLE, SOLIDAIRES DU PRODUCTEUR AU CONSOMMATEUR

Créé en 2000, chez Biocoop exclusivement. Pour un produit issu d'une démarche bio équitable, solidaire et durable permettant aux producteurs d'anticiper, de vivre correctement, et aux consommateurs de payer le prix juste. Garantit une agriculture bio paysanne et locale. Viande, charcuterie, produits laitiers, céréales, mueslis, légumineuses, « laits » végétaux, compotes..., plus de 480 produits français et non importés, à l'origine détaillée.



NATURE ET PROGRÈS

La « mention N&P » est celle d'une des plus anciennes organisations bio françaises, à l'origine des premiers cadres (1972). Produits respectant des cahiers des charges avec des exigences supplémentaires à la bio officielle. Marque attribuée dans le cadre de systèmes participatifs avec des adhérents consommateurs et professionnels.



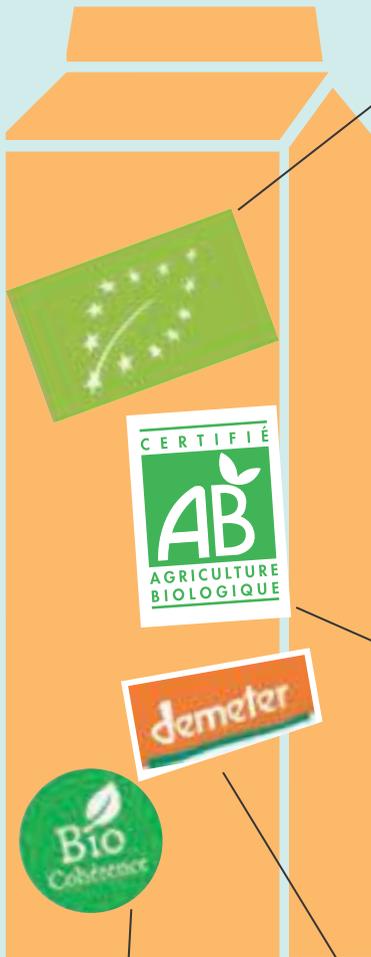
BIO COHÉRENCE

Complémentaires au règlement officiel, des exigences qui visent à développer « une agriculture bio paysanne engagée dans une vision globale et responsable de la bio » (taille des élevages limitée, fermes 100 % bio...), et à éviter toute dérive (industrielle...). En vente directe (marché, ferme, panier...) et en magasins spécialisés bio. Biocoop soutient la marque Bio Cohérence créée en 2009.



LOGO EUROPÉEN

Obligatoire sur les produits préemballés dans l'UE. Garantit des méthodes respectueuses de l'environnement cadrées par le règlement sur l'agriculture biologique. Exit notamment l'usage de chimie de synthèse (pesticides...) et des OGM dans la culture, l'élevage, la transformation. Garantit un produit 100 % bio ou, s'il est transformé, à 95 % bio minimum si tous ses composants ne sont pas disponibles en bio. Ils sont dans ce cas expressément autorisés.



AB

Logo historique de la bio française, facultatif. Mêmes garanties que la « bio feuille » européenne.

DEMETER

Initiée par R. Steiner en 1924, l'agriculture biodynamique se veut démarche globale. Outre le règlement européen, elle observe des méthodes (préparations biodynamiques, calendrier planétaire...) et une philosophie particulières. Elle considère la ferme comme un organisme inséré dans un environnement terrestre et cosmique, garants de santé, d'équilibre et de pérennité pour la terre et l'homme. Demeter est la marque historique des produits en biodynamie, Biodyvin, plus récente, celle des vins.

DÉCOUVREZ LA DERMO-COSMETIQUE BIO THERMALE



EAU THERMALE
JONZAC

Pure

Peaux mixtes à grasses, même sensibles



2 NOUVEAUX SOINS
POUR LES PEAUX
MIXTES À GRASSES,
MÊME SENSIBLES

- ADULTES ET ADOLESCENTS
- NON COMÉDOGÉNITÉ
 - HYPOALLERGÉNITÉ
- RÉÉQUILIBRE DU PH DES PEAUX GRASSES



VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

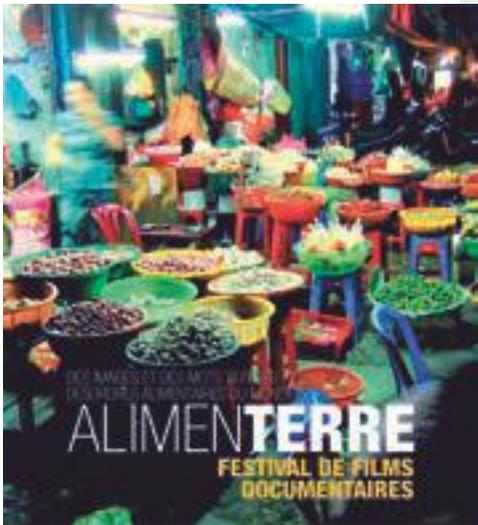
Plus d'infos sur www.eauthermalejonzac.com
Laboratoires Natescience

LÉA
NATURE
LABORATOIRE



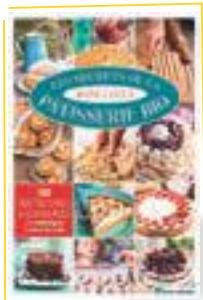
Alimenterre, mon cher...

À NE PAS MANQUER, CE FESTIVAL ET SES SIX FILMS SUIVIS DE DÉBATS, PARTOUT EN FRANCE. POUR COMPRENDRE LES ENJEUX DE L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE ET SES CONSÉQUENCES SOCIALES.



La 8^e édition du festival de films documentaires Alimenterre se tiendra cette année du 15 octobre au 30 novembre, en France et à l'étranger, en partenariat avec Biocoop. L'an dernier, 935 projections-débats, mises sur pied par plus de 600 organisations locales, ont accueilli 54 000 spectateurs... La sélection de films faite par le Comité français pour la solidarité internationale, ex-Comité français contre la faim, dénonce les situations de pauvreté ou d'injustice en lien avec l'agriculture et l'alimentation. Six films au programme, dont *Jus d'orange, une réalité acide*, où l'on suit les étapes pas toujours appétissantes de la fabrication, de l'arbre jusqu'au verre, ou encore *Nourrir les villes, un enjeu pour demain*.

→ Plus d'infos sur www.festival-alimenterre.org et dans les magasins du réseau Biocoop participant à l'événement.



LE TOP DE LA GOURMANDISE

Une pâtisserie réussie, c'est très précis. Les sucres et farines bio, pas ou peu raffinés, en modifiant l'alchimie. Après avoir multiplié les essais, l'auteur partage ses plus belles recettes dans ce beau recueil. Irrésistible !

→ *Les secrets de la pâtisserie bio*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante, 22 €.

EN BREF

La cuisine des légumes et des céréales ? Un jeu d'enfant !

→ *Un Jules en cuisine végété*, Taty Lauwers, Éd. Aladdin, 15,50 €.

Ni produits laitiers, ni céréales, LE régime à la mode, notamment outre-Rhin.

→ *Je mange paléo (ou presque)*, Amandine Geers et Olivier Degorce, Éd. Terre vivante, 14 €.

Beau, sain et gourmand. Qui l'eut cru ?

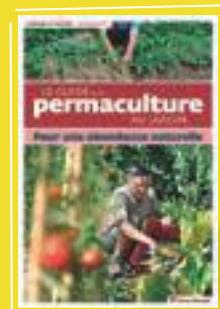
→ *Le grand livre de la cuisine crue*, Christophe Berg, Éd. La Plage, 29,95 €.



PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN

Une mine d'infos, d'astuces, de pratiques et de techniques pour améliorer sa santé et son mieux-être, rassemblées par un journaliste et coach passionné par son sujet. À découvrir semaine après semaine.

→ *52 semaines pour vivre bien sans médecin*, Emmanuel Duquoc, Éd. Thierry Souccar, 14,99 €.



ENVIE DE JARDINER ?

La permaculture, c'est tendance ! Plus qu'un mode de culture très productif, prenant la nature comme modèle, c'est une philosophie de vie pour mettre en place une société durable. Pour les ruraux comme pour les citadins.

→ *Le guide de la permaculture*, Carine Mayo, Éd. Terre vivante, 22 €.

LE MÉNAGE, C'EST DU PROPRE !

Dégraissier son four, déboucher son évier, entretenir son parquet, raviver son linge blanc, faire briller l'argenterie, dégraisser la vaisselle ancienne, tout ça sans chimie et sans y laisser un bras ? Mais oui, c'est possible !



→ *Le ménage au naturel*, Nathalie Boisseau, Éd. Alternatives, 13,50 €.

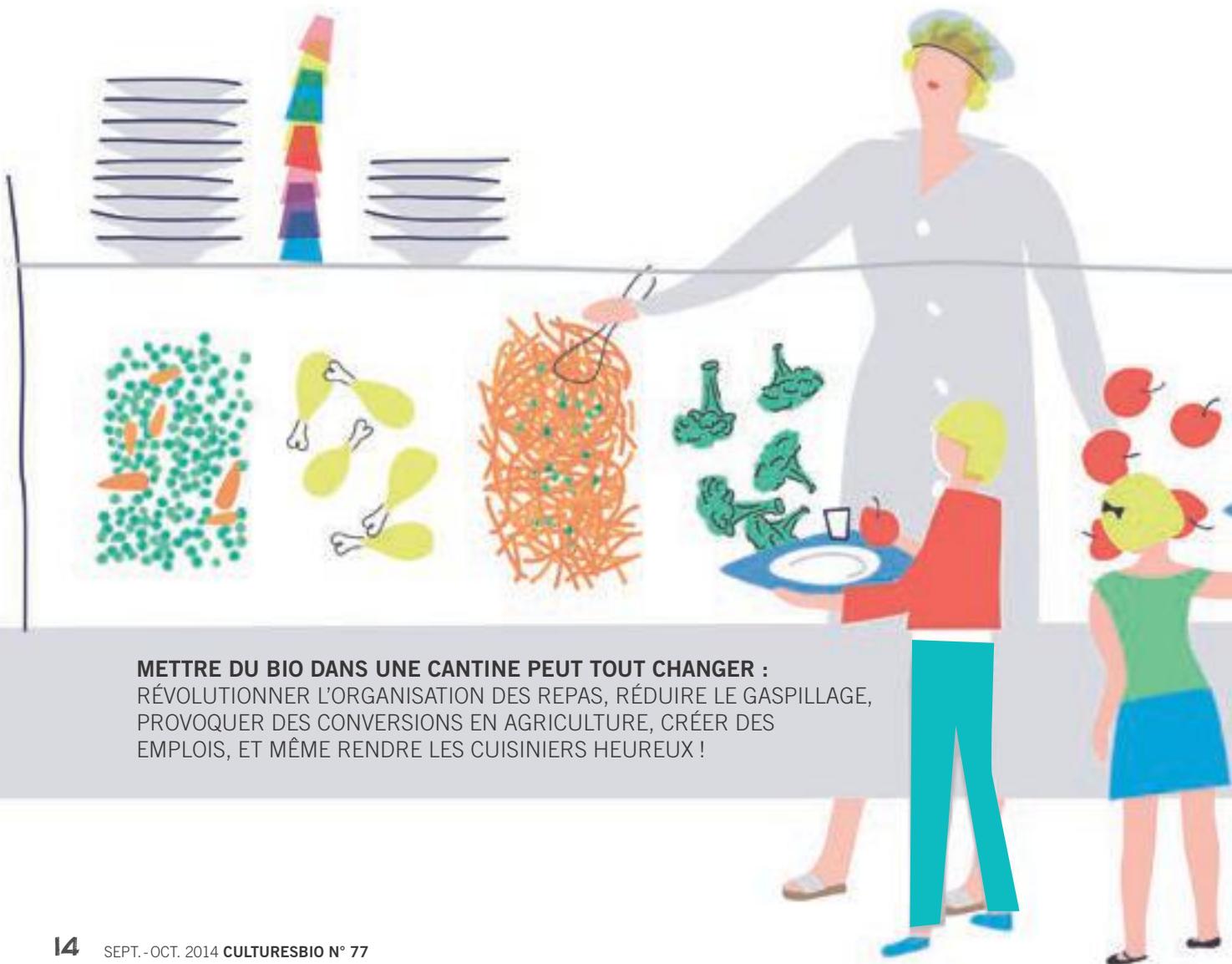


DOSSIER

Cantines

ATTENTION LE BIO, C'EST COSTAUD !

Véronique Bourfe-Rivière



METTRE DU BIO DANS UNE CANTINE PEUT TOUT CHANGER :
RÉVOLUTIONNER L'ORGANISATION DES REPAS, RÉDUIRE LE GASPILLAGE,
PROVOQUER DES CONVERSIONS EN AGRICULTURE, CRÉER DES
EMPLOIS, ET MÊME RENDRE LES CUISINIERS HEUREUX !



Tous ceux qui y contribuent l'attestent : introduire des produits biologiques dans la restauration collective n'est pas un acte anodin. « *Enfin, sauf si quelqu'un fait du bio juste sur injonction !* », témoigne Stéphane Veyrat, directeur de l'association Un plus Bio qui accompagne ce changement depuis plus de 20 ans. « *Alors il va seulement batailler sur les prix, mais ça ne décollera pas. Quand on s'y met parce qu'on a une réelle envie de travailler différemment, d'améliorer la qualité des repas, on construit collectivement quelque chose de formidable.* »

Aujourd'hui, les exemples de cantines 100 % bio sont nombreux et ce, quelle que soit la taille de la commune. Saint-Étienne, Lorient, Lons-le-Saunier, Langoët, Barzac, Mouans-Sartoux... « *Ils s'inscrivent dans un processus global de maturation, commente Élisabeth Mercier, directrice de l'Agence bio, avec toujours au départ une volonté forte : une personne très motivée est le catalyseur, elle repère ceux sur lesquels s'appuyer pour résoudre les difficultés.* » De mieux en mieux maîtrisés, les surcoûts n'excèdent pas en moyenne 20 %.

Même si ce sont surtout les écoles primaires qui sont bien engagées, il y a aussi quelques crèches, collèges et lycées, des établissements accueillant des personnes âgées...

Économies

Aucun modèle unique, mais au contraire des spécificités propres, « *chaque territoire, chaque cas est différent* », précise Stéphane Veyrat. À la clé, des innovations... Et une synergie large et profonde. Car « *de nombreux corps de métier sont impactés, bien sûr l'équipe en cuisine, mais aussi le gestionnaire, la direction de l'établissement, et les services administratifs territoriaux, les fournisseurs...* ».

La condition *sine qua non* de la réussite? « *Une direction politique ferme... et le temps de monter en puissance!* » On peut alors introduire du bio sans augmentation des coûts. On trouve toujours des marges d'économies. Par exemple sur la gestion des déchets, en début et en fin de repas. On les pèse, on informe et on éduque les convives pour jeter le moins possible. Économies aussi sur le budget de nettoyage des locaux, on supprime les produits →



Philippe Jouin
DIRECTEUR DE BIOCOOP
RESTAURATION, FILIALE
DE BIOCOOP SA COOP

Comment intervient Biocoop en restauration collective ?

Nous avons tissé un réseau en coopération et sommes partenaires exclusifs de 25 associations ou groupes de producteurs, nos relais locaux sur toute la France. Pour répondre à une demande regroupée et diversifiée, en complément de leurs produits, ils proposent ceux du catalogue Biocoop, avec nos exigences fortes. Nous refusons par exemple les produits préemballés et proposons du vrac...

Votre force, c'est le local ?

Oui... et non, car dans les marchés publics de plus en plus souvent on demande « des produits bio ou locaux ». Dans ce cas n'importe quelle entreprise ayant son siège à proximité peut rentrer dans ce marché, quelle que soit la qualité de son travail ou de ses produits. Quand le circuit court nous court-circuite, le local peut devenir une rigidité et un frein au développement... En Normandie, on ne peut quand même pas manger que des pommes !

Globalement, le bio à la cantine se développe ?

Oui, la demande est puissante, et paradoxalement moins il y a de budget, plus elle est forte ! Parmi nos 3 000 clients, les écoles élémentaires sont les plus dynamiques, probablement parce qu' il y a le plus de contacts entre citoyens et élus. Or le levier politique est essentiel ! Les collèges sont en train de monter en puissance...



www.biocoop.fr/biocoop/activites/restauration-collective

En 2013
59%
des établissements de restauration collective proposaient des produits bio contre 4 % avant 2006.



« LA DEMANDE DE BIO À LA CANTINE EST PUISSANTE, ET PARADOXALEMENT MOINS IL Y A DE BUDGET, PLUS ELLE EST FORTE ! »

Philippe Jouin

→ inutiles, on modifie des pratiques professionnelles qui n'ont plus lieu d'être... « Des communes de 30 000 habitants peuvent ainsi dégager 30 000 à 40 000 euros annuels », assure Stéphane Veyrat. Chaque problème trouve sa solution : à Mouans-Sartoux, la commune a installé un maraîcher municipal qui produit les légumes bio pour approvisionner les cantines ; dans le Gard, les cuisines des collèges n'étant pas équipées de légumerie, le conseil général en a créé une départementale, chargée de recevoir et préparer les légumes bio cuisinés dans chaque unité. Au fur et à mesure, les progrès s'ancrent. « Les gamins ne sont pas bêtes, sourit Stéphane Veyrat, quand on leur donne du bon pain, ils sentent la différence et font des efforts pour ne pas le gaspiller ! »

Clarification

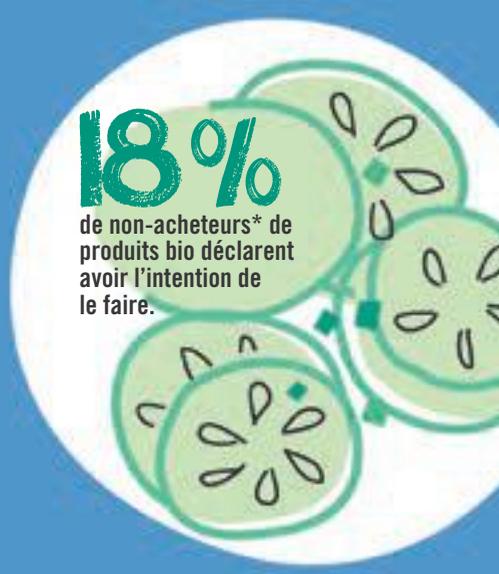
L'expérience montre qu'on vient au bio plus facilement lorsque ça n'est pas une société extérieure qui est chargée de la restauration. « Mais il y a des cas où cela fonctionne, témoigne Élisabeth Mercier, si les partenaires font preuve d'ouverture

BEL EXEMPLE

Langouët (35), 650 habitants et 10 ans de cantine 100 % bio, sans surcoût. « Les producteurs font le menu ! », indique le maire, Daniel Cueff. On achète juste le nécessaire, des produits locaux et de saison, moins de viande, et tout est cuisiné maison. » L'expérience motive directement la venue de nouveaux habitants au village... et fait réfléchir les communes voisines.

d'esprit et d'exigence. Alors des complémentarités se nouent, et cela permet une construction solide. Que des fournisseurs classiques s'intéressent au bio, c'est une bonne chose. Cela a souvent un effet d'entraînement. Par exemple à Brest, la municipalité voulait du bio, son travail avec une association locale et la Sodexo a déclenché des conversions dans le tissu agricole proche, c'est remarquable ! »

Un des freins que soulignent les acteurs de terrain, c'est l'ambiguïté entre bio et local. « Aujourd'hui, le local semble être un signe de qualité, plus que le bio », regrette Stéphane Veyrat. Dans les demandes de produits émises par les collectivités, bio ou local sont en concurrence, alors que la proximité géographique n'est un gage de qualité ni nutritionnelle ni écologique. Pour Philippe Jouin,



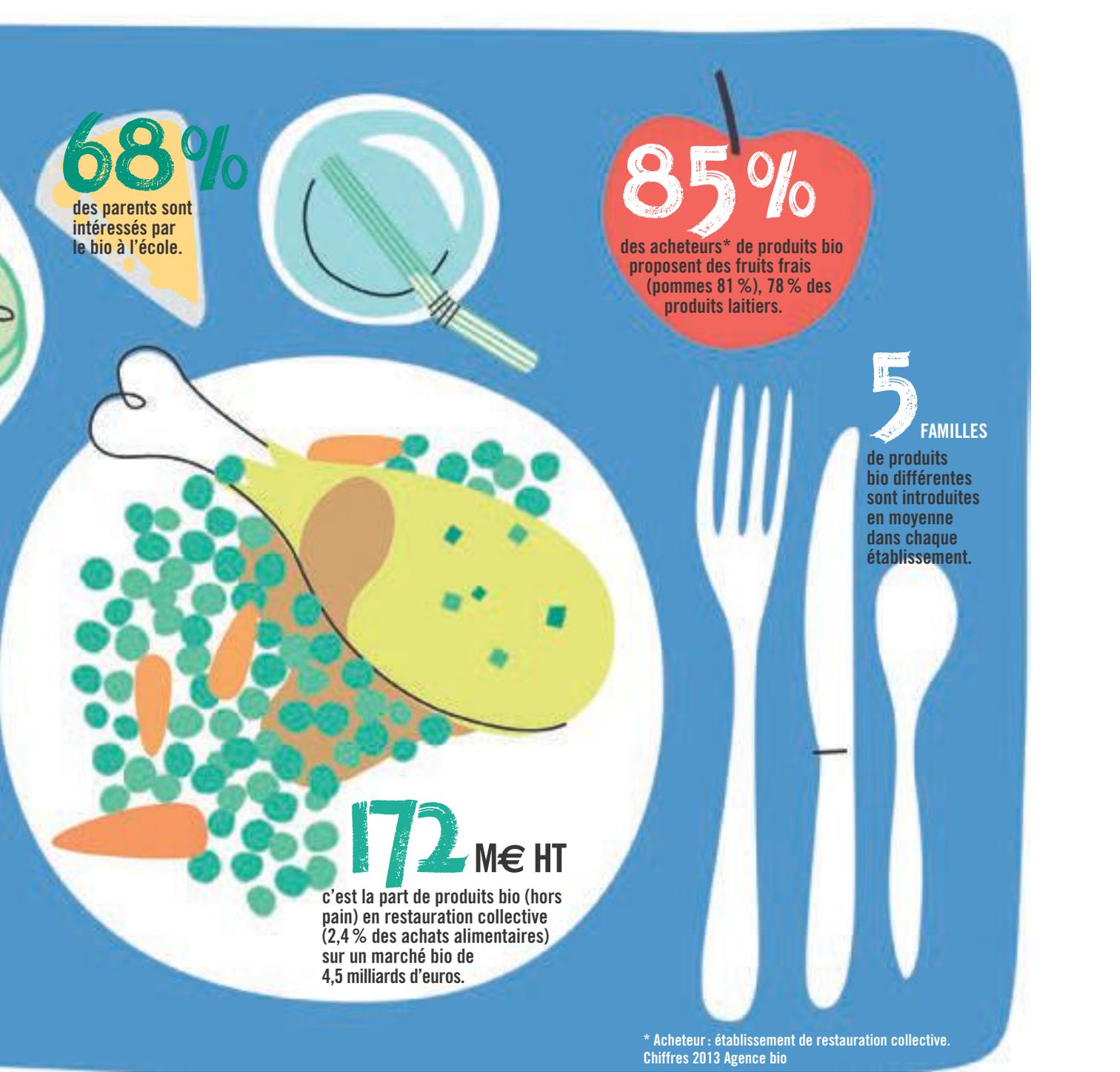
18 %

de non-acheteurs* de produits bio déclarent avoir l'intention de le faire.



16 %

des acheteurs* de produits bio en proposent tous les jours (40 % une fois/semaine, 60 % une fois/mois)



68%

des parents sont intéressés par le bio à l'école.

85%

des acheteurs* de produits bio proposent des fruits frais (pommes 81%), 78% des produits laitiers.

5 FAMILLES

de produits bio différentes sont introduites en moyenne dans chaque établissement.

172 M€ HT

c'est la part de produits bio (hors pain) en restauration collective (2,4% des achats alimentaires) sur un marché bio de 4,5 milliards d'euros.

* Acheteur : établissement de restauration collective.
Chiffres 2013 Agence bio

directeur de Biocoop Restauration (lire encadré p.15), « on commence à en voir les limites. Local est un terme récupéré. Je préfère parler de proximité, une relation courte qui limite les intermédiaires et crée de la confiance. Ça va bien au-delà du simple kilométrage pour le transporteur ». Pour Élisabeth Mercier, « c'est un problème d'information en train de se régler. Il s'agit juste d'être attentif à bien expliquer, pour disperser la confusion et, petit à petit, tout cela se clarifie ».

L'humain, au cœur

Ce qui touche le plus Stéphane Veyrat, c'est un effet collatéral mais néanmoins essentiel de cette démarche : le plaisir et l'envie redonnés à chacun. Car finalement, ce qui est au cœur du projet, c'est l'humain ! Il cite en

exemple « le boulot formidable que la ville de Martigues a fait auprès du personnel, qui a été mobilisé, responsabilisé. Individuellement, chacun progresse, se sent reconnu ». Introduire du bio, « c'est une démarche qualité qui redonne conscience qu'il faut être bon ». La formation des personnels permet à chacun « de se remotiver, de redonner du sens à son travail ». Il raconte même que dans certaines cuisines collectives de 600 couverts, un lien producteur cuisinier se recrée. Sortant de la logique de laboratoire aseptisé, on retrouve de la souplesse : « Au lieu de fixer un menu à l'avance, et d'en chercher les ingrédients coûte que coûte, on revient vers une cuisine de marché, avec le beau produit de saison abordable proposé par le producteur ». Merci le bio !

Damiano

Idéal pour tartiner au p'tit dej.



*Spécialiste de fruits secs bio en Sicile,
la Famille Damiano utilise des fruits secs récoltés
à la main, séchés au soleil. Les fruits secs sont dûment sélectionnés,
triés, broyés, grillés pour mettre en oeuvre une large gamme
de fruits secs, purées et pâtes à tartiner.*





RESPONSABLES

GOÛTER RÉSERVÉ AUX ENFANTS ?

Marie-Pierre Chavel



SANTÉ. LE GOÛTER EST INCONTOURNABLE CHEZ LES PETITS. IL EST ÉGALEMENT RECOMMANDÉ AUX PLUS GRANDS. CAR CE REPAS EST UN ALLIÉ QUI, CONJUGANT PLAISIR ET SANTÉ, IMPACTE TOUTE LA FIN DE LA JOURNÉE. ENFANTS, ADOS, ADULTES, VOICI QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE DE VOS QUATRE-HEURES UNE SAINTE PAUSE.



SANTÉ



Il ne viendrait à l'esprit d'aucun parent de supprimer le goûter des enfants. En revanche, de nombreux adultes se privent de cette collation, la considérant avec nostalgie ou sévérité comme un plaisir réservé à la jeunesse. Mais est-ce vraiment le cas ?

Le droit au sucre

« *Le goûter n'a rien de régressif*, explique Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne spécialiste du bio. *Il est autorisé, voire recommandé aux adultes. Il permet de recharger les batteries pour tenir jusqu'au soir.* » Travaux domestiques,

grosse journée au bureau, stress en tout genre, il y a effectivement de quoi être raplapla ! Mais, même sans coup de barre, on a intérêt à « faire quatre-heures » :

« *Prendre une collation entre 16h et 18h, c'est bon pour la santé, le poids...*, reprend la diététicienne. *Parce qu'on arrive au dîner sans fringale ; on peut alors manger léger, digérer facilement et dormir d'un sommeil réparateur pendant que l'organisme se concentre sur sa fonction "élimination" de la nuit.* »

Goûter est bon aussi pour le moral car, c'est l'autre bonne nouvelle, pour beaucoup de diététiciens il doit être constitué de sucre. Vers 16 h, l'organisme en a besoin pour faire face à un pic de production d'insuline (hormone qui régule le taux de sucre dans le sang). C'est donc le meilleur moment pour manger sucré sans craindre, si on ne fait pas d'excès, de désastreuses conséquences comme la prise de poids, le diabète...

Le menu idéal

Le quatre-heures d'un adulte, selon Brigitte Mercier-Fichaux, se compose principalement d'un fruit frais, riche en fructose, un sucre naturel. C'est mieux que les sucres ajoutés dans l'alimentation, a fortiori non bio ! Les fruits contiennent également des fibres (excellentes pour le transit intestinal) et des vitamines dont on

LES BIENFAITS DES FRUITS SECS

AMANDE : magnésium, phosphore, calcium, fer. Bonne pour les muscles, les cellules, le système immunitaire ; antioxydant et alcalinisant...

FIGUE SÉCHÉE : calcium, magnésium, fer, fibres. Favorise le transit intestinal, lutte contre le cholestérol...

RAISIN SEC : vitamines, surtout du groupe B. Énergétique, stimule la flore intestinale...

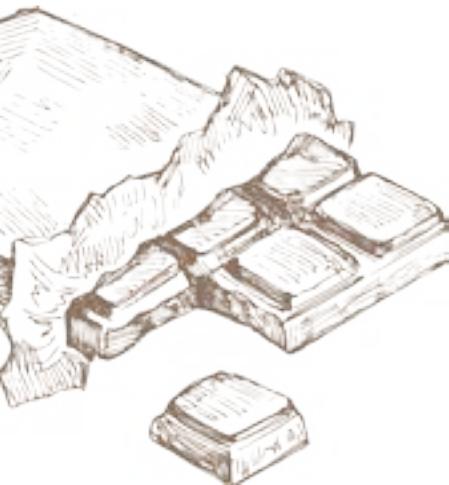
profite pleinement quand le fruit n'est pas cuit. Si besoin est, on s'offrira ensuite une tranche de pain et un carré de chocolat ou une barre de céréales, ou un peu de pain d'épice au seigle, une céréale à l'index glycémique bas.

Après le fruit cru, les enfants prendront, au choix, fruits secs, biscuit, cake, tarte aux fruits, tartine...

Pour tous, il est préférable de privilégier farines complètes ou semi-complètes bio, beurre cru et purées d'oléagineux plus riches en nutriments (minéraux...) que farines blanches et margarine !

L'huile de palme, c'est mal ?

Dans le commerce, même bio, l'huile de palme entre dans la composition de nombreux biscuits. Mais pour certains, en consommer, c'est mal ! Sa haute teneur en acides gras saturés peut avoir une incidence sur le taux de cholestérol, en cas d'excès. Alors, modérons, sans forcément supprimer. D'autant que « *l'huile de palme bio est un gras naturel*, assure la diététicienne. *Riches en gras saturés mais sans gras trans, elle ne rancit pas comme le beurre et permet une bonne conservation* ». Pour la conservation, l'industrie alimentaire utilise souvent des huiles végétales hydrogénées (interdites en bio) qui contiennent ces gras trans, reconnus pour leur mauvais effet sur le cholestérol, les artères...



PAUSE PLAISIR

STOP ! On arrête tout, le temps de goûter. Parce que reprendre des forces, c'est aussi se détendre. Au bureau, isolez-vous, inspirez et expirez profondément. Prenez votre collation lentement. Même chose en voiture, à l'arrêt dans un coin tranquille ou dans les embouteillages ! Fatigue, stress et agressivité s'envoleront.

10 MINUTES : il n'en faut pas plus pour recharger ses batteries. Avec les enfants, prenez quand même le temps de bavarder.

À INVENTER : la pause quatre-heures en entreprise, au moins aussi utile que la pause cigarette !

L'huile de palme nuit à l'environnement, disent aussi ses détracteurs. C'est vrai en Asie du Sud-Est où la forêt tropicale disparaît au profit de la culture intensive de palmiers à huile. Or l'huile de palme bio utilisée en Europe provient surtout de cultures colombiennes contrôlées par Ecocert et certifiées RSPO, ce qui garantit qu'elles ne participent pas à la déforestation. Un truc si on veut absolument l'éviter : faire soi-même ses biscuits ou les acheter sans.

Une pincée de sel

Revenons à notre goûter. Si petit-déjeuner et déjeuner ont été bâclés, un morceau de fromage par exemple fera un bon apport en gras et protéines nécessaires aux cellules. « Si l'on a tendance à dévorer à 16 h, avertit Brigitte Mercier-Fichaux, c'est que les repas précédents n'étaient peut-être pas équilibrés. Le petit-déjeuner reste primordial ! »

Pas de quatre-heures sans boisson, indispensable pour réhydrater petits et grands. L'eau est idéale. On peut aussi se désaltérer d'un jus de fruit, de préférence frais non pasteurisé, c'est-à-dire fait maison. À éviter, ceux à base de concentré ou d'arômes, très pauvres en nutriments... et absents des rayons des biocoops. L'hiver, les plus jeunes pourront boire un lait (animal ou végétal) chocolaté, une gourmandise avant tout et un petit apport de magnésium.

Les adultes préféreront un café décaféiné, un thé ou, plus approprié à cette heure car sans théine, un rooibos ou une tisane bio stimulante si l'on doit travailler en fin d'après-midi (menthe, romarin, cannelle...).



Marie Chioca

CRÉATRICE CULINAIRE, AUTEUR DE NOMBREUX LIVRES DE RECETTES ET DU BLOG SAINES GOURMANDISES

« L'ESSENTIEL EST DE CUISINER SAIN, AVEC DES FARINES ET DU SUCRE COMPLETS. »

Quelles saines gourmandises proposez-vous aux enfants pour goûter ?

Pour les plus jeunes, pas besoin de forcément faire « light », mais plutôt sain, en utilisant des farines non raffinées, du sucre complet, etc. Pour des spéculoos par exemple, mélangez 200 g de farine de grand épeautre T110, 1 c à s de cannelle, ½ d'épices pour pain d'épices, 1 sachet de poudre à lever, 100 g de rapadura, 1 pincée de sel, puis 10 cl d'huile végétale neutre. Travaillez du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sablée. Ajoutez 1 œuf et pétrissez. Étalez la pâte souple, découpez les spéculoos de la taille d'un petit-beurre, cuisez-les 15 min dans un four à 180 °C. Encore plus rapide, le smoothie glacé : on mixe des fruits congelés, de la crème d'amande et un peu de miel.

Et pour les adultes ?

Ou pour les ados qui ont tendance aux rondeurs : un fruit frais, du chocolat noir et toutes sortes de noix. Ou une pâtisserie (fondant, cookie...) à l'index glycémique bas, avec de la farine d'épeautre complète, de l'orge mondé ou du son d'avoine, des purées d'oléagineux... : on a le sucre, les bons gras, les fibres et la gourmandise !



C'EST DE SAISON

Raisin de table

RICHE EN FRUCTOSE (17 %), MINÉRAUX (CALCIUM, MAGNÉSIUM, FER, ZINC, SOUFRE, POTASSIUM) ET VITAMINES B. AVEC AUSSI DES OMÉGA 3 ET 6, DE LA VITAMINE E ET, DANS LA PEAU, DE NOMBREUX ANTIOXYDANTS (LE FAMEUX RESVÉRATROL...). EN PRIME, UNE ACTION DRAINANTE ET LAXATIVE DOUCE.

MAGIE ET AMOUR

« Je vends mon chasselas aux biocoops de la région, sur les marchés ou sur la plateforme Biocoop via mon groupement de producteurs Cabso, lui-même sociétaire de la coopérative. Je pratique une agriculture bio paysanne et diversifiée sur six hectares. C'est cette approche agricole et son impact écologique et social qu'on encourage en achetant le raisin Ensemble de Biocoop ! La vigne c'est magique ! Les raisins, je les élève comme des enfants, avec amour. »
Olivier Bertin, Tréjouis (82).



ÉVITER LES PÉPINS!

La cure de raisin de quelques jours à plusieurs semaines est connue depuis plus de deux siècles comme un moyen de remise en forme efficace. Son intérêt dans les pathologies rhumatismales, digestives et maladies chroniques, etc. la replace dans l'actualité.



Le petit guide de la cure de raisin

→ Idéal contre les pépins de santé.
Éd. Terre vivante, 6,50 €.

SAISON

La récolte, c'est **DE MI-AOÛT À FIN OCTOBRE** et, chez Biocoop, jamais de raisin hors saison !

VARIÉTÉS

À l'étal des biocoops, de nombreuses variétés et d'origine France à 85 %. Des muscat, alphonse-lavallée (gros grains) ou ribol cardinal pour le raisin noir ; des chasselas, danlas (gros grain) et exalta pour le blanc.

20

voire plus. C'est le nombre de traitements chimiques de synthèse (systémiques c'est-à-dire véhiculés par la sève) qui peuvent être utilisés dans une vigne non bio. Le raisin figure parmi les fruits les plus contaminés par les pesticides.

(Source : EFSA-2012)

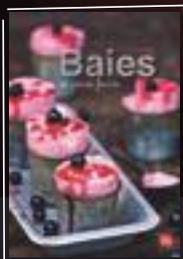


TARTE

MI-FIGUES MI-RAISINS

€€€ 8 PERS. ⌚ 45 min
⌚ Repos 1 h 🌀 50 min

- 1 Préparer la pâte à tarte. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs. Faire un puits au centre. Ajouter la purée d'amande et l'œuf. Travailler le mélange du bout des doigts puis ajouter l'eau.
- 2 Former une boule, la filmer et la laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 h.
- 3 Pendant ce temps, préparer la garniture. Laver les fruits. Fendre les grains de raisins en deux et les figues en quatre.
- 4 Dans un grand bol, battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la poudre d'amande et la crème de soja.
- 5 Quand la pâte à tarte a reposé, préchauffer le four à 180 °C (th 6). L'étaler sur le plan de travail légèrement fariné (ou entre deux feuilles de papier sulfurisé).
- 6 Graisser un moule à tarte avec l'huile d'olive puis le fariner légèrement. Le foncer avec la pâte à tarte, découper l'excédent de pâte sur les bords et piquer le fond avec une fourchette.
- 7 Disposer harmonieusement les raisins et les figues sur le fond de tarte. Les napper de crème à l'amande.
- 8 Enfourner pour 50 min.



→ Extrait de Baies et petits fruits.
Linda Louis, Ed. La Plage.

LES INGRÉDIENTS Garniture



300 g de raisins blancs



300 g de figues fraîches



50 g de poudre d'amande



crème de soja



sucre de canne blond



3 œufs

LES INGRÉDIENTS Pâte à tarte



farine de riz



farine de châtaigne



sucre de canne blond



1 œuf



eau



80 g de purée d'amande



1 c. à s. d'huile d'olive



40 g de poudre d'amande



CROQUETTES

DE POIS CHICHES AUX PIGNONS
COULIS DE TOMATE

€€€ 4 PERS. ⌚ 2X30 min 🍴 15 min



- 1 Préparer la purée de pois chiches la veille avec 250 g de pois chiches cuits, mixés et passés au tamis pour éliminer les peaux. Si vous partez d'une panisse, écrasez-la à la fourchette afin d'obtenir une purée lisse.
 - 2 Éplucher les oignons, les émincer finement. Les faire dorer puis cuire à la poêle dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Faire dorer les pignons à sec dans une autre poêle.
 - 3 Dans un grand saladier, mélanger la panisse, les oignons, les pignons et les œufs battus de manière à obtenir une purée homogène. Ajouter un peu de farine pour rendre l'ensemble suffisamment compact et pouvoir en faire un gros boudin. Réserver au froid jusqu'au service.
 - 4 Détailler le boudin en 8 disques épais. Mettre 1 c. à s. d'huile à chauffer dans le fond d'une poêle et y faire dorer sur chaque face les croquettes.
- Servir sans attendre avec le coulis de tomate et des légumes.



→ Extrait de La Nouvelle Cuisine familiale, l'été, Brigitte Fichaux, Ed. Gabriandre.

POIVRONS FARCIS AU SARRASIN

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🍴 20 min



- 1 Dans une casserole, faire cuire le sarrasin à feu doux pendant 30 min environ ; il doit être cuit juste à point, pas trop fondant. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
- 2 Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif. Y faire revenir le tofu coupé en petits dés, l'échalote émincée, les olives coupées en rondelles, le persil et l'ail émincé. Poivrer généreusement.
- 3 Faire sauter le tout en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que le tofu et les olives soient légèrement dorés. Ajouter le piment et ajuster l'assaisonnement.
- 4 Laver les poivrons puis les couper en deux, farcissez-les, placez-les dans un plat, cuire 20 min au four à 250 °C (th 8-9), en position « Gratin ».



→ Extrait de Vegan, Marie Laforêt, Ed. La Plage



CAKE CHÈVRE MENTHE & NOISETTES

€€€ 6 PERS. ⌚ 15 min 🍳 45 min



LA RECETTE DE LILA CAILHAU

du rayon fromages de la biocoop
Le Fenouil de Sargé (72)

« Depuis toujours j'ai de la curiosité pour l'alimentation, dit-elle. J'ai fait une formation dans l'hôtellerie-restauration, mais surtout j'aime partager mes recettes et découvrir celles des autres. » Le fromage, elle connaît : ses parents sont producteurs de fromages de chèvre bio et fournisseurs de biocoops locales. Elle l'accompagne de mille manières. « Une faisselle, par exemple, peut remplacer la crème fraîche dans des plats salés ou sucrés. »



- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Couper le fromage de chèvre en dés. Râper la courgette. Ciseler la menthe et concasser les noisettes.
- 3 Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre à lever, le sel et le poivre. Incorporer l'huile, le lait puis mélanger. Ajouter les dés de chèvre, les noisettes concassées, la courgette râpée et la menthe. Mélanger.
- 4 Verser dans un moule à cake. Faire cuire au four 45 min.



LES BONNES QUESTIONS



COMMENT ÉPLUCHER LES COURGES SANS GALÉRER ?

Potiron, potimarron, pâtisson, giraumon, butternut, courge musquée ou spaghetti..., toutes les cucurbitacées qui se mangent en légume sont appelées « courge ». On les boude souvent juste parce qu'on n'aime pas les éplucher. Quand elles sont crues, ok, c'est dur, mais cuites, c'est facile ! Juste lavées et coupées en quartiers avec un bon couteau, on les cuit au four ou à la vapeur. Si la chair est tendre et la peau dure, on les sépare facilement à la cuillère. Si tout est tendre, on mange tout, à condition que le légume n'ait pas été traité !



GROS OU PETITS FLOCONS D'AVOINE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

C'est une question d'usage et de préférence personnelle. Les petits cuisent plus vite et seront plus fondants, tandis que les gros gardent de la texture. Pour un porridge assez lisse, préférez les petits, mais pour avoir du croquant dans des cookies, les gros seront plus appropriés.



La douche bio
nouvelle génération
sans sulfates !


Natessance

Formats éco 1L

0% SULFATE*

99% D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE



* Sans tensio-actif sulfaté

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Plus d'infos sur www.natessance.com
Laboratoires Natesscience

LÉA
NATURE
LABORATOIRE



ACHETONS RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL

ABAFOODS S.r.l. DES LITRES DE RIZ

Marie-Pierre Chavel

EN EXCLUSIVITÉ POUR BIOCOOP, LES BOISSONS RIZ-COCO, RIZ-NOISETTE ET RIZ-AMANDE DU FABRICANT ITALIEN ABAFOODS SONT DÉSORMAIS VENDUES EN BRIQUE DE 1 LITRE. LEUR QUALITÉ ET LEUR GOÛT NE CHANGENT PAS POUR AUTANT. ELLES SONT TOUJOURS DÉSALTÉRANTES ET IDÉALES COMME ALTERNATIVE AU LAIT DE VACHE.

Être au plus près des besoins des consommateurs, telle est l'une des préoccupations d'Abafoods. C'est pourquoi désormais ses boissons riz-coco, riz-amande et riz-noisette de marque Isola Bio sont disponibles en 1l, et non plus en 750 ml. Ce nouveau format familial et plus économique est la preuve du succès de ces « laits » 100 % végétaux, sans gluten, sans lactose ni cholestérol. Et bio bien sûr, car c'est la « vocation » d'Abafoods de fabriquer des aliments sains, bons pour la santé et l'environnement.

Matières premières de qualité

Installé depuis 1999 au nord-est de l'Italie, Abafoods est un fournisseur historique de Biocoop, très investi dans une démarche environnementale. Ses matières premières sont le plus possible italiennes. À part le riz qui est « une culture particulière », selon Devi Crivellari, du département Ventes, toutes les céréales (avoine, millet, épeautre, sarrasin, souchet...) utilisées pour les boissons et les crèmes de cuisine Isola Bio sont cultivées par une filiale de l'entreprise afin de contrôler au mieux leur qualité. Le riz, lui, provient du Piémont (nord-ouest de l'Italie), de producteurs travaillant exclusivement pour Abafoods. Les noisettes viennent de Sicile et du Latium (région de Rome), les amandes de Sicile et d'Espagne. La noix de coco arrive de Thaïlande, de fournisseurs également dédiés à Abafoods. « Chaque lot de matières premières qui arrive chez nous, reprend Devi Crivellari, est rigoureusement contrôlé pour pouvoir garantir des produits vraiment bio. »

Des goûts et des couleurs

Peu caloriques, les « laits » de riz Isola Bio peuvent être consommés à tout moment, par toute la famille, en boisson ou en cuisine. Ce sont de bonnes alternatives au lait de vache. Leur recette est simple : 17 % de riz, 3 % d'amande ou de noisette, ou 4 % de lait de coco, de l'eau, une pincée de sel marin, un peu d'huile de tournesol désodorisée

pour l'onctuosité (riz-amande, riz-noisette) ou de l'arôme naturel bio de noix de coco (riz-coco). Rien d'autre qui pourrait gâcher le goût délicat et frais de ces « tentations végétales ».

Impossible de les rater en biocoop : dans des packs assurant une bonne conservation et pratiques à utiliser, la gamme forme un bel assortiment de couleurs, rose pour l'amande, vert pour la noisette, bleu pour la coco.



Isola Bio :
www.isolabio.com
Abafoods :
www.abafoods.it

LES +
BIOCOOP



Riz-coco,
Riz-amande,
Riz-noisette Isola
Bio, pack de 1 litre.
En vente
chez Biocoop
exclusivement.





BIEN-ÊTRE

MON BRONZAGE, JE LE GARDE !

Valentin Blanchet

BEAUTÉ. LES VACANCES NE SONT PLUS QU'UN SOUVENIR ET VOUS SOUHAITEZ CONSERVER VOTRE JOLIE PEAU COULEUR PAIN D'ÉPICE, CAR CELA VOUS DONNE LA PÊCHE. VOICI LES BONS CONSEILS À SUIVRE !

Le soleil fait s'évaporer l'eau de notre peau déjà desséchée par le sel et le vent. De retour de vacances, continuez à l'hydrater quotidiennement avec un produit «émollient», conçu pour recouvrir la peau et empêcher l'évaporation de l'eau qu'elle contient en surface. On le trouve sous forme de lait, de crème ou d'huile végétale. Au préalable, nettoyez votre peau avec un coton imbibé d'eau micellaire (liquide composé d'eau et d'huile laissant une sensation de fraîcheur) ou avec une crème purifiante. Puis, appliquez le produit de votre choix en légers massages pour favoriser la microcirculation.

de sommeil. N'oubliez donc pas de bien dormir – le renouvellement des cellules se faisant principalement pendant le sommeil. Simple et efficace : une fois le hâle passé, on gardera toujours bonne mine.



Maryse Gaignard
NATUROPATE
INTERVENANTE AUX
DEUX BIOCOOPS SOLEIL
DE CHOLET (49).

Gommer de temps en temps

Paradoxalement, vous pouvez procéder à un gommage toutes les deux semaines environ. C'est en effet la meilleure façon de garder son bronzage le plus longtemps possible. Car les cellules de la peau se renouvellent toutes les trois semaines, il faut donc éliminer la couche superficielle pour laisser respirer celle du dessous. Préférez un exfoliant doux, fondant et à petits grains, pour ne pas fragiliser la peau déjà sensibilisée par les expositions répétées au soleil. Et toujours, faites suivre d'une bonne hydratation.

Manger équilibré

La peau puise dans l'alimentation les nutriments dont elle a besoin pour renouveler ses cellules. Manger varié et équilibré vous aidera à préserver votre teint doré. Mettez dans votre assiette des produits riches en bêta-carotène comme la spiruline (algue), les carottes, les poivrons, les épinards, les tomates ou les patates douces. Enfin, on n'a pas fait mieux pour le teint qu'une bonne nuit

SOIGNER SON BRONZAGE DE L'INTÉRIEUR

« Parce que ses rayons pénètrent profondément dans l'épiderme, en détruisent les cellules, et créent des lésions au niveau de l'ADN, le soleil provoque prématurément le vieillissement de la peau. L'important est de ne pas attraper de coup de soleil. C'est le signe que la peau ne supporte plus les rayons. Ensuite, il faut tenter de rétablir l'équilibre. Les oméga 3 sont très importants, car ils luttent contre la déshydratation des cellules. On les retrouve dans les huiles et les poissons (hareng, saumon, maquereau...). Le sélénium est un excellent anti-oxydant. Cet oligo-élément est très présent dans la noix du Brésil (un fruit oléagineux), mais aussi dans les fruits de mer. Pour prolonger son bronzage, je conseille également l'urucum. Cette plante d'Amazonie est une véritable mine en bêta-carotène, vitamine A, sélénium, zinc et magnésium. Elle réparera votre peau et vous permettra de conserver le souvenir de vos vacances plus longtemps. Enfin, les crèmes hydratantes ne sont pas vos seules alliées. Pensez aux huiles végétales, comme l'huile de carotte, de framboisier ou d'argan. »



PLUS DE 35 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA BIO

Tante
Hélène



NOUVEAU



Découvrez le dessert praliné
Tante Hélène,
une recette 100% plaisir



“ Depuis 1975, Tante Hélène propose des produits naturels et authentiques, à déguster au quotidien, pour la plus grande satisfaction des petits et des grands ! ”

IC 1/1000 8 700/200307



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
www.mangerbouger.fr



Le foie de morue

Le fortifiant venu du grand nord.



► **Nom latin :** Gadus morhua morhua

► **Nom commun :** morue, cabillaud

► **Lieu de vie :** Atlantique Nord
Zone FAO 27

► **Lieu de fabrication :** Islande

► **Label :** MSC pour une
pêche durable et bien gérée.



► **Méthode de fabrication :**

Les foies de morues sont prélevés à bord des bateaux sur le lieu de pêche, et immédiatement réfrigérés. Arrivés à l'atelier, ils sont dépossédés de leur poche par un éclatement à la vapeur d'eau. Au naturel, les foies sont délicatement déposés dans la boîte puis appertisés.

► **Suggestion d'utilisation :**
À mettre 2h au frais avant dégustation, sur une tranche de bon pain bio.

Phare d'Eckmühl



www.pharedeckmuhl.com

Wenceslas CHANCERELLE • 29 177 DOUARNENEZ Cedex • Tél. 02 98 92 42 44 • Fax 02 98 92 93 96

BioBleud

La saveur du bio breton

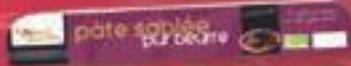
des menus faciles pour la rentrée...

... avec notre gamme de pâtes prêtes à dérouler !



rapide !

délicieux !



BioBleud - ZA de Baignou Coz - 29860 Bourg-Blanc - Tél 02 98 84 44 36 - biobleud@orange.fr - www.biobleud.fr





**ACHETONS
RESPONSABLE**

VIN DE CARACTÈRE

IL COULE DE SOURCE

Domaine de Fontanilles AOC Faugères : à découvrir pendant la Fête des vins de Biocoop ! Le domaine se situe dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, sur une faille qui draine l'eau et fournit de nombreux puits autour du vignoble. En occitan, fontanille signifie « petite source ». Le Domaine de Fontanilles s'ouvre sur un nez intense de fruits noirs, de cuir et d'épices. À déguster avec une terrine de gibier, des côtes d'agneau grillées, du roquefort.

**Domaine de Fontanilles AOC Faugères
Gilles Louvet : www.vignobles-gilleslouvet.com**

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



GOÛTER

PAS SI GOURDES !

En magasin, elles se distinguent par leur boîte rigolote en carton issu de forêts durablement gérées. Les gourdes de purée de fruits Biocoop seront de tous les goûters équilibrés et écolos. Pour limiter les transports, les pommes sont transformées à 200 km maximum de leur lieu de production, le sud-est de la France. Les poires aussi sont françaises. Les purées, fabriquées par Charles et Alice, sont sans sucres ajoutés.

**Purée de fruits Biocoop : pomme poire, 6x90 g
Pomme, 12x90 g**

ENTRETIEN

BELLES TOILETTES

Produit de nouvelle génération à l'huile essentielle d'agrumes d'origine naturelle, Tablettes WC détartrantes et effervescentes Arcyvert détartrant en profondeur les salissures de la cuvette des toilettes. Les tablettes diffusent une agréable odeur de propreté, sans nuire aux équipements d'assainissement. Leurs très bons résultats ont été confirmés par un panel de consommateurs testeurs. Emballage à 85 % en papier recyclé. Certifié Ecocert.

**Tablettes détartrantes WC Arcyvert, 10 tablettes
D'Arcy : www.arcy-vert.fr**



FLORE INTESTINALE

SYNERGIE D'HUILES ESSENTIELLES

La dysbiose est un déséquilibre de la flore intestinale qui joue un rôle primordial dans l'élaboration des défenses naturelles. Grâce à Dysbios'aroma, préservez cette harmonie fragile et précieuse. Dysbios'aroma est une synergie puissante d'huiles essentielles reconnues pour réguler la flore digestive : ajowan, cannelle, laurier, origan. La formule indispensable avant la prise d'un probiotique.

**Dysbios'aroma, 120 capsules
de 250 mg
Salvia : www.salvia-nutrition.com**

HYGIÈNE

CHASSE AUX CARIES

Utilisé au quotidien, le dentifrice basis sensitiv de lavera au xylite et aux particules de silice lutte contre la plaque dentaire et prévient les caries. Sa formule douce à l'échinacée bio (qui renforce et protège la peau), et à la propolis, assure une hygiène buccale parfaite et apaise les gencives. Découvrez également le dentifrice à la menthe et le dentifrice enfants au goût fraise-framboise. Certifié NATRUE.

**Dentifrice basis sensitiv
à l'échinacée bio et à la
propolis, 75 ml
lavera : www.lavera.fr**





MAISON

SAUVE QUI POUX

Valentin Blanchet

C'EST LA RENTRÉE. LES VACANCES SONT AUSSI TERMINÉES POUR LES POUX. POUR DÉLOGER CES PETITS PARASITES OU PRÉVENIR LEUR APPARITION, DES SOLUTIONS NATURELLES EXISTENT.

Contrairement aux idées reçues, les poux ne sautent pas, ne volent pas. Ils se transmettent par contact direct, surtout dans les cours de récréation. Ils affectionnent les cheveux propres, qui sentent bon, et s'y accrochent fermement. Avec leurs six petites pattes qui se terminent par des pinces, ils tombent rarement sur l'oreiller ou dans l'eau d'une piscine – les poux sont capables de fermer leurs voies respiratoires pendant plusieurs heures, impossible donc de les noyer ! Ces parasites de la famille des hématophages se nourrissant de sang, vivent environ quatre semaines, surtout près de la nuque et des oreilles. Les femelles pondent entre 200 et 300 lentes au cours de leur vie (ce qui ne veut pas dire que toutes vont éclore).

APRÈS LES INSECTICIDES NATURELS au pyrèthre au début du XX^e siècle, plusieurs familles de molécules chimiques se sont succédé pour venir à bout du pou : les organochlorés dont le DDT, découvert dans les années 1940 ; les organophosphorés (malathion) ; les carbamates et enfin les pyrèthrinoïdes, dérivés synthétiques de pyrèthrines contre lesquelles, depuis les années 1990, la bestiole semble être entrée en résistance. Aujourd'hui de plus en plus d'experts déconseillent l'usage des insecticides « *en raison d'une toxicité potentielle à long terme difficile à cerner* », rappelle la revue *Prescrire* dans son numéro de mars 2014. Oui mais alors que faire ?

ON LES ÉVITE ! Dans le combat contre les poux, les huiles essentielles ont un rôle préventif à jouer. Avant son départ pour l'école, on peut appliquer deux gouttes d'huile essentielle de lavandin super, sur la nuque et derrière les oreilles de l'enfant de 3 ans et plus. L'opération peut être renouvelée plusieurs jours, d'autant que cette huile essentielle n'est pas irritante pour la peau. On peut aussi en mettre sur les écharpes, bonnets et autres chouchous. Pratiques, les sprays à bases d'huiles essentielles bio type lavandin super, géranium, eucalyptus citriodora, romarin camphré, thym cinéol et citron les éloignent naturellement. Pensez aussi à faire un shampooing spécial poux en préventif, en ajoutant par exemple 15 gouttes d'huile essentielle de lavande dans votre bouteille. Coiffez tous

les jours les cheveux mouillés de votre enfant avec un peigne fin est parfois une solution suffisante ! Et attachez ou tressez les cheveux longs en cas d'alerte.

ÇA GRATTE ? Ils sont là. Mais l'invasion n'est ni dangereuse, ni douloureuse. Elle n'expose à aucune maladie grave. Privilégiez donc des traitements naturels, plutôt que les lourds insecticides, qui au lieu d'empoisonner les poux, les étouffent. Certaines formulations bio utilisent ce principe et sont efficaces. Elles n'entraînent pas de résistance chez les poux.

Ces traitements fonctionnent surtout sur les poux adultes, moins sur les lentes. Il faut donc répéter rigoureusement le traitement 7 à 10 jours plus tard. Si vous optez pour une préparation « maison », attention aux huiles essentielles, surtout chez l'enfant. Elles sont à manier avec précaution, toujours diluées avec une huile végétale (comme le coco) ou un shampooing.

PAS FACILE À DÉLOGER ! Après l'application des soins, le peigne à poux s'impose ! Mouillez les cheveux de l'enfant, ou appliquez un démêlant, et passez le peigne mèche par mèche. C'est certes un peu long, mais réellement radical. Vous pouvez aussi tremper le peigne dans de l'eau vinaigrée pour bien détacher les lentes. Enfin, si votre enfant a des poux, n'oubliez pas de le rassurer. Tout le monde peut en attraper. Inutile de le culpabiliser. Cherchez plutôt la petite bête chez les autres membres de la famille...

Pour aller plus loin : *La santé naturelle avec les huiles essentielles*, Guy Avril, Éd. Terre vivante, 19 € ; *Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*, Danièle Festy, Éd. Leduc S., 19 €.



Nature & Innovation

Fitoform

RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE
DE VOTRE BIEN-ÊTRE

**17 PLANTES
BIO**

**TRADITION
FORMULE
UNIQUE**

SOUTIEN DES ÉMONCTOIRES

- ▶ Santé du foie
- ▶ Élimination urinaire
- ▶ Peau nette

DÉPURATIF, UN PRODUIT :

- sans conservateur
- sans colorant dans les formules
- convenant aux végétariens

OFFRE PROMOTIONNELLE

DÉPURATIF
Soutien des émonctoires

Fabrication française

www.fitoform.com

Dardenne
Maître chocolatier depuis 1897

**FABRICANT FRANÇAIS
DEPUIS PLUS D'UN SIÈCLE**

NOUVEAU
dans votre magasin !

NOUVEAU
dans votre magasin !

**Disponible
NOËL 2014**

- Sans soja
- Sans sel ajouté
- Gamme sans lactose
- Gamme à l'agave Bio

ÉQUITABLE RESPONSABLE

AFDIAG
www.afdiag.fr

UNION PRODUCERS FRANCE
AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Tél. : +33 (0)5 61 79 02 01 - E-mail : contact@chocolatdardenne.com

www.chocolatdardenne.com



Sonett – unique

P U R E M E N T E C O L O G I Q U E



reddot design award
winner 2012



Notre nouveau
Design a remporté
le renommé prix
international
reddot award
2012 et le
iF communication
design award
2013
Quel honneur !

Unique : Parce que le procédé de fabrication des produits Sonett peut être considéré comme « bio-dynamique ». Encens, or, myrrhe, laurier, huile d'olive et cendre de rose sont brassés dans un mélangeur de forme oïdale, en suivant le mouvement d'un 8. Ces « additifs balsamiques » ainsi rythmisés sont utilisés comme un « vaccin » pour tous les produits Sonett. Pour laver, on utilise des tensioactifs pour modifier la tension superficielle de l'eau. Mais l'eau perd ainsi toute sa vitalité, les poissons ne peuvent plus y vivre, les araignées d'eau ne peuvent plus courir sur l'eau et mêmes les canards ne peuvent plus nager. La rythmisation dans l'oloïde reproduit le mouvement des méandres inhérent à l'eau, permettant de revitaliser l'eau. De plus, toute l'eau contenue dans les produits Sonett est énergétisée en tourbillonnant dans une fontaine composée de 12 grands œufs en verre, où l'eau chemine librement en formant de très beaux tourbillons. **Tous les produits Sonett sont biodégradables à 100%. Contrairement à d'autres lessives et produits d'entretien ménagers, les produits Sonett ne contiennent aucuns tensioactifs pétrochimiques, enzymes ou autres composants allergènes. Ils ne contiennent aucuns parfums, colorants ou conservateurs de synthèse.** Toutes les huiles et les huiles essentielles sont issues à 100% de l'agriculture biologique et bio-dynamique. Tous les produits Sonett sont fabriqués sans OGM, sans nanotechnologies et sans tests sur les animaux. Plus d'informations sur : www.sonett.eu



Encens



Or



Myrte



Laurier



Huile d'olive



Cendre de rose



sonett

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



Ecobio Control



eco-certified



by the People



www.eco.org



PRATIQUE

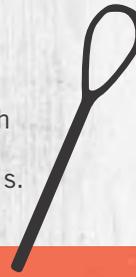
2



Mettez-les dans une cocotte avec 2 oignons hachés, 1 petite branche de céleri, 3 gousses d'ail, du thym ou du basilic, 2 c. à c. de sucre blond, ½ c. à c. de sel gris.

3

Laissez mijoter 1 h à découvert puis mixez avec 2 c. à s. d'huile d'olive.



4



Ensachez ou embouteillez à froid, ou versez la sauce chaude dans des pots parfaitement propres.

1



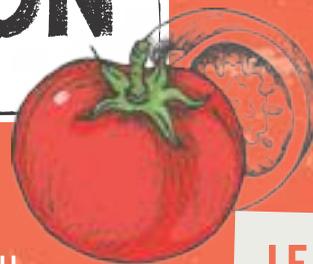
Lavez 2 kg de tomates bien mûres, coupez-les en 4 après avoir retiré le pédoncule.

SAUCE TOMATE MAISON

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les premières conserves de tomates utilisaient les surplus, les déclassées. Depuis l'après-guerre, des variétés sont cultivées juste pour cet usage, par exemple la Roma. 30 % de la production mondiale de tomates sont transformés en sauces et conserves.

FAITES PROVISION DE SOLEIL POUR L'HIVER ! POUR LE CONGÉLO, CHOISISSEZ DES SACHETS PETIT FORMAT OU REMPLISSEZ AUX ¾ (SINON ÇA ÉCLATE, AÏE !) DES PETITES BOUTEILLES EN PLASTIQUE. SI VOUS PRÉFÉREZ LES BOCAUX, AJOUTEZ QUELQUES GOUTTES DE JUS DE CITRON (ANTIBACTÉRIEN) AVANT DE FERMER. STÉRILISEZ EN COCOTTE 30 MINUTES.



LE COIN DES ENFANTS ÉTIQUETTES POUR BOCAUX

1. Choisis un papier blanc ou de couleur.
2. Trace les étiquettes, en forme de tomates par exemple ou de rectangles.
3. Découpe-les, écris ou dessine une tomate comme sur le modèle ci-dessus.
4. Verse du lait dans une tasse (de vache, pas végétal, ça ne collerait pas). Avec un pinceau, mets-en au dos des étiquettes que tu colles tout de suite sur les bocaux. Laisse sécher.

LES +
BIOCOOP



→ Elles sont bonnes mes tomates, des semis aux conserves, Blaise Leclerc, Éd. Terre vivante, 14 €.

Torsades
semi-complètes
cuisson rapide
Lazzaretti,
400g





ENGAGÉS

Notre biocoop, c'est un village avec une ambiance familiale. Tout le monde se connaît. On échange des conseils avec les clients. Ils nous envoient des cartes postales de leurs vacances et s'inquiètent si l'un de nous est malade.
Tiziana Fava

Au Canada, j'ai découvert la cuisine végétarienne dans un livre. La première recette que j'y ai lue a été une révélation. Aujourd'hui, je mange un peu de viande. C'est comme un hommage que je rends à l'animal.
Sokha Sam-Bath

BUTINEZ BIO CHEZ LA RUCHE D'ALÉSIA

Marie-Pierre Chavel



PARIS 14^e. BZZ, BZZ, IL Y A DE L'AMBIANCE DANS CETTE BIOCOOP SYMPA ET DYNAMIQUE, À L'IMAGE DU QUARTIER, AU SUD DE PARIS. L'ACCUEIL EST CHALEUREUX. L'HUMOUR, TOUJOURS LÀ. UN VRAI MAGASIN DE PROXIMITÉ OÙ LA QUALITÉ DES RELATIONS COMPTE AUTANT QUE CELLE DE LA BIO.

ÉPICERIE DE QUARTIER

2011 Ouverture fin décembre. Beau cadeau de Noël pour les habitants du quartier qui découvrent 130 m² dédiés à la bio, à la place des quatre petits commerces qui, autrefois, s'alignaient en rang d'oignons.

7/7 Pour plus de proximité, le magasin est ouvert le dimanche matin.

9 équivalents temps plein y travaillent, dont Sokha Sam-Bath, le plus jeune gérant d'une biocoop.



RENCONTRE



Ici, j'ai beaucoup appris, notamment que les « laits » végétaux peuvent être utilisés en cuisine à la place du lait animal. La bio, ses saveurs, ses textures, c'est énorme ! Il y en a pour les 5 sens ! Il faut réapprendre à cuisiner.
Karine Brossard

Deux grosses abeilles stylisées en déco, des meubles alvéolés, des essaims pour luminaires, l'esprit de la ruche est bien là. Même au-delà du mobilier, car La Ruche d'Alésia est une microsociété que chacun fait vivre. Les clients, par exemple. « *En plein Paris, ils stockent peu chez eux, alors nous sommes leur frigo* », explique Sokha Sam-Bath, dont la biocoop fait une large place au frais. Ils se sont approprié le magasin au point de s'y faire livrer des colis, d'y déposer des clés... Une cliente cantatrice est même venue y chanter du Rachmaninov pour le premier anniversaire de la biocoop ! Gérant à la fois paisible et passionné, Sokha Sam-Bath a longtemps mûri son projet. Après avoir travaillé dans l'événementiel et découvert le « manger local », il veut changer de métier et fuir les supermarchés. S'intéressant à la cuisine,

il découvre les saveurs de la bio et rencontre Biocoop : « *J'ai senti qu'il s'y passait quelque chose.* » Il ouvre son magasin avec des gens motivés. « *On essaye de mettre en place leurs idées.* » C'est ainsi qu'Alina Duta, du rayon fruits et légumes, organise des animations pour sensibiliser au gaspillage et donne des légumes pour les Disco Soupes*...

La Ruche d'Alésia travaille avec quelques producteurs locaux, préférant en avoir peu mais bien les connaître et les mettre en avant, comme La Conquête du pain, une boulangerie autogérée de Montreuil (93).



**43 RUE BEZOUT 75014 PARIS. MÉTRO : ALÉSIA
TÉL. : 09 50 90 45 33**

* Mouvement solidaire et festif qui s'approprie l'espace public et le rebut alimentaire pour sensibiliser au gaspillage de la nourriture.



isola
Bio



BOISSONS VÉGÉTALES

BIOLOGIQUES

FABRIQUÉES EN ITALIE

WWW.ISOLABIO.COM



SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SEULEMENT DANS LES
MAGASINS SPÉCIALISÉS



biocoop



TERROIR ET TERRITOIRE

LILLE LA RURALE

Véronique Bourfe-Rivière



NON, IL N'Y A PAS QUE DES USINES ET DES TERRILS DANS LE NORD, LA MÉTROPOLÉ LILLOISE EST MÊME L'UNE DES PLUS AGRICOLES DE FRANCE ! SI LA BIO A EU DU MAL À Y FAIRE SA PLACE, DES ACTEURS LOCAUX HYPERMOTIVÉS METTENT LES BOUCHÉES DOUBLES, DYNAMISÉS PAR UN CONSEIL RÉGIONAL TRÈS ENGAGÉ DEPUIS QUELQUES ANNÉES. ICI, LA SOLIDARITÉ N'EST PAS UN VAIN MOT ET « BIO » VEUT DIRE « BEAU » EN CH'TIMI. FOCUS SUR LA CEINTURE SUD DE LA PRÉFECTURE DU NORD.



« COMME UN RESSORT QUI SE DÉTEND, PEUT-ÊTRE QU'UN JOUR L'EFFET DE LEVIER POUR LA BIO SERA-T-IL À LA MESURE DE L'ADVERSITÉ À LAQUELLE NOUS SOMMES CONFRONTÉS... »

Benoît Canis
PAYSAN BIO

Lille, capitale de la Flandre française, 227 000 habitants, est cernée au sud par un vaste territoire de plaines agricoles, que les Ch'tis connaissent sous le nom de Weppes (prononcer Ouèp), Mélantois et Pévèle. Ici, point de coronas, mais des villes et villages où l'activité agricole reste forte. La moindre parcelle de terrain libérée étant convoitée par des investisseurs, les pouvoirs publics ont fort à faire pour garder la maîtrise du foncier : « *Pas question de miter nos zones agricoles* », prévient Bernard Delaby, vice-président de Lille métropole communauté urbaine (1,2 M d'habitants), qui a préempté 47 ha de terres horticoles près de Wavrin pour y installer une dizaine de maraîchers. « *Nous voulons non seulement les préserver, mais y favoriser une agriculture à haute valeur ajoutée* » qui améliorera la qualité de l'eau potable, captée en dessous. C'est la bio surtout qui répond à cette définition volontairement ouverte. « *Il y a urgence*, commente Patricia Clément, du conseil régional Nord-Pas-de-Calais, *nous avons l'avant-dernière SAU bio* (N.D.L.R : surface agricole utile de France, 1 % ! »

La bio comme Petit Poucet

Ici, le modèle dominant est intensif, essentiellement des grandes cultures (céréales, betteraves sucrières) et des cultures maraîchères destinées à l'industrie agroalimentaire historiquement implantée. La bio fait figure de Petit Poucet. « *C'est difficile*, relève Grégoire Dupont, président d'A Pro Bio, le pôle régional de promotion de la bio, *on n'est pas favorisés par la météo et nos productions ne sont pas très sexy... Mais nos acteurs se battent et fédèrent autour d'eux.* » Mine de rien, le groupement des agriculteurs bio du Nord (Gabnor), à 40 ans, est l'un des plus vieux de France. En 2015, si tout va bien, le Gabnor et A Pro Bio emménageront dans un lieu dédié à la bio, avec la coopérative Norabio. De quoi faire avancer encore plus facilement leurs projets communs, tel le Bio cabas, un panier de fruits et légumes bio hebdomadaire sur abonnement. « *Un outil qui permet aux producteurs de planifier leurs volumes et aux urbains d'accéder aux circuits courts...* »,



La betterave rouge, légume emblématique de la région.



Benoît Canis
MARAÎCHER BIO, COGÉRANT DE LA BIOCOOP
VERT'TIGE À WAVRIN

Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous implanter ici, il y a presque 30 ans ?

Pourquoi pas ici ? Je suis né à Dunkerque, j'ai fait mes études d'agriculture à Lille... On serait peut-être mieux en Ardèche, mais on ne peut pas y aller tous ! Moi je suis là, et je mets en œuvre tout ce que je peux dans le contexte qui m'est offert pour produire des légumes de qualité.

Avec le recul, qu'avez-vous appris ?

Il faut toujours se poser la question du modèle de développement que l'on souhaite. Moi, je veux préserver une certaine simplicité et garder de l'activité humaine. Des gens exclusivement ont trouvé leur place dans notre équipe, nous avons une très forte cohésion, c'est essentiel. Ce qui me sépare de mes collègues du conventionnel, c'est qu'ils n'ont je crois plus conscience de produire un bien vivant !

Vous êtes plus paysan que gérant de magasin !

Oui, moi ce sont les fruits et légumes qui me passionnent. Ici, nous sommes fondamentalement attachés au développement local : on veut vendre ce qu'on produit, ce qu'on connaît, rendre le bio accessible... Attentifs au bien manger, on capte une clientèle qui nous ressemble.



François Desruelles, producteur bio de pommes de terre de Norabio.

« ON A TOUT EN LOCAL, MAIS ON NE LE METTAIT PAS ASSEZ EN VALEUR. D'OÙ NOTRE TRAVAIL COLLECTIF, QUI A ABOUTI AU LANCEMENT DU PAIN PTINOR. »

Éléonore Mennecier
A PRO BIO



Le Bio cabas, un panier de fruits et légumes bio hebdomadaire.



La filière viande régionale bio fait partie des projets émergents.

LES +
BIOCOOP

4 MAGASINS

Au cœur de Lille, dans les halles d'un marché très populaire, au milieu des serres et des champs bio, ou dans l'ancienne ferme rénovée en site écologique. Liste sur www.biocoop.fr

NORABIO

Coopérative sociétaire de Biocoop, installée à Gondcourt, elle regroupe 110 producteurs du Nord-Pas-de-Calais et de la Picardie, qui fournissent le réseau en fruits et légumes dans le cadre de la démarche Ensemble...

se félicite Jean-François Delquignies, chargé de com' du Gabnor. Le département du Nord et la ville de Lille financent 50 % des Bio cabas vendus, via les centres sociaux, aux publics défavorisés.

Plan bio n° 2

D'autres projets émergent, notamment un pain bio 100 % local, Ptinor, qui va se vendre aussi au-delà des biocoops, ou une filière viande régionale dans laquelle sont regroupés tous les acteurs. Saveurs et Saisons, la biocoop de Villeneuve-d'Ascq, équipée d'un fournil et d'une boucherie, est très impliquée

dans ces actions. « On partage notre expertise, commente Florent Leroy, son responsable du développement. *Peu à peu, on recrée un petit écosystème local. C'est riche humainement... et on va faire des économies d'échelle.* »

Ce changement de braquet a été initié par le premier plan bio lancé par le conseil régional en 2010, puis le second cette année. Un « club bio » met en relation 25 entreprises, dont de grosses structures conventionnelles intéressées par la bio. « *Les besoins recensés nous permettraient de doubler les surfaces* », se réjouit Patricia Clément.

lavera

NATURKOSMETIK

25
ANS



Nature/ pure

Des soins doux pour
toute la famille.



100%
cosmétiques
naturels certifiés

lavera. Active la beauté naturelle.



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

- 100% cosmétiques naturels certifiés avec des substances actives naturelles d'origine végétale
- 100% sans silicone, sans paraffine et sans huile minérale
- 100% sans conservateurs synthétiques

Nature pure – De la tête aux pieds, votre peau profite des nombreux soins basis sensitiv depuis plus de 25 ans. Cette gamme complète est agréablement parfumée et la composition naturelle de ses produits haute tolérance particulièrement douce. lavera a développé les soins naturels basis sensitiv – aux formules à base d'huiles bio, de produits hydratants et d'extraits bio – pour toute la famille. **Nature pure – la recette lavera pour une peau éclatante de beauté.**

www.lavera.fr



COOPÉRACTIFS



TRANSITION ÉCOLOGIQUE TOUS ENSEMBLE, OUAIS, OUAIS !

DE PLUS EN PLUS DE CITOYENS

estiment qu'il faut agir autrement pour préserver la planète. Consommer, épargner, cultiver, se déplacer d'une autre façon... Ce changement nécessaire, on l'appelle « la transition ». L'an dernier, 15 entreprises et associations œuvrant dans ce sens se sont regroupées au sein du Collectif pour une transition citoyenne, afin d'optimiser leurs moyens. Parmi elles, la foncière Terre de liens (préservation des terres agricoles), la NEF (finance solidaire), Enercoop (énergie verte), Biocoop...



Le collectif organise une journée de la transition citoyenne le samedi 27 septembre. Partout en France, débats, projections, visites, rencontres et animations variées permettront de mettre en valeur les initiatives citoyennes locales qui font déjà de cette transition une réalité. Leur objectif ? Changer d'échelle, en accélérant le nombre de personnes et de structures qui s'engagent concrètement, amplifier la visibilité des initiatives citoyennes et les coordonner pour leur donner une ampleur nationale. C'est le moment où jamais pour aller voir ce qui se passe près de chez vous. Il n'y a rien encore ? Pourquoi ne pas vous mobiliser ? Sur le site de la transition citoyenne, la boîte à outils est très riche d'idées ! Biocoop est partie prenante de cette journée, de nombreux magasins peaufinent leur programme.



www.transitioncitoyenne.org : la carte de France avec toutes les animations programmées, les contacts des organisateurs...



AGISSEZ AVEC VOTRE ÉPARGNE !

Vous avez un peu d'argent de côté ? Vous avez envie de soutenir une action écologique et citoyenne ? Vous ne savez pas comment faire ? Le mouvement Énergie partagée accompagne et finance des projets citoyens de production locale d'énergies renouvelables. Il sélectionne ceux qui répondent à ses critères d'exigence (ancrage local, finalité non spéculative, gouvernance coopérative...). Le 22 septembre prochain, Énergie partagée lance sa troisième levée de fonds. Objectif : récolter 3 millions d'euros avant le 31 mai 2015. On peut même choisir le projet que l'on veut soutenir. Les actions sont vendues au prix de 100 €. Biocoop s'associe à cette campagne. Des bulletins de souscription et des fiches présentant les projets seront disponibles dans les magasins du réseau dès la fin novembre.



www.energie-partagee.org
Si vous êtes pressé, vous pouvez investir directement depuis ce site.



27 septembre

c'est la Journée de la transition citoyenne organisée partout en France.



EN COULISSES



VIN & FROMAGE, LE GOÛT DE L'EXIGENCE

Véronique Bourfe-Rivière

LA FÊTE DES VINS ET DES FROMAGES A COMMENCÉ DANS CERTAINS MAGASINS DU RÉSEAU BIOCOOP. PROMESSES DE GOÛTS ET DE PARFUMS PARTICULIÈREMENT GOURMANDS, LES PRODUITS ONT ÉTÉ RIGOREUSEMENT SÉLECTIONNÉS.

VINS

Jusqu'au 10 octobre, les biocoops participant à l'opération (220 l'an dernier) vous en font boire de toutes les couleurs. Du blanc, du rosé, et surtout du rouge, le plus apprécié dans le rayon. Cela va sans dire, mais mieux en le disant : Biocoop ne sélectionne que des vins certifiés biologiques. Au printemps, une commission composée de représentants de magasins finalise la présélection faite par les services de Biocoop. Ensuite, des dégustations sont organisées sur les quatre plateformes régionales pour que tous les magasins désireux de participer choisissent les références qu'ils préfèrent, parmi les 40 figurant au catalogue 2014. Le réseau travaille principalement avec des petits producteurs, et prête une attention toute particulière au taux de soufre utilisé.



Paule Georget
EN CHARGE DES ACHATS DE VINS
DE BIOCOOP.

« Cette année, nous faisons la part belle aux cuvées issues de culture en biodynamie*. Nous avons aussi une belle diversité régionale : des vins de Loire, de Savoie, du Sud-Ouest, du Bordelais, du Rhône, de Bourgogne, d'Alsace... Nous profitons de la fête des vins pour faire découvrir de petites appellations ou des cépages méconnus. Je pense par exemple aux côtes-de-Thongue ou à l'Arinarnoa en Languedoc. »

FROMAGES

Pour accompagner un bon vin, quoi de meilleur qu'un bon fromage ? Depuis des années, Biocoop met en place des partenariats avec des groupements de producteurs, pour soutenir des démarches artisanales, maintenir des savoir-faire, préserver la biodiversité. La fête des fromages est l'occasion de les mettre en avant, et de proposer des produits spécifiques. Si votre biocoop participe à l'opération, vous pourrez y découvrir une tome de brebis du Tarn très aromatique, Monts de Lacaune, affinée pour l'occasion durant six mois et non pas quatre comme celle qui est vendue toute l'année. Ou bien le délicieux Arradoy, appellation Ossau-Iraty, fabriqué dans les Pyrénées avec du lait de races locales et anciennes de brebis, le seul gruyère bio au lait cru français en IGP (indication géographique protégée), fabriqué en Haute-Saône ou encore le morbier au petit goût de noisette et d'agrumes, affiné dans le Doubs sur des planches d'épicéa...



* Lire page 11.

*Authentiques
Biscuits Boulangers :
Bons...et Bons !*

Redécouvrez nos 2 biscuits gourmands

RECETTE

Naturellement
sans Gluten*

*Tous possibles

NE CONTIENENT PAS D'AUX CÉLÉRIQUES



Crostichoc ricisetta



Sablé multigraines

BOULANGER-BISCUITIER BIO





ZÉRO AVION

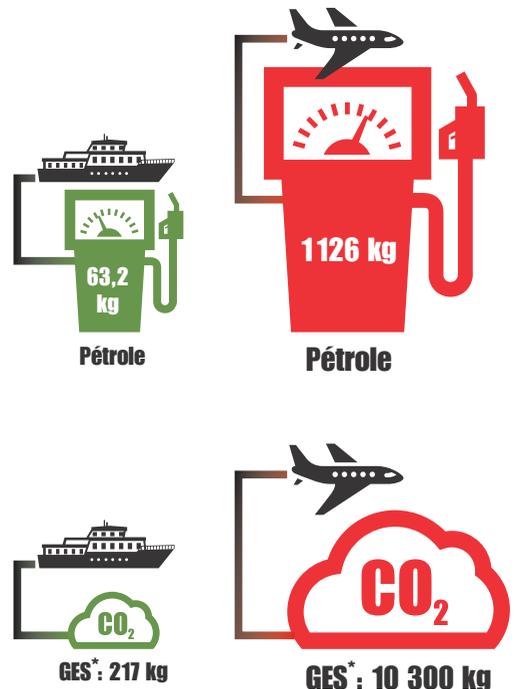
Véronique Bourfe-Rivière

L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DU TRANSPORT PAR AVION EST LOURD. VOILÀ POURQUOI CHEZ BIOCOOP, TOUT CE QUI TRAVERSE LES OCÉANS VOYAGE UNIQUEMENT PAR BATEAU. SUR TERRE, LE RAIL ET LE CAMION À EMPREINTE ÉCOLOGIQUE ALLÉGÉE, VOIRE SANS ÉMISSION DE CO₂, SONT PRIVILÉGIÉS.

POUR 1 TONNE
TRANSPORTÉE
SUR 9 000 KM :

Le transport de marchandises a un impact environnemental très important et proportionnel à la distance parcourue. Bien sûr, le consommateur pourrait se passer de tout ce qui vient de loin ; plus de café ni de bananes, que des produits locaux... Encore que si l'on creusait la question, on s'apercevrait que le mode de culture peut avoir un impact bien plus important que le transport : par exemple, cultiver des tomates sous serre chauffée, c'est 80 fois plus polluant que de les faire venir du pays limitrophe. Mais là n'est pas le sujet, admettons que l'on ne s'intéresse qu'au transport.

Pour une tonne de bananes acheminées de Colombie en France, soit un peu plus de 9000 km, l'avion consommera 20 fois plus d'énergie, et émettra 50 fois plus de gaz à effet de serre (GES) que le bateau. Si le transport aérien représente seulement 1 % des importations, il est responsable de 10 % de la consommation d'énergie et de 24 % des émissions de GES dans le transport des fruits et légumes frais importés en France (source : Ademe/BIO IS, 2006). C'est pour cette raison que chez Biocoop le transport par avion pour s'approvisionner : c'est tout simplement im-po-ssible ! **Mais il ne faudrait pas qu'une fois arrivées à bon port,** ces denrées soient transportées n'importe comment. La STB, Société de transports Biocoop, multiplie les innovations pour limiter son impact environnemental : transport combiné rail-route (économie : 280 t de CO₂/an), camions frigorifiques dotés de deux caissons avec températures différentes pour optimiser le transport et d'un système de refroidissement électrique plus écologique, camions à 0 % d'émission de CO₂ pour les livraisons sur Paris, conducteurs (au nombre de 55 à ce jour) formés à l'éco-conduite...



* Gaz à effet de serre (Source Ademe)

COSLYS

Simplement nature



La plante
vous dévoile
son vrai visage



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

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





APÉRO

CARRÉMENT BON



À découvrir sans attendre La Pérosansel au chili. Nul besoin d'être au régime sans sel pour succomber. Ce mélange de fruits secs toastés au feu de bois, recouverts d'une sauce tomate et assaisonnés au chili n'est pas salé mais pas sans saveur, les goûts de chaque fruit ressortant d'autant plus. 100 % bio, certifié Nature & Progrès, La Pérosansel Chili est un mélange d'amandes, de noisettes, de noix de cajou, d'arachides et de graines de tournesol. En pot refermable en PET*.

La Pérosansel Chili, 180 g
Jean Hervé : www.jeanherve.fr

* Le polyéthylène téréphtalate est un plastique rigide sans phtalates et recyclable.

À TARTINER

LÉGÈRE, SANS SUCRE NI PALME



Découvrez Délice d'Amandes, la nouvelle pâte à tartiner de La Mandorle à l'amande et au sirop de riz. Appréciez sa texture unique, légère et non grasse, obtenue à l'aide d'un procédé exclusif, et retrouvez en famille le plaisir des tartines gourmandes et saines à la fois ! À essayer sans tarder, également pour garnir des desserts ou sucrer des boissons.

Garantie sans lait, sans gluten et sans huile de palme.

Pâte à tartiner Délice d'Amandes, 400 g
La Mandorle : www.lamandorle.com

PARFUM D'ÉTÉ

DU SIROP À SUCER

Les Bio Ice sont des étuis contenant du sirop de fruits sans sucre à congeler chez soi durant trois heures afin d'obtenir de délicieuses sucettes à déguster. Elles se composent d'eau, de concentré de raisin, d'une huile essentielle ou d'un arôme, et sont colorées par du jus de sureau. 100 % des ingrédients sont biologiques. Chaque boîte de Bio Ice contient quatre parfums : citron, orange, griotte et fraise. Régalez vous, c'est encore l'été !



Bio Ice, 10 sucettes

Finestra sul Cielo : www.alimentationbio.com

ENTRETIEN

TOUJOURS NETS

Le bloc gel WC d'Étamine du Lys nettoie et prévient l'apparition du tartre dans vos toilettes. Ce gel assure une hygiène parfaite jusqu'à trois semaines grâce à son concentré de nature :

de l'acide citrique et de l'acide lactique obtenus par fermentation de sucres, des bases lavantes issues de la betterave, du coprah. Les huiles essentielles 100 % pures et naturelles de pin et d'eucalyptus assainissent naturellement. Convient aux sanibroyeurs et fosses septiques. Rechargeable.



Bloc Gel WC, 50 ml

Étamine du Lys : www.etamedulys.fr

BAIES DE GOJI

LE CHOIX DE L'EXCELLENCE

Il a fallu six ans pour créer cette filière d'approvisionnement afin de vous proposer un produit d'une qualité rare venu de son terroir originaire. Ces goji bio sont issues des récoltes d'un producteur de la région du Qinghai (plateau tibétain). Rigoureusement triées à la main, seules les plus belles baies sont sélectionnées puis séchées au soleil pour conserver leurs éléments nutritionnels et leur donner un moelleux incomparable. Garanties sans pesticides.

Baies de goji biologiques, 125 g et 400 g, et vrac

Comptoirs et Compagnies : www.comptoirsetcompagnies.com



BEAUTÉ

DOUCEUR DU MIEL

Avec ses 10 actifs naturels issus de la bourrache officinale, de l'argile, du calendula, du romarin officinal..., la Crème de l'Apicultrice, enrichie en miel de châtaignier et propolis, apaise et hydrate toutes les peaux délicates et réactives.

Crème de l'Apicultrice peau sensible, 30 ml

Ballot-Flurin : www.ballot-flurin.com



KAOKA

DEPUIS 1993

CHOCOLATIER FRANÇAIS
BIO ÉQUITABLE
LE PLUS ENGAGÉ À LA SOURCE DU CACAO

Un partenariat fort avec près de
4 000 familles de producteurs

&

Des cacaos de terroirs
sélectionnés pour leur grande
richesse aromatique

POUR

Un chocolat d'une qualité
incomparable !



GUAYANA



Saveurs florales



SÃO TOMÉ
& PRINCEPE
Îles au large de
l'Afrique



Saveurs fruitées
& corsées



RÉPUBLIQUE
DOMINICAINE



Saveurs fruitées
aux notes acidulées



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

LES CHOCOMANIACS

Retrouvez chaque semaine de nouvelles
idées recettes sur notre nouveau blog



&

www.kaoka.fr



RENDEZ-VOUS BIOCOOP

CONFÉRENCE

« Manger bio, c'est possible et bon pour la santé. » C'est la conférence que donnent le Dr Lylian Le Goff et l'agronome Claude Aubert pour les 10 ans de la biocoop Opale Bio de Boulogne-sur-Mer (62). 12 septembre.

www.opalebio.com

VENEZ VENDANGER !



Biocoop Cahors (46) vous invite à découvrir le travail de la vigne lors d'une demi-journée de vendanges participatives au Château de Chambert, plus gros domaine en appellation Cahors en biodynamie (65 ha), à Floressas. Puis déjeuner, dégustation, visite du domaine. Inscription à la biocoop. Apporter ses gants et son sécateur. 21 septembre.

www.chateaudechambert.com

FOIRE BIO A MUZILLAC

Organisée par la biocoop Le Panier Bio (56) et l'association Terre en Vie, avec marché bio,



forums (les petites installations hydro-électriques bretonnes, l'habitat groupé à Saint-Nolff...), conférences (Gestion

et distribution de l'eau : service public ou concession à société privée...), animations, musique, etc. 27 et 28 septembre.

www.terreenvie.com

ON PARTAGE

Né en 2008 outre-Manche, le mouvement Incroyables Comestibles prend de l'ampleur en France. Objectif : tendre à l'autosuffisance alimentaire en faisant pousser des légumes sur des petits espaces verts où chacun peut venir s'approvisionner. Les biocoops Pais Albigès (81) ou Grain de Sel (85) – en photo – offrent un bout de terrain aux clients désireux de cultiver tomates, aromatiques, fleurs. Solidarité et saisonnalité !

www.incredible-edible.info



SAVE THE DATE

Marjolaine, THE salon of the agriculture bio, se tient du 8 au 16 novembre au Parc floral de Paris. Conférences sur la santé, la bio, le climat... ; 50 ans de Nature et Progrès, ateliers-débats, café écolo, 2^e prix des Femmes...

www.salon-marjolaine.com

Toutes les animations des biocoops sur www.biocoop.fr, rubrique Magasins.

**CRÉER
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 

CHARTRE BIOCOOP

NOTRE RÉSEAU de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

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

NOUS NOUS ENGAGEONS sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

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

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

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Valentin Blanchet, Véronique Bourfe-Rivière • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **makheia**  • Crédits photos : p.04 : Véronique Cany, Ecocert ; p.05 : Nicolas Leser ; p.05, 25, 27 et 44 : iStock/Thinkstock ; p.08-11 : Guillaume Atger, Corine Brisbois ; p.13, 20, 23, 24, 28, 31, 32, 35, 39-41, 44, 48 et 50 : DR ; p.15 : Biocoop ; p.19 : Erika Follansbee/Shutterstock ; p.20, 25, 27, 32 et 44 : Shutterstock ; p.21 : Marie Chiocca ; p.22 : Pascale Solana, Goodshoot/Thinkstock ; p.23 : Linda Louis/La Plage ; p.24 : Marie Laforêt/La Plage ; p.36-37 : Florence Joubert ; p.39, 40 et 41 : Gabnor ; p.40 et 41 : Véronique Bourfe-Rivière ; p.41 : Norabio, A Pro Bio ; p.43 : Enercoop. Illustrations : **makheia**  • Siège/Rédaction/Publicité : 9-11 avenue de Villars, 75007 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100% recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 206 550 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

www.biocoop.fr – Ligne consommateurs : 0 800 807 102

BIOFLORAL

Nouveau!

demeter



L'Ortie-Silice Biofloral

La seule Silice :

- 100 % organique
- 100 % Bio et naturelle
- 100 % biodisponible
- sans molécules de synthèse
- certifiée Demeter

L'Ortie-Silice Biofloral certifiée Demeter est un produit authentique et biologique qui vous offre une qualité inégalée. L'*Urtica dioica*, issue de cultures biodynamiques, est transformée dans notre propre laboratoire par un procédé de fabrication innovant et 100 % naturel : une dynamisation rythmique à l'eau de source volcanique sur des cristaux de quartz et des améthystes qui, sous l'action des diatomées, augmente encore l'efficacité et l'énergie de l'Ortie-Silice.

Conseillée par les plus grands thérapeutes pour sa haute qualité vibratoire, sa concentration idéale et son fort pouvoir d'assimilation, l'Ortie-Silice Biofloral vous apporte tous les bienfaits d'une silice organique, 100 % naturelle, certifiée Bio et Demeter.

Agriculture biologique d'excellence, l'agriculture biodynamique respecte les cycles naturels, les rythmes cosmiques et saisonniers ainsi que l'interaction entre hommes, animaux et plantes.

Biofloral, avec son Ortie-Silice certifiée Demeter, place le vivant au cœur de sa démarche.

Disponible en solution buvable 500 ml, gel corporel et cosmétique. En magasins bio et diététiques.



Ortie-Silice gels

Shampooing et lait corporel

Crèmes visage et mains

Beurres de karité

Ortie-Silice buvable



Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP :

Ville :

Email :

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

LA ROUTINE

CHARCUTEZ-LA !

Soyciss' végétales
maxi format



NOUVEAU SoyCiss',
les saucisses version végétale

Envie d'une **MAXI** saucisse pour un **MAXI** plaisir ?
Découvrez les 2 nouvelles SoyCiss' bio végétales au format XXL : plus grandes, plus savoureuses, elles vous donnent envie de revisiter le traditionnel saucisse-purée de façon équilibrée !
Goût classique ou au paprika doux, elles sont prêtes en quelques minutes seulement... Qui a dit que c'était compliqué de se faire du bien au quotidien ?



Variez, équilibrez !



En vente partout dans votre magasin bio