

culture bio

le mag du réseau Biocoop

PRINTEMPS 2024 • N° 131

BIODIVERSITÉ

GRAND ANGLE

Le sol, là où tout prend racine

INTERVIEW

EXCLUSIVE DE
Vandana Shiva

ON JOUE COLLECTIF
Nos prix accessibles
pour une bio engagée

ÇA FAIT DU BIEN
La danse ou
le corps militant

DÉCRYPTAGE
Cultures mineures
enjeu majeur

MAGAZINE OFFERT

biocoop



Les mélanges d'huiles **QUINTESENS**

La clé de notre santé !



**APPORTS COMPLETS ET
SUR MESURE EN OMÉGA-3-6-9,
VITAMINE E ET SURTOUT DHA,
L'OMÉGA-3 DU CERVEAU !**

Nos besoins évoluent avec l'âge !

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

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



l'atelier v*

* VEGGIE GOOD DAY :)

Un tour du monde des boulettes !

à boulotter entre ami.es

GOÛTEZ LE MONDE, GOÛTEZ DES ÉMOTIONS !



www.lателиerv.fr
EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO



351 125 68, 351 125 687 RCS VANNES, 16 RUE LOUIS LEFEVRE UTILE - PAE DE PENTAPARC 56036 VANNES CEDEX, SARL

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

NOUVEAUTÉ
2024

Apéri TOAST

Un pain de mie nutritif à base de
LÉGUMINEUSES & D'ÉPICES

*Un pain de mie artisanal à IG BAS, sans sucre ajouté
avec des ingrédients 100% naturels et d'origine végétale*



POUR L'APÉRO



POUR LE BRUNCH



POUR UN ENCAS

Apéri TOAST Pois Chiche
Styl' libanais : farine com-
plète, farine de pois
chiches, huile d'olive,
épices zataar.

Apéri TOAST Haricots Rouges
Styl' mexicain : farine complète,
farine de haricot rouge, tomate,
paprika fumé et mélange
d'épices chili.

Apéri TOAST Lentilles Corail
Styl' indien : farine complète,
farine de lentilles corail, tomate,
carotte et mélange d'épices
curry.



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

BOULANGERIE PINABEL - ZA SAINT-PAUL - 22540 LOUARGAT - WWW.PINABEL.FR

Au nom de la biodiversité

Le sol, c'est là où tout prend racine, même en ce printemps !

Gigantesque réservoir de biodiversité, il assure le fonctionnement des écosystèmes terrestres et joue un rôle dans la régulation du climat. Notre dossier (*lire p. 11*) montre qu'il est à l'origine du monde. Pas moins ! Et à l'**origine de l'agriculture biologique.**

Au sortir de la Seconde Guerre mondiale, la vision moderniste de l'agriculture qui s'impose fait du sol un support inerte par lequel transitent engrais et produits chimiques de synthèse. Mais, en réaction à leur dégradation, un mouvement, qui donnera lieu aux premières organisations d'agriculture biologique en France, défend son entretien et prône le lien entre santé du sol et celle des humains. Un pacte entre humus et humain, à l'étymologie commune.



Pascale Solana
Rédactrice en chef

En Inde, d'autres, tel Albert Howard, l'un des pères de la bio, ont aussi œuvré pour des sols vivants, rappelle **Vandana Shiva** : la célèbre militante écologiste nous a accordé une **interview exclusive** dans laquelle elle donne sa conception de la biodiversité (*lire p. 46*). Et pour elle, la nourriture est la meilleure contribution au changement !

Chez Biocoop, nous en sommes convaincus, et nous le prouvons à travers les produits sélectionnés, comme ceux issus de cultures dites mineures ou alternatives (*lire p. 18 et p. 37*), tels le sarrasin, les légumes secs, etc., qui représentent environ 1% de la SAU en France, tout en défendant une agriculture bio et paysanne. **Merci à vous de nous permettre de poursuivre nos engagements.**

NOUVEAU MAGASIN



Publier (Haute-Savoie)
Biocoop Amphion Publier

- Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr, rubrique Nos magasins.
- Envie d'ouvrir un magasin ? biocoop.fr/ nous-rejoindre/ devenir-entrepreneur-commerçant

NOUS CONTACTER

- Biocoop - Culture Bio
12, avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris Cedex
- culturebio@biocoop.fr
- Service Clients

0 800 807 102 Service & appel gratuits

NOTRE CHARTE



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

Notre filière engagée



Ingrédients
100% Naturels

Riz italien



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



Sans sucres ajoutés

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



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

Entreprise



Certifiée

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

8
EN BREF
Les actualités du trimestre

Comprendre



11
GRAND ANGLE
Biodiversité : on a oublié le sol !

Agir

32
ÇA FAIT DU BIEN
La danse ou le corps militant

37
MIAM !
Légumes secs en dessert

38
C'EST DE SAISON
La carotte

41
ON JOUE COLLECTIF
Une bio engagée et accessible,
oui ça existe

18
DÉCRYPTAGE
Les cultures mineures

20
SUR LE TERRAIN
Nîmes : les fruits de la bio

26
SANS FILTRE
L'économie sociale et solidaire

29
EN TOUTE TRANSPARENCE
L'huile de tournesol

45
RENCONTRE
La céréalière déterminée

46
L'INTERVIEW
Vandana Shiva



51
EN PRATIQUE



69
RECETTES DE SAISON

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

CULTURE BIO Directeur de la publication : Patrick Ribot • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Régie-Publicité : a.vincent@anategie.fr - 01 43 12 38 15 • Diffusion : Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr • Conception : **BABEL** • Crédits photos : Couverture : Matthieu Chanel / Biocoop ; Hélène-Marie Backès / Biocoop : p14, 40a, 42b ; Véronique Ellena : p32, 34 ; Biocoop : p5b, 29b, 37a, 41a ; Biocoop Marguerites : p20b, 21 ; Clément Blaisot : p12, 41b ; Marie-Pierre Chavel / Biocoop : p20b, 21, 22, 23a, b, 24a, 26 ; Nancy Crivellaro : p20a, 24b ; Pieter D'Hoop : p39 ; DR : p9b ; Camille Étienne / Réveillons-nous : p33a ; Getty Images : p29a, 37b, 38 ; Guillaume Grandin / Biocoop : p15, 17, 40b, 42a, 45 ; Quentin Houdas / Leextra : p13 ; Interbev / Jean-François Mallet : p73 ; Nathalie Mahieu / Biocoop Lou Cussou : p71 ; Thibaut Manent : p 33b, 35 ; Pierre Morel : p5a ; Navdanya : p7b, 46 à 48 ; Alessandro Pignocchi : p9c ; Claire Rossignol : p33b ; Pascale Solana / Biocoop : p 7a, 8a, 9a, 11, 16a ; Marie-George Stavelot : p16b. • Siège / Rédaction / Publicité : 12, avenue Raymond-Poincaré - 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturebio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96, bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - Steinbeis Silk - PEFC 100 % - 65 g/m². L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 230 000 exemplaires • Biocoop cotise à Citéo pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.



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



En bref



Même si Biocoop a renoué avec sa progression (+2,3 % en 2023), la bio va mal. Elle endure depuis deux ans un « retournement multifactoriel » dû à « l'inflation, une image de prix plus élevés que la réalité, un doute sur la véracité du bio, la promotion d'ersatz de produits bio », selon Henri Godron, président de la coopérative. Côté production, c'est difficile. Mathieu Lancry, Paysan associé et administrateur de Biocoop, rapporte que son groupement, Norabio, plantera cette année 130 ha de pommes de terre, contre 300 en 2022, que des céréaliers ont un an de stock dans les silos, que les prix du lait et de la viande bio passent régulièrement sous le prix du conventionnel... « *Tous ceux qui ont fait des investissements vont avoir de gros problèmes* », prévient-il. Certains ont déjà dû cesser leur activité. Pas de quoi encourager la vocation des jeunes, déjà refroidis par le réchauffement climatique, alors qu'ils représentaient « *la moitié des installations il y a encore un an* ». Pourtant, l'agriculture bio paysanne de proximité est un accélérateur avéré de la transition écologique, qui permet une alimentation saine et exigeante, et qui soutient l'économie sociale et solidaire. Biocoop a choisi le commerce, équitable tant que possible, dès 1986 pour favoriser cette agriculture vertueuse. Et continue aujourd'hui de la valoriser via une offre à près de 90% d'origine France, une marque propre issue de plus de 3000 fermes, des partenariats avec 9000 producteurs locaux... Consommer bio, le meilleur soutien aux paysans !

95%

C'est le pourcentage d'agriculteurs biologiques qui se disent « fiers » de l'être (Baromètre du moral des agriculteurs bio 2023). Pour 86 %, cela « contribue à leur bonheur ». Leur choix est motivé par l'engagement pour le collectif, mais freiné par un manque de soutien (faiblesse de plus-value, augmentation des dépenses liées à la production et à la main-d'œuvre, etc.). Leurs besoins : des prix plus justes pour leur production et davantage de débouchés.

Ô précieuse eau

Initiée par l'ONU, la Journée internationale de l'eau se tient le 22 mars pour sensibiliser aux enjeux de cette ressource indispensable mais de plus en plus rare et créer « un effet d'entraînement positif » afin qu'elle ne soit pas mère de conflits, mais, au contraire, qu'elle soit source de coopération. L'eau, un sujet

cher à Biocoop, qui s'exprimera prochainement sur cette thématique.



En savoir plus
un.org/fr/observances/water-day

Ouf ! mon voisin est bio



Une distance de 70 m entre une parcelle traitée chimiquement et des habitations ne protègent pas les occupants de l'exposition aux pesticides. C'est ce qui résulte des analyses

de l'ONG Générations futures qui exige des zones de non-traitement de 150 m et une réduction significative de l'usage des pesticides. Cultiver sans est possible, elle le démontre avec la Semaine pour les alternatives aux pesticides (du 20 au 30 mars), soutenue par le Fonds de dotation Biocoop. Envie, vous aussi, d'aider l'ONG ? Goûtez au « Jus de pomme militant » (0,15 € par bouteille reversé par Biocoop, soit 10000 € en 2023) ou participez au Don militant (arrondi en caisse) en faveur de Générations futures à partir d'avril dans les magasins du réseau.

En savoir plus
semaine-sans-pesticides.fr

OGM : attention, ils reviennent !

En dehors de l'Espagne et du Portugal, depuis 2001, date de la directive européenne qui les réglementent, les OGM ne sont pas autorisés à la culture en Europe. Mais l'expérimentation a continué. Et en juillet 2023, la Commission européenne proposait un texte visant à autoriser et banaliser certaines NTG (nouvelles techniques génomiques) : cisgénèse, etc. Il est actuellement au stade des discussions techniques et politiques, et des validations au niveau du Conseil et du Parlement européens. La filière bio (Synabio) et des organisations agricoles ou écologistes refusent ce projet et pointent l'absence de recul et d'évaluation sanitaire et environnementale, relevée notamment par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), le risque de contamination élevé rendant impossible la pratique de l'agriculture bio. Et pour le consommateur, pas d'étiquetage !



VU, LU, ENTENDU

L'ÉCO-MARMITE



En 1867, l'Exposition universelle de Paris a popularisé la marmite norvégienne, qui permet d'économiser au moins 50 % d'énergie en cuisine.

Le principe : la cuisson, démarrée dans une casserole en inox ou en fonte, se poursuit hors du feu grâce à la chaleur résiduelle en plaçant le récipient dans un matériau isolant (couverture, etc.).

Cuisiner avec une marmite norvégienne, Mireille Saimpaul, Éd. Terre vivante

C'EST CHAUD POUR LES GLACIERS



Un récit tout en aquarelle sur une ZAD empêchant la construction d'un téléphérique sur un glacier des Hautes-Alpes déjà fragilisé par le réchauffement climatique.

Si le lecteur n'est pas convaincu par les arguments contre ce projet, il pourrait bien être touché par les dessins...

Défendre le glacier de La Grave, Alessandro Pignocchi, en accès libre sur terrestres.org/2024/01/26/defendre-le-glacier-de-la-grave/

LAIDS TRÈS BEAUX

Donner une seconde vie à nos détritiques n'est pas incompatible avec esthétique et innovation. À découvrir dans cette expo consacrée aux déchets, qui met en lumière toute une génération de jeunes designers.

Précieux déchets, Cité des Sciences et de l'Industrie, Paris XIX^e.

SERIOUS GAME

Gamae, une ludothèque en ligne consacrée à l'agriculture, à l'alimentation, à l'environnement et au développement des territoires, pour se former de façon ludique à la transition agroécologique.

gamae.fr



nouvel emballage !

pour nos épices

Bientôt
dans votre
Biocoop

SWITCH!

NOS GRANDS FLACONS PASSENT EN SACHETS !



Nos flacons actuels contiennent plus de **30g** de plastique



Notre nouveau sachet papier/plastique : **2g** de plastique

Nous progressons dans notre quête vers le zéro plastique en remplaçant progressivement nos flacons d'épices par des emballages avec beaucoup moins de plastique.

23 tonnes*
de plastique
en moins

SACHET 53% PAPIER

- recyclable dans la filière papier (53% papier, 47% PE evoh)** même film d'emballage que nos éco-recharges
- moins lourd (-de CO₂ pour le transport)

* d'après les chiffres de vente 2022 / ** test en cours d'un nouveau film sans aucun plastique

Soutenez
notre démarche
en privilégiant
ces nouveaux emballages !

Plus d'info sur notre démarche "emballages"



COOK est une marque **ARCADIE**, fabricante d'épices et de tisanes bio depuis 1990, basée en Occitanie
484 avenue Emile Antoine - F-30340 Méjannes-lès-Alès - SIREN : 393 025 697 - RCS Nîmes B 393 025 697 - SA au capital de 1 473 685€

Nos engagements et nos produits :
arcadie.fr epicescook

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

Comprendre

BIODIVERSITÉ : on a oublié le sol !

Soigner le sol, dont la biodiversité représente un quart des espèces connues, est une urgence ! Barnabé Vauthier, paysan bio lorrain, sème de la luzerne pour ses vaches vosgiennes et pour protéger ses terres l'hiver. En se décomposant, elle nourrira la vie du sol.

La biodiversité commence là où tout prend racine, même l'agriculture biologique, c'est-à-dire dans le sol. Quid de cet univers fascinant mais méconnu et maltraité, envers du décor agricole ?

Pascale Solana

Imaginez, toute une partie de votre corps plâtrée ! Quel serait l'état de votre peau, et le vôtre simplement ? » C'est la question que pose Jean-Michel Florin, formateur au Mouvement de l'agriculture biodynamique (MABD), lorsqu'il évoque le sol et l'importance d'en prendre soin. Poursuivant la métaphore, il présente celui-ci comme un diaphragme permettant la respiration de la terre. ●●●

Les racines pivotantes de la féverole améliorent la structure du sol. Ses nodosités, organes symbiotiques, accueillent des bactéries qui fixent l'azote de l'atmosphère utile à la culture suivante (céréales par exemple).



••• Mais c'est quoi le sol ? « C'est ce qui est situé entre la surface et la roche qui peut être un granit, un sable, un calcaire, et qu'on appelle le sous-sol. Lorsque la roche s'altère, elle devient du sol », explique Marc-André Selosse, professeur au Muséum national d'histoire naturelle. « À cette partie minérale, poursuit-il, s'ajoute une part organique faite d'organismes vivants ou morts, plus ou moins transformés. L'ensemble est le siège d'une extraordinaire dynamique d'échanges et d'une incroyable biodiversité. » Pour ce spécialiste des symbioses souterraines, le sol n'est ni plus ni moins à « l'origine du monde, car il le porte, le nourrit, le protège », et il lui a consacré un ouvrage de près de 500 pages (voir p. 13) pour qu'on cesse de le piétiner. « Certes, il est fait pour ! Pieds nus, c'est même agréable, assure-t-il, mais il est tellement malmené. » Méprisé, ignoré, bétonné, abîmé.

Depuis toujours, il pâtit d'une sale image. « Notre relation culturelle au sol est négative. On y enterre nos morts et nos déchets, quand ce n'est pas le lieu des enfers. Il n'est pas accessible, ses habitants sont invisibles, c'est sûrement plein de microbes pathogènes », ajoute Lionel Ranjard, directeur de recherche à l'Inrae, qui assure qu'un sol détruit ne se reconstitue pas à l'échelle d'une vie humaine. L'agriculture du XX^e siècle n'a rien arrangé. Pire, elle a orchestré sa maltraitance et son appauvrissement, dont on mesure aujourd'hui les conséquences.

SOLS VIVANTS

Dans un gramme de sol s'activent environ un milliard de bactéries et plusieurs millions de champignons microscopiques. Sans parler de la faune, des nématodes aux escargots

en passant par les vers de terre, soit près de 10000 espèces au mètre carré. « Cette mosaïque d'habitats, donc d'habitants, constitue un gigantesque réservoir de biodiversité impliquée dans de grandes fonctions essentielles à la vie sur terre », détaille Lionel Ranjard. Sans sol, pas de nourriture ni de toit, peut-on résumer. Pour qui y est attentif, le sol est vivant et peut être considéré comme un organisme avec toute une dynamique. L'idée n'est pas neuve. Elle circule chez des microbiologistes du début du XX^e siècle. On la retrouve par exemple dans l'agriculture biodynamique en Allemagne dans les années 1920, portée ensuite par les travaux du chercheur Ehrenfried Pfeiffer, qui migre aux États-Unis et dont le célèbre ouvrage *La fécondité de la terre* sera traduit en cinq langues, comme l'explique l'historienne des sciences et de l'environnement, de l'agriculture



biologique, Céline Pessis dans « Histoire des "sols vivants" », *Revue d'anthropologie des connaissances*, 2020, vol. 14, n° 4.

Mais au sortir de la Seconde Guerre mondiale, au nom d'une modernité posée comme vérité, la France agricole enterre « le sol vivant ». Elle livre l'entretien de sa fertilité, gagnée au fil des siècles par les apports de matières organiques dans les champs, aux mains de la chimie et d'une mécanique toujours plus puissante. Le sol est perçu comme un support neutre et inerte, que l'on ne conçoit que par sa dimension physico-chimique et par lequel transitent des sels minéraux solubles (azote, phosphore, potassium ou NPK) directement assimilables par les végétaux. Promesses de beaux rendements, ce sont des formules nutritives standardisées qui permettent de s'affranchir de la diversité des sols

...



Marc-André Selosse, professeur au Muséum d'histoire naturelle

« Le sol est la Belle au bois dormant du climat. »

« Le climat, selon qu'il est sec ou humide par exemple, intervient dans l'évolution des sols, et inversement. Par ailleurs, le sol a deux actions quant au climat. La matière organique s'y décompose très lentement et joue le rôle d'un retardateur : le carbone n'est pas sous la forme de CO_2 , il est stocké. D'un autre côté, le sol libère du CO_2 lorsqu'il "respire". En plus du dioxyde de carbone, les sols humides peuvent produire du méthane. S'ils reçoivent des engrais sous forme de nitrates, ils génèrent du protoxyde d'azote. Méthane et protoxyde d'azote sont bien plus actifs dans l'effet de serre que le CO_2 . Lorsqu'on laboure un sol, on l'aère, on génère du CO_2 . Si on l'irrigue, cela génère du méthane et du protoxyde d'azote, et encore plus si des nitrates se rajoutent. Les animaux, champignons microscopiques et autres bactéries qui habitent le sol forment des alliances invisibles. Et chacune des espèces a des actions différentes, les unes, comme les bactéries, produisent du méthane, d'autres, tels les vers, des trous qui permettent à l'eau de s'infiltrer, etc. Le sol, c'est un peu la Belle au bois dormant du climat ! Le comprendre avant d'agir, c'est se donner des outils d'action vertueux.

À LIRE : *L'origine du monde. Une histoire naturelle du sol à l'intention de ceux qui le piétinent, Marc-André Selosse, Éd. Actes Sud*

••• et de la complexité du vivant. Exit l'animal et le fumier ! La spécialisation des exploitations et des territoires peut commencer : ici, des cultures de plus en plus intensives de maïs et autres céréales, d'oléagineux... sur des sols remembrés, ailleurs des élevages industriels aux lisiers polluants. L'appauvrissement de la vie du sol est encouragé par la baisse des superficies de légumineuses pourvoyeuses naturelles d'azote, par l'usage croissant des fertilisants minéraux et des biocides, qui, comme leur nom l'indique, tuent la vie, et par des labours de plus en plus brutaux.

LA CROISADE POUR L'HUMUS

En parallèle, une contestation voit le jour. Elle prend la forme de ce que Céline Pessis nomme la « *croisade pour l'humus* ». Et l'agriculture biologique y est intimement liée. Le sol, c'est le terreau de la bio ! Parmi ses premiers penseurs, observe la chercheuse dans ses travaux parus dans *Histoires des modernisations agricoles* (Presses universitaires de Rennes, 2021), certains la nomment parfois « agriculture fermentaire », et son nom formé sur la racine « bio » rappelle étymologiquement la vie, celle du sol, auquel se réfère, explicitement, la Soil Association, première association bio britannique (1946). De 1958, date de la création en France du premier groupement d'agriculteurs bio (GAB de l'Ouest), aux années 1980, cette croisade pour l'humus structure l'évolution du mouvement, comme le montre l'historienne. Des médecins, agronomes, microbiologistes et autres scientifiques marginalisés, ou encore des paysans moqués recherchent et expérimentent. Et pour eux, le parallèle entre le métabolisme du sol et celui de l'humain, et le lien entre la vitalité de l'aliment et la santé animale et humaine envisagés au début du siècle s'affirment comme des évidences.

LES PIEDS SUR TERRE

Au fil de ses versions successives, l'importance accordée à l'entretien de cette vie du sol s'est un peu érodée dans le règlement bio européen, au point qu'on n'en retient souvent que le refus des pesticides. Réécrits par des technocrates européens pour un cercle d'acteurs de plus en plus large, ses objectifs ont évolué, comparé aux confidentiels cahiers des charges posés au départ par des paysans de Nature et Progrès ou de l'Ifoam, organisation internationale de la bio.

Mais, sur le terrain, le principe de base de l'agriculture biologique reste de nourrir le sol d'abord, voire, en agriculture biodynamique, de le soigner, pour nourrir les plantes. L'usage de matières organiques, et non d'engrais minéraux synthétiques qui court-circuitent



Un paysage riche en biodiversité l'est aussi dans son sol.

la vie souterraine, les rotations dans le temps et l'espace de cultures, dont certaines qui permettent de fixer l'azote atmosphérique dans le sol, sont essentiels.

Précieux indicateur, le sol est l'objet d'attention. Ainsi en biodynamie, on utilise des préparations pour le compost à base de six plantes qui vont améliorer le sol : l'achillée millefeuille, la camomille matricaire pour éviter le compactage, l'ortie, grande régulatrice, pour l'équilibrer, la valériane pour le stimuler et favoriser la formation d'humus, le pissenlit, la camomille, l'écorce de chêne. Elles peuvent également être utilisées sous forme de tisanes à pulvériser sur les cultures. « *En cas de problème, explique Jean-Michel Florin, le réflexe, c'est le profil de sol : un coup de bêche pour voir s'il est compacté, humide, pauvre en matière organique ou non.* » Pas de biocides synthétiques, bien sûr, qui



Agathe Moriano, céréalière bio, préfère cet outil, le vibroculteur, qui peigne en surface, à la charrue qui laboure et retourne en profondeur.

mènent à la destruction des habitats du sol, notamment les fongicides, ou à la contamination des micro-organismes (métaux lourds...). Il est aussi des pratiques qu'on s'efforce d'éviter comme laisser les champs tout nus l'hiver ! « *Cela favorise l'érosion. Tout comme les labours et les retournements profonds, grands ennemis du sol* », martèle Marc-André Selosse qui voudrait voir l'abandon de ce geste ancestral qui agit aussi sur les mauvaises herbes. Reste que désherber sans chimie, lorsque le paillage ou le binage ne sont pas adaptés comme dans les grandes cultures (blé...), n'est pas simple. Mais possible ! « *Je ne laboure pas mes terres* », témoigne Agathe Moriano, jeune céréalière bourguignonne (voir p. 45), Paysanne associée de Biocoop, fière de suivre le sillon de son grand-père, Jean-Marie Fromonot, qui a choisi cette approche il y a longtemps, avant même de passer en bio en 2008. Pareil chez Christelle Garnier, autre céréalière bio en Bourgogne, également Paysanne associée, chez qui le labour reste exceptionnel. « *Au début, lorsqu'ils convertissent leurs terres en bio, certains agriculteurs conservent le réflexe "mauvaises herbes" qui concurrencent les plantations et baissent les rendements. Au fur et à mesure que leur technique progresse, ils prennent des risques et s'adaptent* », observe Lionel Ranjard. ● ● ●

••• De 2019 à 2022, l'agronome écologue a ausculté la vie des sols de plusieurs centaines de viticulteurs conventionnels, bio, biodynamistes et comparé les pratiques. Déjà effectuée en Alsace et en Bourgogne, l'expérience Ecovitol, qui se poursuit en Provence et dans le Bordelais, montre généralement une amélioration de la qualité biologique du sol graduelle du conventionnel à la bio puis de la bio à la biodynamie. « *Chaque pratique, y compris bio, est perfectible*, insiste le scientifique. *La méta-analyse internationale que nous avons réalisée place la biodynamie en tête.* » Elle améliore entre autres les réseaux d'interactions entre les micro-organismes du sol, rendant leurs communautés plus fonctionnelles sans qu'on sache vraiment encore tout expliquer. D'où la nécessité de poursuivre les recherches.

PLANTER DES SLIPS !

Devant le manque de connaissance sur les sols, la recherche a commencé à s'y intéresser à la fin du XX^e siècle. Le développement de la biologie moléculaire et ses outils ont aidé. « *Même s'il reste beaucoup à découvrir, elle commence à produire des réponses, et la France est leader*, explique Lionel Ranjard. *Nous sommes par exemple pionniers dans les inventaires de qualité physico-chimique et microbiologique.* » Si les produits phytosanitaires chimiques restent



Lionel Ranjard, directeur de recherche à l'Inrae

Pourquoi tant de biodiversité dans le sol ?

Comparé à l'eau ou à l'air, le sol est d'une grande hétérogénéité sur le plan physico-chimique. Il se compose d'habitats très différents. Dans un même sol peuvent se côtoyer des bactéries aérobies et anaérobies, acidophiles ou basophiles... Chaque sol a sa biodiversité. Il existe autant de sols que de services rendus : service de « fournitures » de matériaux, services de régulation du climat, du cycle de l'eau, de dépollution, etc.

En quoi favoriser la diversité végétale, avec des cultures mineures* par exemple, impacte-t-il les sols ?

D'un point de vue écologie du sol, la diversité végétale, dans l'espace et dans le temps avec des intercultures et des rotations, est importante. Rien de pire que les monocultures parce qu'elles structurent un type de communauté microbienne adapté à un type de végétal. Quand la biodiversité d'un milieu se réduit, ses capacités de résistance et de résilience aussi. La biodiversité du sous-sol conditionne celle de la surface, et inversement. Il y a un intérêt à varier les cultures comme il y a un intérêt à planter des haies, des arbres, etc., à favoriser l'hétérogénéité dans le paysage pour favoriser la multiplicité des habitats. Le sol est le miroir des territoires ! Un paysage pauvre en diversité l'est aussi dans son sol.

* Voir p. 18.



Des terres blessées par des outils de plus en plus brutaux, gavées d'engrais et de pesticides, reflet d'un modèle agricole intensif.

encore très utilisés pour soutenir la production, ils conduisent à certains endroits à des impasses techniques. Marc-André Selosse cite la Corn Belt* américaine, dont les sols, longtemps et intensivement labourés et traités aux pesticides, voient leur partie superficielle s'éroder et leur productivité baisser. « *Ça ne se perçoit pas parce que d'autres progrès compensent, comme la sélection de variétés plus productives* », ajoute-t-il. À l'échelle internationale et nationale, en grandes cultures, on parle de « fatigue des sols » caractérisée par des baisses de rendements. « *En viticulture, un plan national de dépérissement de la vigne a été mis en place pour contrer les mortalités et baisses de rendement de plus en plus significatives partout en France* », confirme Lionel Ranjard. Et c'est sans compter l'impact du changement climatique, des sécheresses, d'inondations, etc. sur le peuple du sol. Désormais, tout le monde sait que l'usage des pesticides chimiques n'est pas durable pour la santé des humains et de la terre. Alors même non bio, les agriculteurs s'intéressent au sol. Lors de l'édition 2023 du salon Tech&Bio à Bourg-lès-Valence dans la Drôme, qui attire

tous les profils, il était difficile de trouver une place lors de la conférence dédiée à la qualité des sols. Quant aux concours de test du slip, ils courent la France, des chambres d'agriculture aux lycées agricoles en passant par les associations d'agriculteurs. L'idée ? Sensibiliser à la fertilité... du sol. Vous enterrez un slip, en coton - bio de préférence ! -, vous le déterrez quelques temps après : moins il en reste, plus la vie du sol est active, et donc fertile. ■

* « Ceinture de maïs » qui court sur plusieurs États du centre-nord des États-Unis.

POUR ALLER PLUS LOIN EN SE DIVERTISSANT :

- Une fiction romanesque au titre évocateur : *Humus*, Gaspard Koenig, Éd. de L'Observatoire
- Une BD scientifique : *Sous terre*, Mathieu Burniat, Marc-André Selosse, Éd. Dargaud
- Des fresques ludiques et collaboratives :
- fresquedusol.com
- www.ateliersolsvivants.org

LES CULTURES MINEURES

Malgré leur appellation, elles sont l'allié indispensable de la bio. Elles méritent d'être développées pour leurs précieuses vertus, que l'on parle d'écologie, de biodiversité, d'agronomie ou d'alimentation à laquelle elles apportent de la variété.

Marie-Pierre Chavel

Késaco ?

Dans les champs, vous reconnaissez peut-être facilement le blé, le maïs et le colza, surtout quand il est en fleur.

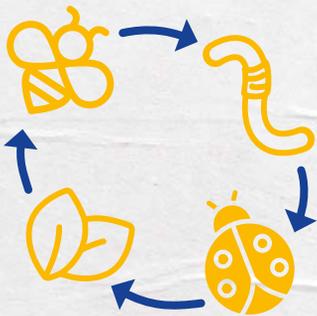
C'est normal, ces plantes font partie des 11 les plus cultivées* en France. Elles couvrent à elles seules 95 % de la surface agricole utilisée (SAU). Les autres (1 % de la SAU) sont appelées cultures auxiliaires, mineures ou alternatives. Ce sont par exemple l'avoine, le blé ancien, le chanvre, le flageolet, le haricot vert, la lentille, le petit épeautre, ou encore le seigle et les plantes médicinales et aromatiques.

* Blé tendre, blé dur, orge, maïs grains, triticale, colza, tournesol, soja, pois protéagineux, betteraves industrielles, pommes de terre.



Belle assiette

Des légumes verts qui apportent des fibres, des légumineuses réputées pour leurs protéines, moins chères que celles d'origine animale, des oléagineux (amande, cameline, graines de chanvre, de lin, etc.) riches en acides gras essentiels, des céréales ou pseudo-céréales sans gluten..., les cultures mineures promettent une alimentation variée. Et ça, c'est bon pour la santé et le palais.



Biodiversité

Monocultures et pesticides chimiques de synthèse sont une des principales causes de la perte de biodiversité.

À l'inverse, les cultures mineures ramènent la vie dans les champs. Elles participent au bon fonctionnement des écosystèmes en développant des interactions avec les autres espèces, domestiquées ou « sauvages », animales comme végétales. Elles se protègent les unes les autres, certaines par exemple attirant des insectes pollinisateurs ou au contraire des prédateurs de ravageurs. Plus les cultures sont imbriquées, créant un « effet mosaïque », plus les interactions dans l'écosystème se développent.

Santé des sols

Multiplier les espèces cultivées sur la ferme permet la rotation des cultures sur une même parcelle.

Avec cette pratique, fondamentale en bio, la fertilité des sols augmente et le besoin d'intrants diminue.

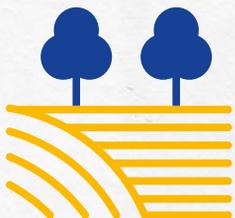
Grâce notamment aux légumineuses (haricots secs, lentilles, lupin, etc.) qui captent l'azote pour nourrir la terre, mais aussi à l'avoine et au sarrasin qui « nettoient » le sol, permettant d'éviter les herbicides. Une rotation longue, c'est aussi moins de maladies et de ravageurs propres à chaque végétal.



Intérêts majeurs

Fève, moutarde, sarrasin... Les cultures régionales disparues après la Seconde Guerre mondiale sont aujourd'hui importées (Europe de l'Est, Canada, etc.). Au XXI^e siècle, l'engouement pour les graines de courge ou le quinoa favorise également l'importation (Chine, Bolivie). En (ré)introduisant ces cultures sur notre territoire, nous serions gagnants sur bien des plans : diminution de l'empreinte carbone, sécurisation de l'alimentation (on se souvient de la pénurie de moutarde lorsque le Covid a contraint à fermer les frontières), meilleure traçabilité, diversification et développement agricoles, etc.

Beaux paysages



Varié les productions agricoles peut métamorphoser un paysage uniforme de monoculture en une mosaïque vivante de couleurs et de formes.

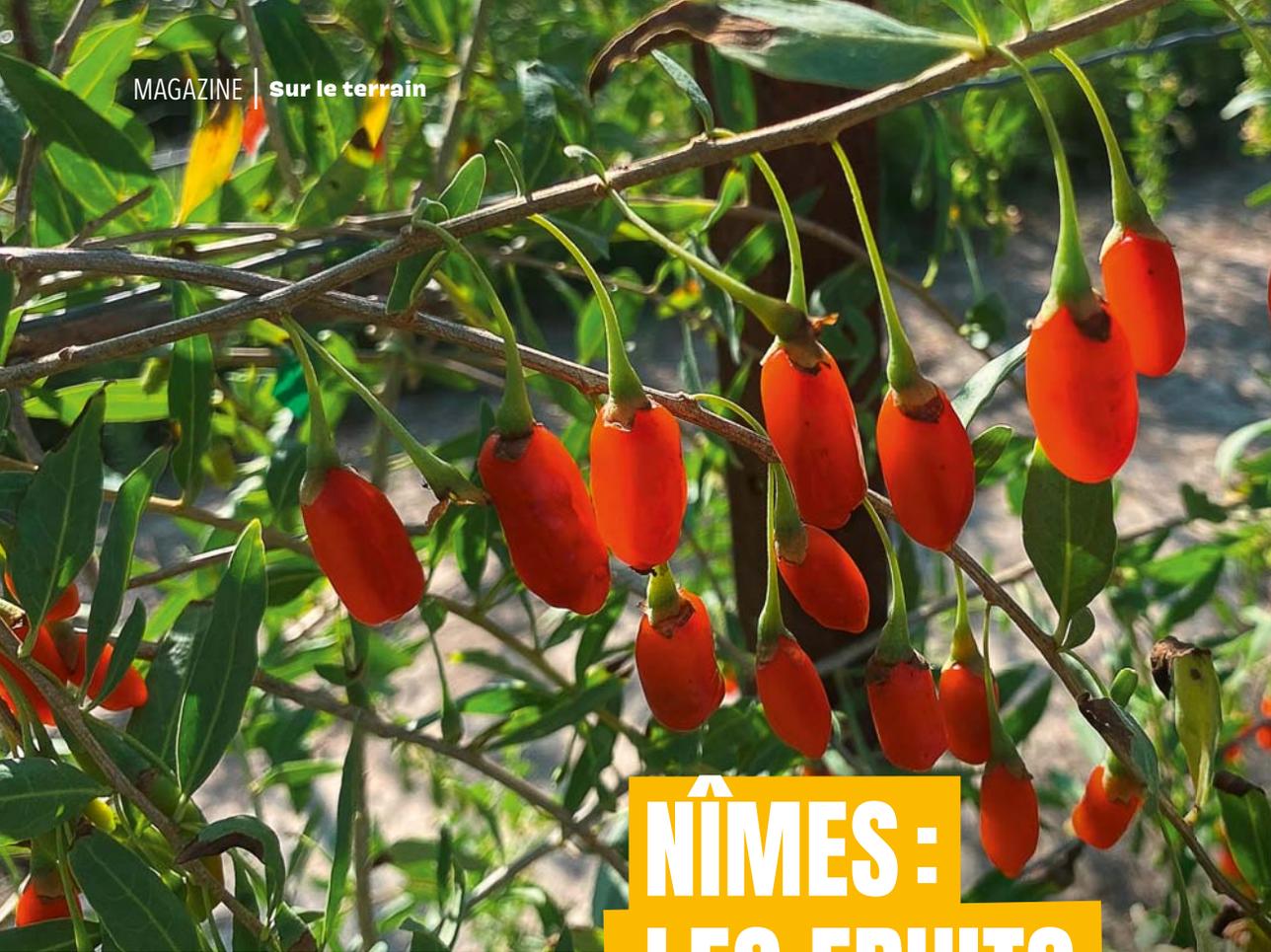
ÇA C'EST BIOCOOP

Soutien aux producteurs.

En s'engageant pour une agriculture bio de proximité, pour la transition écologique et pour une alimentation exigeante, Biocoop participe activement au développement des cultures mineures. Et permet ainsi aux producteurs, dont les Paysans et paysannes associés (PPA) de ses 20 groupements sociétaires, de varier leurs cultures et leurs débouchés.

Relocalisation. Avec les PPA et parfois d'autres partenaires, la coopérative s'est lancée depuis longtemps dans la relocalisation de cultures (lentilles, quinoa, sarrasin, moutarde, plantes médicinales, etc.) jusqu'alors importées. Aujourd'hui, près de 100 % des ingrédients productibles sur le territoire des produits à marque Biocoop sont d'origine France.

Biodiversité. Les produits à marque Biocoop intégrant des cultures mineures affichent un excellent score environnemental (voir *Culture Bio n° 130, article sur le Planet-score, p. 34*). Grâce à leur origine, mais aussi parce qu'ils sont souvent labellisés commerce équitable et qu'ils sont respectueux de la biodiversité. C'est le cas notamment des lentilles vertes au naturel, des graines de lin doré, de la farine de petit épeautre. La biodiversité, sujet majeur pour Biocoop, est célébrée dans le réseau tout au long du mois de mars.



NÎMES : LES FRUITS DE LA BIO



SUIVEZ LES GUIDES
**CHRISTOPHE ET
EUGÉNIE LECLERCQ**

Magasin Biocoop Marguerittes dans le Gard

Dans cette région viticole, la bio est portée par le raisin et une tradition arboricole remontant à l'Antiquité. L'olivier est de tous les paysages et à côté de lui des fruits plus inattendus auxquels elle offre de belles opportunités.

Marie-Pierre Chavel



Le Gard, un des départements les plus bio avec 30 % des fermes certifiées (vs 14 % à l'échelle nationale). À côté des traditionnelles productions, l'étonnante baie de goji, originaire de Chine, a maintenant sa variété française.



Debout à gauche, Christophe et Eugénie Leclercq, gérant et responsable de Biocoop Marguerittes, aiment être avec leur équipe (dix personnes en tout).

Sur la Via Domitia, construite au 1^{er} siècle avant Jésus-Christ pour relier l'Italie à l'Espagne, Nîmes conserve de nombreux témoignages de sa période gallo-romaine : les arènes, la Maison carrée (un temple) ou encore, à 20 kilomètres environ, le pont du Gard aux 11 millions de blocs de pierre dominant la garrigue. Les Romains ont aussi légué la vigne et l'olivier, qui aujourd'hui composent des paysages variés dans un large périmètre autour de la ville, de la vallée du Rhône aux Cévennes, de la vallée de la Cèze à la Camargue. Ils ont en commun de savoir s'épanouir dans un sol pauvre sous un climat chaud et sec. De bons

atouts pour la bio, particulièrement développée dans le département, avec plus d'un tiers des surfaces agricoles et un tiers des fermes certifiées. La viticulture, suivie de l'arboriculture, est la culture la plus représentée. Toutes productions confondues, entre 2016 et 2022, le nombre d'exploitations bio a doublé, et, même si elle ralentit, la progression se poursuit, selon Juliette Bellay de la FD Civam* du Gard. Ça mérite une couronne de laurier** !

BIO ET LOCAL, C'EST L'IDÉAL

« 99% de nos vins sont produits à 70 kilomètres maximum. Comme nous, nos clients sont très attachés au local », assure Christophe Leclercq lors de notre visite dans son magasin Biocoop à Marguerittes, en périphérie de Nîmes. Un attachement qui explique le succès du bio. Pour Juliette Bellay, il est aussi dû à l'engagement des producteurs pionniers ainsi qu'aux soutiens politiques et financiers apportés aux filières. *Absque argento omnia vana*, auraient pu dire les Romains (sans argent, tout effort est vain). ●●●

* Centre d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural.

** Symbole de triomphe de la Grèce antique repris par les Romains.

ÇA C'EST BIOCOOP

MAGASINS. Huit magasins Biocoop* dans le Gard, à Alès, Anduze, Bagnols-sur-Cèze, Le Vigan, Marguerittes, Rochefort-du-Gard, Saint-Dionisy et Saint-Hippolyte-du-Fort.

PAYSANS ASSOCIÉS

Ce sont les groupements 100 % bio sociétaires de Biocoop, dont certains adhérents, producteurs de fruits et légumes principalement, sont présents dans le département.

* Au 23 janvier 2024.

••• Le magasin Biocoop Marguerittes réalise 20% de son chiffre d'affaires localement, contre 15% en moyenne dans les autres magasins du réseau. Souriants et chaleureux, Christophe et Eugénie Leclercq aiment être au contact de leur équipe, de la clientèle et de leurs 130 producteurs locaux. « *On se parle souvent. Ils ont tous des histoires incroyables. On ne prend pas tout chez les mêmes, on les soutient* », confie Eugénie. Le magasin, par exemple, n'hésite pas à prendre le surplus d'un maraîcher même si ce n'était pas prévu.

Le maraîchage bio gardois est dynamique, avec 300 fermes. « *Des petites structures diversifiées en circuit court et des grandes surfaces spécialisées pour le circuit long* », liste Juliette Bellay. Une chance pour le département dont la tradition maraîchère s'était éteinte. Pierre Forestier, du domaine Brunel-Forestier (vigne et oliviers), se souvient de la région comme d'un « *grand jardin* », avec beaucoup de légumes, jusqu'à ce que les marchandises espagnoles viennent concurrencer les françaises dans les années 1970-1980. « *Les jeunes n'ont pas voulu reprendre les exploitations des parents* », avance-t-il. Ce qui aurait profité au développement de la vigne et de l'olivier.



François Reboul

La vigne engagée

À Blauzac, le domaine de Malaïgue, 30 hectares de vignes en bio depuis 1998, a comme suspendu le temps avec sa cave du XII^e siècle et ses cuves de 300 ans. Huit générations de viticulteurs s'y sont déjà succédé, avec une préoccupation : respecter le vivant. Aujourd'hui, François Reboul ne travaille plus les sols. Il laisse à d'autres végétaux le soin de les nourrir et les protéger : « *À l'automne, on sème entre les rangs crucifères, graminées et légumineuses, qui apportent de l'azote. Au printemps, on les couche, ça protège de l'érosion et retient l'humidité.* » Face au réchauffement climatique, il fait avec et non contre la nature, qu'il refuse de contrôler. « *Irriguer ? On devrait se battre pour ne pas avoir à le faire, la vigne est*

une liane qui pousse sans eau », assène-t-il. Il préférerait, s'il avait du temps, créer une pépinière collective pour adapter les cépages et porte-greffes. Il pratique les vendanges manuelles pour ne pas stresser la vigne, pour créer de l'emploi et animer le territoire, regrettant que les vendanges mécaniques, la norme ici, n'amènent personne dans les vignes. « *Le social, c'est primordial* », dit-il. À la cave, Florian Gouin apporte lui aussi soin et exigence à ses vins, labellisés Nature et Progrès, vendus principalement localement, notamment chez Biocoop. Des rosés, des blancs, des rouges, en AOC Duché d'Uzès, en IGP Cévennes ou en assemblages créatifs, tant que possible sans sulfites et sans filtration pour ne pas « *aseptiser les vins* ».

VARIER POUR RÉSISTER

On remarque dans ce département peu porté sur l'élevage beaucoup de fermes en polyculture, pour ne pas mettre tous leurs œufs dans le même panier. Comme Thomas Saleilles (35 hectares en vigne à Bagnols-sur-Cèze) qui doit faire face à la crise viticole (prix instable du vin, baisse des ventes, changement climatique, etc.). Son alternative : la grenade, fruit exotique pour la plupart des Français ; mais qu'on trouve dans les vieux jardins provençaux. Encore un apport des Romains. Sa culture a été relancée en 2007. Lui s'y est mis juste après, permettant à Biocoop d'avoir un jus de grenade français (voir ci-contre). Une rareté ! Les Forestier ont dû réduire leur surface de vigne. Il leur reste 1,3 hectare de raisin de table et heureusement 1,5 hectare d'oliviers. Les deux vont bien ensemble, la récolte des olives démarrait bien après les vendanges. Si l'olive verte est la plus courante dans la région, eux préfèrent la noire, c'est-à-dire mûre, pour en tirer une huile plus parfumée, moins astringente, vendue principalement à six magasins Biocoop du coin. « *L'olivier, dit Pierre, c'est l'arbre de la durée* »,

• • •



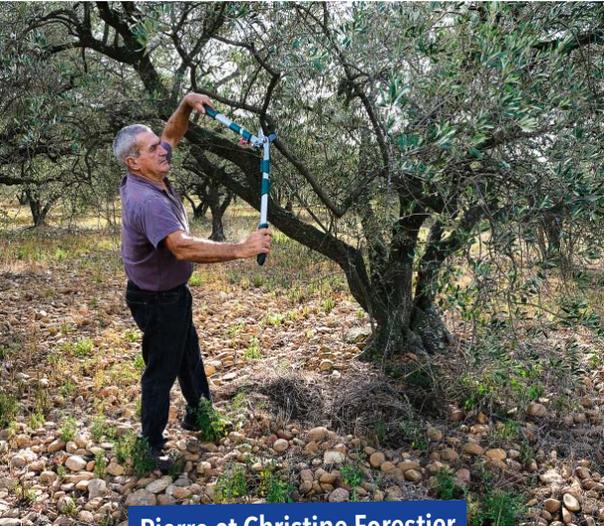
Thomas Saleilles

La Grenade *made in France*



En octobre, du côté de Bagnols-sur-Cèze, le paysage de vignes encore vertes se teinte par endroits de rouge. Ce sont les grenades arrivées à maturité de Thomas Saleilles. En plantant quelques grenadiers sur une parcelle, il y a presque quinze ans, le viticulteur ne pensait pas devenir acteur de la relocalisation de ce fruit oublié ni de la marque Biocoop. « *J'en ai maintenant 14 hectares, environ 7 000 arbres, en plus des vignes. C'est une culture facile en bio, qui ne nécessite pas de traitement car elle n'a pas de maladies, d'insectes. Elle demande peu de taille et supporte mieux la sécheresse que la vigne. Comme je ne trouvais pas*

de plants, je suis devenu pépiniériste. J'ai un verger expérimental avec 70 variétés. Cinq ou six sont bien adaptées au Gard. Surtout la Provence, une variété française. Le soleil et le frottement des branches marquent facilement les fruits. Alors la transformation en jus s'est imposée. Ceux du commerce viennent de Turquie, d'Iran, etc. Ils tirent sur le marron. Notre jus est très rouge, plus doux : on ne presse que les arilles, les graines, sans la peau. Depuis 2019, je suis adhérent du groupement Uni-Vert, sociétaire de Biocoop. C'est un appui solide pour se développer. Biocoop est la première marque à avoir proposé un jus de grenade français. C'est un réel soutien pour la filière. »



Pierre et Christine Forestier

Du raisin à l'olive noire

Depuis 1995, l'activité du domaine Brunel-Forestier, à Redessan, était centrée sur le vin. Mais les ennuis de santé de Pierre Forestier l'ont réorienté vers l'olivier, un « arbre rustique ». Un peu de fumier de cheval mais pas tous les ans, un peu de taille si besoin, une récolte manuelle l'hiver, quand l'olive est mûre, donc noire. Pas la plus facile ! « Les vertes se ramassent plus tôt, quand les journées sont encore longues et moins froides », explique Pierre.

Mais la noire donne une huile plus douce, avec une belle couleur jaune et un petit goût d'artichaut en fin de bouche. « On pourrait avoir l'appellation Huile d'olive de Nîmes, précise sa femme Christine Forestier. Mais ça augmenterait son coût. L'important est qu'elle soit bio et accessible. » Les magasins Biocoop du coin sont leurs principaux clients.

••• qui entre en pleine production au bout de dix ans et résiste aux aléas climatiques. Il cite ceux qui ont gelé en 1956 mais qui produisent toujours, et les racines des vieux arbres qui vont puiser l'eau loin dans le sol : une épaisse couche de galets roulés, polis par le Rhône, qui permet à la pluie de bien s'infiltrer. À Castillon-du-Gard, Nancy Crivellaro, associée à son père et à son frère, a voulu apporter une touche personnelle et innovante à l'exploitation viticole familiale : la baie de goji, un « super fruit » originaire de Chine. De la famille des solanacées, l'arbuste donne dès la première année, avec un pic en juillet et un autre en septembre si la météo le permet. Depuis 2017, sur 2,5 hectares, la trentenaire cultive une variété française, sucrée et moelleuse une fois séchée. « Les antioxydants, c'est bien, mais il faut aussi que ce soit bon », dit-elle. Exit la baie de goji chinoise, Biocoop Marguerittes ne vend que « L'or rouge du pont du Gard » de Nancy Crivellaro qui, passionnée d'agriculture, s'intéresse aussi au pistachier, un arbre hérité des Romains, résistant à la sécheresse. Autant dire qu'il a de l'avenir ! ■



Nancy Crivellaro est la première dans le Gard à s'être lancée dans la culture de baie de goji, prisée pour sa teneur en antioxydants.



POUR SUIVRE LE PARCOURS DE PIERRE ET CHRISTINE FORESTIER, SCANNER CE QR CODE OU RENDEZ-VOUS SUR BICOOP.FR, RUBRIQUE QUI-SOMMES-NOUS / NOTRE MAGAZINE CULTURE BIO



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



chun cha®

Mon allié **naturel**
anti-vieillesse cellulaire

Riche en **antioxydants** pour lutter
contre les radicaux libres

Vertus naturelles pour résister
aux agressions du quotidien

Goût rond et doux,
grâce à une cueillette précieuse



En vente dans vos magasins Biocoop

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

www.thesdelapagode.com



Les Thés de la Pagode®
restituent intacts tous
les bienfaits du thé
vert bio grand cru
du Zhejiang Chun Cha®,
qui signifie «thé de la
pureté» en mandarin.



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



C'est quoi l'économie sociale et solidaire ? Biocoop vous répond sur l'ESS, un de ses objectifs structurants avec l'alimentation bio et exigeante, et la transition écologique.

Véronique Bourfe-Rivière



L'ESS

Anaïs, 27 ans, cliente du magasin Biocoop Paris XVII^e

Quelle est la définition précise de l'ESS ?

Exemple d'entreprise de l'ESS : partenaire de magasins Biocoop, la Fabuleuse cantine, à Saint-Etienne (Loire), anti-gaspi et avec des prix accessibles à tous.

L'économie sociale et solidaire a été juridiquement définie par la loi Hamon du 31 juillet 2014. « C'est une économie de personnes plutôt que de capitaux, résume Marie Vernier, déléguée générale du Labo de l'ESS, think tank spécialiste du sujet, un mode d'entreprise alternatif, avec trois critères forts : l'utilité sociale, la gouvernance démocratique et la lucrativité limitée. » Autrement dit, le bénéfice est réinvesti dans le projet afin de le développer.

Chahin Faïq, secrétaire général du mouvement des Licoornes (coopératives pour la transition) explique que « l'ESS s'attache à rendre concrets des projets dont l'objectif est de répondre à des besoins humains et collectifs ».

Généralement, les structures de l'ESS sont des coopératives, mutuelles, associations ou fondations... Biocoop fait partie de ce mouvement : la coopérative intègre dans son schéma décisionnel démocratique des sociétaires de son réseau de magasins, des groupements de producteurs, des salariés et des associations de consommateurs.

Il n'existe ni label ESS, ni contrôle. Les structures sont recensées nationalement (ess-france.org) et dans des chambres régionales.

« Il faut regarder ce qui est financé, dit Marie Vernier, et vérifier si la structure répond aux trois critères : utilité sociale, gouvernance démocratique, lucrativité limitée. »

Les entreprises ou sociétés à mission sont des entreprises commerciales qui déclarent leur raison d'être dans leurs statuts. Les entreprises sociales sont des entreprises classiques qui proposent des solutions à des problèmes sociaux (bailleurs sociaux, services à la personne). B Corp est un label de responsabilité sociétale des entreprises (RSE) octroyé par l'ONG indépendante B-Lab à des sociétés, commerciales ou pas, qui répondent à diverses exigences sociétales et environnementales.

Vincent, 59 ans, client du magasin Biocoop à Lille (59)

Y a-t-il un label ? J'entends parler d'entreprises à mission, d'entreprises sociales, de certification B Corp, est-ce que tout ça fait partie de l'ESS ?

Pascale, 66 ans, cliente du magasin Biocoop à Saint-Hilaire-de-Riez (85)

Existe-t-il un lien entre ESS et écologie ?

« **Oui, mais pas directement,** explique Chahin Faiq. **Le lien, c'est le social : l'écologie, ce n'est pas simplement protéger la nature, c'est aussi répondre aux besoins des uns et des autres sans détruire l'habitabilité de la planète.** » Marie Vernier ajoute que l'ESS a une raison d'être forte « sur des besoins liés à la transition écologique, par exemple les nombreuses ressourceries. L'ESS permet une transition écologique juste et non pas à deux vitesses, où pour certains la sobriété subie serait en fait... de la pauvreté ! Nous avons produit un rapport sur ce thème (à télécharger sur lelabo-ess.org) qui sera le fil rouge de nos travaux en 2024 ».

Thomas, 26 ans, client du magasin Biocoop à Strasbourg (67)

L'ESS est-elle vraiment performante économiquement ?

« **Absolument, assure Marie Vernier. L'ESS est une juste question d'engagement et de vision du monde.** Les entreprises de l'ESS peuvent être très compétitives et leurs services peu onéreux. » Elle regrette qu'elle soit perçue comme une « économie sous perfusion de subventions, alors que des dispositifs importants comme le crédit d'impôt recherche, par exemple, ne leur sont pour ainsi dire pas accessibles ». Chahin Faiq explique que l'ESS « propose de changer les modes d'organisation de l'économie et de la société. Nous avons des critères de performance qui ne sont pas juste financiers, mais aussi sociaux, environnementaux. Et ça fonctionne ! La preuve ? La pérennité à cinq ans des coopératives est supérieure à celle des entreprises lambda ! ».

Ali, 40 ans, client du magasin Biocoop Paris XIX^e

Quel est l'avantage pour le consommateur à se tourner vers l'ESS ?

Chahin Faiq résume sa réponse sous forme de semi-boutade. « À quel monde est-ce que je veux contribuer ? Je veux enrichir des gens qui vont s'acheter des yachts ou créer de la valeur qui reste sur le territoire ? Les entreprises de l'ESS posent la question du prix juste : la marge réalisée ne sert pas à verser des dividendes, mais à trouver un équilibre entre la rémunération des producteurs ou fournisseurs, des salariés, et un prix acceptable pour le consommateur, le tout autour de produits ou de services qui répondent aux besoins de ces derniers. »

Sonett – excelle

Savon Lavande pour les mains, le visage et le corps



- Savon doux pour les mains, le visage et le corps
- A base d'huiles végétales issues à 100 % de l'agriculture biologique contrôlée
- 100 % biodégradable

Tous les produits Sonett sont entièrement biodégradables. Ils ne contiennent aucuns enzymes, parfums synthétiques, colorants, conservateurs ou OGM. 100 % des huiles proviennent de l'agriculture biologique contrôlée.

Sonett – excelle

www.sonett.eu

 **sonett**
PUREMENT ECOLOGIQUE

 Sonett a remporté le Prix allemand du Développement Durable 2024 dans la catégorie lessives et détergents.



L'huile de tournesol

C'est une des huiles les plus consommées de France. Autant dire qu'on trouve en rayon le pire comme le meilleur. Laquelle choisir selon son usage ?

Marie-Pierre Chavel



ÇA C'EST BIOCOOP

Pour son huile de tournesol vierge de première pression à froid, Biocoop s'est bien entouré. Parmi ses sociétaires, les collectifs de paysans bio Corab (Poitou-Charentes) et Les Fermes de Chassagne (Charente) fournissent les graines. La transformation est confiée à l'Huilerie Moog, partenaire de longue date situé dans l'Aude. La proximité des acteurs favorise la fraîcheur de la graine, indispensable pour obtenir une huile parfumée, colorée, qui se conservera bien. « L'absence totale de pesticides est contrôlée à réception de chaque lot, explique Carine Faucher-Lombardo de l'huilerie. Pression, filtration avec des plaques de cellulose, mise en bouteille... l'huile se fait en peu d'étapes, avec les process les plus doux pour la graine et la dextérité d'ouvriers qualifiés. Le tourteau* sert à l'alimentation animale chez des éleveurs de la région. » L'huile de tournesol à marque Biocoop est labellisée Bio équitable en France, la garantie du juste prix payé aux producteurs.

* Résidu solide de l'extraction.



Les huiles végétales apportent à notre organisme des vitamines et des acides gras essentiels qu'il ne sait pas fabriquer (oméga-3, oméga-6 et oméga-9). Chacune ayant une composition différente, il est judicieux de les varier.

Vierge. Une huile vierge est issue d'une première pression à froid réalisée selon un procédé mécanique. Elle conserve ainsi tous ses nutriments sensibles à la chaleur. Celle de tournesol est riche en vitamines E et en oméga-6. Pour en profiter, on la consomme crue ou ajoutée en fin de cuisson sans la chauffer.

Raffinée. Le raffinage est une opération industrielle qui, par un traitement chimique ou physique, enlève les composantes aromatiques de l'huile (odeur et goût) afin d'augmenter sa résistance à la chaleur et de permettre une utilisation à de fortes températures. En conventionnel, le raffinage peut compter jusqu'à 17 étapes, voire procéder à une réorganisation moléculaire.

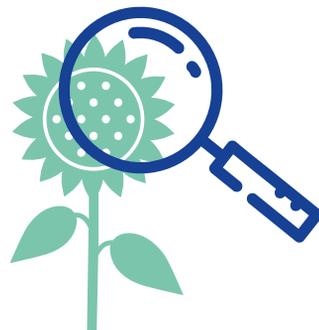
En bio, le process est plus court, généralement cinq étapes, et doux, avec de la vapeur d'eau sous pression. On parle alors de **désodorisation** plus que de raffinage, selon Carine Faucher-Lombardo de l'Huilerie Moog, fabriquant de la marque Bio Planète. L'huile désodorisée, qui n'a plus d'odeur, de saveur et de couleur, s'utilise pour les cuissons à la poêle et les fritures.

Le top. Une bonne huile de tournesol se reconnaît à sa couleur jaune doré, à son goût qui rappelle la graine et à la mention « vierge » sur l'étiquette. À défaut, c'est une huile raffinée. Bio, elle n'a reçu aucun traitement chimique de synthèse du champ à l'assiette. Un filet sur une salade, une poêlée de légumes, un rôti, et voilà le soleil qui s'installe à table !

TABLEAU COMPARATIF

L'huile de tournesol

Ayez l'œil sur les étiquettes ! Nous comparons ici les huiles de tournesol de différentes marques, pas seulement bio, en nous basant sur le déclaratif. L'huile de tournesol Biocoop, comme tous les produits de notre marque, reflète au mieux nos valeurs et notre projet.



MARQUE	BIOCOOP	LA VIE CLAIRE	LESIEUR	BOUTON D'OR	U BIO
Nom de produit	Huile vierge de tournesol 1 l	Huile vierge de tournesol 1 l	Cœur de tournesol bio 1 l	Huile de tournesol 1 l	Huile vierge tournesol 0,5 l
Bio	Oui	Oui	Oui	Non	Oui
Origine ingrédients / Lieu de fabrication	Ouest de la France / Pressée et conditionnée à Bram (Aude)	/ France	France / Conditionnée à Coudekerque-Branche (Nord)	/ Embouteillée à Château-Gontier (Mayenne)	France / Conditionnée en France
Composition	Huile vierge de tournesol* 100% (France). * Issu de l'agriculture biologique.	Graines de tournesol* * Issu de l'agriculture biologique.	100% huile de tournesol issue de l'agriculture biologique française	Huile de tournesol	Huile vierge de tournesol* * Issu de l'agriculture biologique.
Usage	Assaisonnement	Assaisonnement	Assaisonnement cuisson	Assaisonnement, cuisson, friture	Assaisonnement
Emballage	Bouteille en verre	Bouteille en verre	Bouteille en plastique 100% recyclée et 100% recyclable.	Bouteille en plastique	Bouteille en verre
Commerce équitable	Bio équitable en France ¹				
Lien aux producteurs	Paysans et paysannes associés ²				
Planet-score ³	Vert foncé				

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

2. Vingt groupements en France (soit plus de 3000 fermes), sociétaires de Biocoop et, à ce titre, acteurs de la gouvernance de la coopérative.

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

Données issues des emballages, des sites des marques et d'Open Food Facts France - 20 décembre 2023.

NOUVEAUTÉS

ULTRA GOURMANDES



Kaoka, fidèle à ses valeurs depuis 30 ans :
aucun compromis entre l'éthique et la qualité.

**SÉRIEUSEMENT
ENGAGÉ
CONTRE LA
DÉFORESTATION**

Militant de la première heure sur les questions environnementales, Kaoka travaille depuis plusieurs années sur la mise en place d'outils fiables pour pouvoir vous garantir un cacao zéro déforestation. La protection des forêts est possible grâce à notre proximité avec les groupements de producteurs, des pratiques agricoles adaptées et l'accompagnement par des organisations internationales de recherche en agroécologie.

**Cacao et sucre
équitables**

GARANTI SANS MASS BALANCE

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



Agir

LA DANSE OU LE CORPS MILITANT

Beaucoup de joie, et même de l'euphorie. » C'est ce que procure la danse à Tinou, facilitateur en intelligence collective de métier et grand habitué des *dancefloors*. « C'est aussi parfois presque méditatif, tu es vachement connecté à toi-même quand tu dances. » La liste des mérites de la danse est infinie. Elle permet de se réconcilier avec son corps, d'apaiser son esprit, de libérer son énergie, de gagner en estime de soi, d'exprimer sa créativité et ses émotions. Vous en voulez encore ? 75% des Français la considèrent comme

Elle serait synonyme de frivolité, et pourtant ! La danse, quel que soit son style, trouve sa place dans tous les combats, y compris celui pour le climat et la justice sociale, auquel elle apporte gaieté, énergie et beauté.

Marie-Pierre Chavel



Avec *La danse Serpentine* de Loïe Fuller, le chorégraphe Jérôme Bel interroge la place de la nature dans l'art.



La danseuse Léa Durand dans la web vidéo pour le climat Réveillons-nous

un bon moyen de faire des rencontres (étude OpinionWay, 2016). C'est en effet un outil pour sortir de l'entre-soi en rapprochant les personnes les plus diverses, dans les fêtes, les cours, les salles de spectacle, dans la rue, sur les réseaux sociaux. Et cet outil est de plus en plus utilisé dans les mouvements sociaux et par les défenseurs de l'environnement pour toucher au-delà du cercle militant. Telle Camille Étienne qui, à peine connue en 2020, poste sur le Web la vidéo *Réveillons-nous* : dans un paysage de montagnes enneigées, elle déclame un texte sur l'urgence climatique. À ses côtés, Léa Durand la soutient avec sa chorégraphie. L'ensemble prend aux tripes, fait le buzz et est vu plusieurs millions de fois.

AU SERVICE DE LUTTES

Dans sa longue histoire, la danse a souvent été au service de luttes. La capoeira, par exemple, est une sorte d'art martial utilisé au XVI^e siècle au Brésil par les esclaves africains pour se libérer de l'opresseur. En France, en 1940, quand Vichy interdit les bals populaires, des arrière-salles de café ou des granges se muent en dancings clandestins, parfois fréquentés par les maquisards. À Los Angeles au début des années 2000, en réaction à la violence dans les quartiers et pour changer l'énergie négative en positive,

comme le hip-hop à ses débuts, des jeunes inventent un langage chorégraphique, le krump. « *La machine à tout commercialiser et à tout dépolitiser a transformé des danses éminemment résistantes en truc joli* », estime Tinou. Ce militant de l'écologie et des droits humains a décidé d'inverser cette tendance avec le collectif Corps et Graphies 2028. Las de constater que « *les discours simplistes, complotistes ou sensationnalistes marchent mieux que les arguments chiffrés* », il a monté un atelier-spectacle dans lequel il fait danser le public. « *Les gens s'intéressent moins aux chiffres du Giec qu'à des récits qui touchent leurs émotions. Alors on joue avec celles produites par la danse, le chant pour les sensibiliser.* » Faire vivre des « *expériences créatives et émotionnelles artistiques* » fait aussi partie du projet du Bruit qui court, un collectif de 50 « *artistes* » (activistes et artistes, professionnels ou non) et sa communauté d'environ 200 personnes qui s'engagent pour une société écologique et solidaire avec ...



Une déambulation artistique pour le climat et la justice sociale qui transmet des émotions et suscite l'espérance.

••• la conviction que l'art peut accompagner des changements profonds. Déambulations, performances..., ils investissent l'espace public dès que possible. Notamment avec *Résiste*, leur chorégraphie poignante pendant laquelle ils « vivent l'urgence écologique dans leur corps », selon Zoé Reverdy, étudiante artiste, qui poursuit : « La danse permet de ressentir le collectif. On est à l'unisson, c'est fort. Souvent, les spectateurs nous disent avoir été émus. »

UN MONDE DÉSIRABLE

Parmi les émotions véhiculées, il y a donc la joie, indispensable outil de mobilisation. « Ce n'est pas facile de lutter. Si tu ne proposes que de distribuer des tracts sous la pluie, ce n'est pas très motivant », ironise Tinou. À l'inverse, il raconte comment il a vu la danse remettre du baume au cœur à des participants « traumatisés par la violence » de la manifestation contre les mégabassines en 2023. « Ils ont pu repartir sur une note positive », assure-t-il. La joie cimente les liens, adoucit les angoisses,

Extinction room (Hopeless), de Sergiu Matis, célèbre des espèces animales menacées. Ici, la grue de Sibérie.



redonne de l'élan. Elle favorise la création. La performance *Résiste* est née du travail collectif d'artistes, danseurs, militants, graphistes, architectes. Pas besoin d'être professionnel pour faire passer un message fort, sensible, qui donne envie d'agir. « On ne veut pas juste déconstruire ce qui nous paraît problématique, explique Zoé Reverdy. C'est essentiel de mettre de la joie dans nos actions pour apporter de nouveaux imaginaires. » Le rêve d'un monde plus désirable n'est pas que celui des activistes croisés dans les manifestations, les festivals. C'est aussi celui du chorégraphe professionnel Jérôme Bel. « Mon travail a toujours été critique, mais face à l'ampleur de la crise écologique, je suis devenu militant. En tant qu'artiste, c'est mon rôle de rendre sensibles et intelligibles certaines choses difficiles », dit-il. Sa compagnie ne prend plus l'avion, il soutient financièrement des mouvements de désobéissance civile, etc. Avec *Danses non humaines*, une sorte de conférence dansée conçue avec l'historienne de l'art Estelle Zhong Mengual, il fait entrer l'écologie dans des lieux habituellement réservés à la culture. Il s'appuie sur des pièces



Le collectif Le Bruit qui court (ci-contre et ci-dessous) expérimente des formes de résistances créatives.

de Loïe Fuller, Isadora Duncan ou encore Pina Bausch pour interroger la place de la nature dans le répertoire. Et conclut que le plus souvent l'humain l'utilise pour se valoriser, sans la considérer. « Je convoque mes collègues passés et présents afin d'essayer de comprendre comment ils ont produit cette culture dont nous héritons et qui, d'une certaine manière, nous a conduits à la situation catastrophique actuelle », commente-t-il.

À elle seule, la danse ne sauvera pas le climat, mais elle participe à la prise de conscience dans un joyeux partage de plaisir. C'est un premier pas. ■

JOIE CONTAGIEUSE

Selon Zoé Reverdy du collectif Le Bruit qui court, c'est un des nombreux atouts de la danse : elle produit des images puissantes qui circulent dans tous les milieux et montrent que la lutte n'a pas besoin d'être morose pour être efficace. L'année dernière, Mathilde Caillard, alias MC danse pour le climat, une militante pour l'environnement et la justice sociale d'Alternatiba Paris, a été critiquée pour avoir dansé dans une manifestation contre la réforme des retraites. Sa performance, jugée inutile, pas sérieuse pour certains, aurait dépolitisé le combat pour d'autres. C'est pourtant l'inverse qui s'est produit : reprise par la presse et les réseaux sociaux, elle a mis un coup de projecteur sur ses revendications. Elle a même touché des adversaires politiques de la députée pour qui la jeune femme travaille en tant qu'assistante parlementaire, a-t-elle confié sur les ondes du Mouvement en juillet 2023.



POUR ALLER PLUS LOIN :

- Pour s'engager et/ou pour voir les vidéos de leurs actions : le-bruit-qui-court.fr
- Pour la promotion des droits et de la dignité humaine, se former à l'animation d'ateliers : corpsetgraphies.assoconnect.com
- Les prochaines dates de *Danses non humaines* de Jérôme Bel et Estelle Zhong Mengual : rubrique Agenda sur jeromebel.fr
- (Re)lire l'interview d'Estelle Zhong Mengual dans le n° 126 de *Culture Bio* en scannant ce QR code.





demeter

bio

dynamique

Légumes frais d'une agriculture durable:

Dans notre propre usine, nous transformons les carottes du champ en un délicieux jus, immédiatement après la récolte. Ainsi, tous les bienfaits de ces légumes croquants sont préservés, notamment la précieuse vitamine A. Un classique, apprécié des petits et des grands – et également idéal pour le jeûne de jus ! Grâce à la culture biodynamique et à l'utilisation exclusive de semences non-hybrides, chaque gorgée est une contribution à une agriculture diversifiée, indépendante et donc porteuse d'avenir.

Voelkel

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

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



Légumes secs

EN DESSERT

Surprenez, même les adultes, avec les légumineuses en mode desserts, bio et faits maison !

Pascale Solana



Malgré le ton enjoué, votre « *À taaable ! Potée de haricots rouges !* » n'a pas motivé la tribu. Vous avez pourtant bien expliqué : les légumes secs, ça permet de manger moins de viande (bonne teneur en protéines), c'est excellent pour la santé (riches en fibres...), bon pour la terre, pour le porte-monnaie. Et vous leur avez parlé de l'intérêt des cultures mineures (voir p. 18), mais... bof ! La prochaine fois, essayez « *Soirée dorayaki !* » du nom de cette confiserie traditionnelle japonaise qui ressemble à un pancake fourré à la pâte d'*azukis*, une variété de haricots rouges. Des légumes secs en dessert ? Pourquoi pas. Leur goût assez neutre et leur texture se prêtent

à de nombreuses transformations, y compris sucrées.

ANKO ET CIE !

La pâte de haricots rouges, ou anko, ne sert pas qu'à la gastronomie nippone. Elle s'utilise aussi en tartine, dans des yaourts, en glace ou dans les pâtisseries, comme la crème de marrons dont la texture, le goût et la couleur sombre se rapprochent de la sienne. La recette est simple. Cuire 1 volume de haricots rouges dans 3 à 4 volumes d'eau environ 1 h 30 min jusqu'à ce qu'ils soient très mous. Égoutter un peu et cuire encore 20 min avec 1 volume de sucre, ou moins, ajouté en 3 fois. Remuer régulièrement. Puis mixer pour obtenir une texture lisse,

facile à utiliser pour fourrer, tartiner, etc. Les pois chiches et les haricots blancs peuvent se transformer en cookies ou gâteaux au chocolat. Les lentilles vertes, en crème brûlée : les cuire dans un sirop vanillé puis mixer. Incorporer des œufs battus avec du sucre, de la crème liquide et enfourner 1 h à 100 °C.

+ FACILE LA VIE

La cuisson des légumes secs étant longue, en faire cuire une grande quantité et les conserver au frigo (jusqu'à une semaine) ou au congélateur pour les ressortir plus tard. Idem pour l'anko. Pensez aussi aux farines, pures ou mixées avec des farines de céréales.



LA CAROTTE



On ne présente plus la carotte et sa chair douce et sucrée. Crue ou cuite, en plat ou dessert, elle a plus d'un tour dans son sac.

Matéo Parent

GLOBE-TROTTER

Elle est cultivée depuis des millénaires. On en trouve les premières traces en Asie. On la confondait à l'époque avec son cousin le panais, avant que sa belle couleur orange ne fasse fureur en Europe.

STAR MONDIALE

Avec ses 500 variétés, la carotte est le légume-racine le plus mangé au monde après la pomme de terre. Trois catégories font la ronde des saisons : la « primeur » récoltée de mai à juillet, la « de saison » (juillet à octobre, voire novembre) et la « de garde » (octobre à mai).

UN VRAI CAMÉLÉON

Elle est rose, blanche, jaune ou pourpre... Une diversité qui se décline aussi dans l'assiette : crue, elle se mange en bâtons, râpée fin ou en lamelles. Cuite, elle s'adapte en purée, en soupe, rôtie, ou même glacée au miel ! Si elle est bio, un simple rinçage suffit avant la découpe.

PAS BANALE

Certains pilotes de la Royal Air Force se vantaient de manger des carottes pour améliorer leur vision nocturne. Si cela reste à prouver, elle donne tout de même bon teint et bonne vue, grâce à sa richesse en carotène, vitamines et antioxydants.

ÇA C'EST BIOCOOP

• **Origine.** Les collectifs de producteurs sociétaires de Biocoop (les Paysans associés) sont ses principaux fournisseurs de carottes, tel Norabio qui livre les plus gros volumes. Les magasins peuvent aussi faire appel à des producteurs locaux. Les inondations dans le Nord de fin 2023 pourraient mettre à mal l'origine 100 % France en 2024.

• **Population.** Les carottes sont souvent issues de croisements pour obtenir des qualités précises. Mais ces hybrides, stériles la deuxième année, contraignent les producteurs à racheter des semences tous les ans. Biocoop et les Paysans associés développent des variétés non hybridées, dites « population » : gustatives, pouvant être ressemées d'une année sur l'autre, elles présentent une grande diversité génétique qui leur permet de s'adapter à différents milieux.

EN BIO

En conventionnel, l'important désherbage des carottes est l'affaire de produits chimiques de synthèse. En bio, manuel, voire mécanique ou thermique, il est bien plus fastidieux.

« Rôtie, fumée ou lacto-fermentée »

Le restaurant de Sang Hoon Degeimbre, niché en pleine campagne wallonne en Belgique, marie haute cuisine et maraîchage local. Son grand potager (5 hectares !) fait face aux larges baies vitrées de la salle et alimente les fourneaux du chef. Les recettes peu banales de *L'air du temps*, qui font la part belle aux légumes et aromates, ont été récompensées de 2 étoiles au *Guide Michelin*.

La carotte, un sous-légume ?

Non, pas du tout. Aujourd'hui, de nombreux chefs remettent au goût du jour des racines oubliées : le topinambour, le panais qui est l'ancêtre de la carotte... Cela permet d'avoir plus de diversité dans l'assiette, ce qui est toujours une bonne chose.

Comment revisitez-vous ce légume millénaire ?

Il est difficile d'être créatif avec une carotte car on connaît déjà bien son goût. J'aime travailler sa texture, en variant les niveaux de cuisson par exemple. Je la travaille aussi rôtie entière ou bien passée au beurre, ou encore fumée. Ma préparation préférée, c'est la carotte lacto-fermentée (mode de conservation traditionnel, NDLR). Ça donne un équilibre acide-sel hyperintéressant.

Je ne jette pas les fanes, que je prépare souvent mixées puis filtrées pour obtenir un jus sucré qui accompagne des desserts.

Chez vous, les carottes sont cuites ?

Les carottes sont cuites, ça veut dire c'est foutu, donc non, jamais (*rires*) ! Plus sérieusement, sur cette racine, j'aime mixer

la texture croquante du cru et la cuisson pour retrouver du goût. Dans le même plat, on peut imaginer une carotte râpée très fin à la mandoline, avec une autre carotte cuite en bouts plus gros au centre de l'assiette. Le tout agrémenté d'un jus lacto-fermenté monté au beurre.

Votre carotte préférée ?

Pour moi, c'est la grelot de Paris, une petite ronde. Cueillie au début de sa croissance, c'est un bonbon. En dessert, je la cuis au sirop, épluchée juste avant. Je verse dessus un nuage glacé aromatique avec des herbes du jardin, un sirop d'agrumes et du fromage frais. ■



Sang Hoon Degeimbre accompagné de Benoît Blairvacq, son jardinier attiré et ami. C'est en sillonnant les allées du jardin que le chef puise son inspiration.



Merci à Amélie Billon (gerante) et Lola Lechaussée de Biocoop Breizh Nature à Montfort-sur-Meu (35) ici en photo.

Une bio engagée et accessible, oui ça existe



PHILIPPE BERNARD
Directeur de l'offre de Biocoop

Une politique de prix, oui, mais pas à n'importe quel prix ! C'est-à-dire construite sur des valeurs qui permettent à chacun de s'y retrouver, du producteur au consommateur. C'est ça les « Prix Engagés » de de Biocoop. Une démarche de partage de la valeur, dans la droite ligne de l'économie sociale et solidaire. Éclairage de Philippe Bernard, directeur de l'offre chez Biocoop.

Propos recueillis par Laure Sovel

QUEL EST LE LIEN ENTRE LES PRODUITS BIOCOOP ET LE PROJET DE LA COOPÉRATIVE ?

Accélérer la transition écologique, contribuer à l'économie sociale et solidaire, et favoriser une alimentation bio exigeante sont les trois objectifs structurants de notre projet. Le prix a toujours été parmi les freins à la consommation de produits bio, et donc au développement de l'agriculture biologique qui



est le premier objet de Biocoop inscrit dans sa charte. Depuis 2022, ce frein s'est vu accentué par l'inflation qui a fragilisé le pouvoir d'achat des Français. Ils ont dû adapter leurs habitudes à de nouvelles contraintes budgétaires. De fait, la question du prix est plus que jamais centrale pour l'avenir de la bio. Biocoop avec ses 740 magasins* répartis sur toute la France a un rôle très important, tant géographique que social, dans l'accessibilité des produits bio par le plus grand nombre.

CONCRÈTEMENT, C'EST QUOI CES « PRIX ENGAGÉS » ?

Il s'agit de prix maximums que nous avons fixés sur 500 produits du quotidien de notre catalogue, dont 150 produits de base, c'est-à-dire les plus fréquemment achetés, tels le lait, le beurre, la farine..., à un niveau particulièrement accessible. Cela concerne

des articles de marques nationales bio et à marque Biocoop, et ce, toute l'année. Dans les magasins, on trouve souvent plus d'une centaine de produits à « Prix Engagés », voire beaucoup plus dans certains points de vente. On dit souvent de ces prix qu'ils sont « justes » parce qu'ils résultent d'un travail collectif des différents acteurs sur la marge. Tous les sociétaires magasins, même s'ils sont indépendants juridiquement, en organisation interne, en autonomie de gestion par exemple, s'engagent sur les mêmes valeurs, et là, très concrètement, sur le respect de la politique de « Prix Engagés », parce qu'au-delà il y a un projet qui a une utilité sociale. C'est le sens de l'économie sociale et solidaire.

EN QUOI CES ENGAGEMENTS DISTINGUENT-ILS BIOCOOP SUR LE MARCHÉ ?

Les « Prix Engagés » ne sont pas la garantie du prix le plus bas au détriment de la qualité. Ils s'inscrivent dans le respect du cahier des charges de Biocoop avec ses aspects sur la qualité. Quand on compare, il faut aussi prendre en compte le projet de l'entreprise par rapport à l'agriculture, au territoire, à la société... Ainsi, on peut observer parfois des différentiels de prix avec des équivalents sur le marché. Ils sont dus à l'extrême attention que nous portons, et encore plus pour les produits à notre marque, à l'origine des ingrédients, au pays de fabrication, ●●●



Derrière les « Prix Engagés », des paysans bio comme Emmanuel Marchand au Thou (Charente-Maritime) qui cultive avec sa coopérative (Corab) le tournesol de l'huile Biocoop.

* Au 31 décembre 2023.



Avec son avoine blanche, Barnabé Vauthier paysan bio lorrain participe à la fabrication du muesli croustillant à marque Biocoop disponible en vrac.

••• à la composition, à la recette, ou encore aux démarches de commerce équitable dont ils résultent. Par exemple, la farine T65 à marque Biocoop n'est peut-être pas la moins chère du marché bio à un moment T si on inclut la grande distribution, mais elle reste à un niveau de prix accessible à moins de 2 € le paquet de 1 kg. Comparés aux prix moyens du marché spécialisé bio, selon nos relevés 2023, nos « Prix Engagés » sont en moyenne 10 % plus bas**.

EN FAIT, ON N'A QUE DES BONNES RAISONS DE CONSOMMER BIO, MÊME LE PRIX ! ?

Absolument. Chez Biocoop, manger bio, c'est bon pour la planète, pour le bien commun, pour les siens et pour le porte-monnaie ! ■

** Comparés à des références comparables. Le prix moyen France est calculé en faisant la moyenne des prix des produits comparables des principales enseignes spécialisées hors Biocoop (Bio c' Bon, Biomonde, La Vie Claire, L'Eau Vive, Les Comptoirs de la Bio, Marcel & Fils, Naturalia, Naturéo, Satoriz, So.bio). Le prix moyen des enseignes spécialisées est calculé sur la base d'un relevé de prix réalisé dans un échantillon de 106 magasins spécialisés.

Des produits qui ont du sens

- **Chaque mois, un produit de base à marque Biocoop choisi** parmi les 150 autres à « Prix Engagés » est mis en lumière : la farine en janvier, l'huile de tournesol en février (voir p. 29), les lentilles vertes en mars, le fromage de brebis en avril, etc.
- Ces produits illustrent les valeurs que le réseau défend : **économie sociale et solidaire, biodiversité, zéro déchet, commerce équitable, etc.** Les collectifs de paysans qui fournissent leur matière première sont présentés à travers un de leurs

membres. Illustration avec, parmi tant d'autres, Agathe Moriano, céréalière en Bourgogne (voir p. 45), adhérente du groupement Cocebi, pour la farine ; Emmanuel Marchand en Charente-Maritime, président de la Corab pour l'huile de tournesol. Derrière ces produits à marque propre, des partenariats se sont construits entre Biocoop, des collectifs de producteurs, appelés Paysans et paysannes associés, et des transformateurs. Ils sont encadrés par les règles du commerce équitable, garanties par le label

Bio équitable en France, dont les trois piliers sont :

- **une contractualisation** de trois ans au minimum permettant à tous les intervenants de sécuriser une partie de leur activité sur cette période ;
- **le paiement** par Biocoop d'un prix rémunérateur pour les producteurs, établi sur la base d'une identification des coûts

de production et d'une négociation équilibrée entre les parties au contrat ;

- **l'octroi d'un montant supplémentaire** destiné aux projets collectifs, en complément du prix d'achat ou intégré dans le prix, visant à renforcer les capacités et l'autonomisation des travailleurs et de leur organisation.



**bord
bord**

La richesse des algues marines
à portée de tartine!



100%
végétal

AU SERVICE ARRIÈRE

Existe
aussi en
vrac!

Il n'a jamais été aussi facile de manger des algues!



AU RAYON FRAIS!

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

Feel good,
Be good,
Do good.

YOGI TEA®, une entreprise détenue à 100% par une fondation à but non-lucratif

- 20% minimum des bénéfices investis chaque année dans nos projets humanitaires.
- 40% des bénéfices réinvestis dans la création de filières et projets sociaux auprès de nos agriculteurs.
- 40% des bénéfices réinvestis dans l'entreprise et son fonctionnement.

100% de nos supports promos, présentoirs, boîtes sélection produits dans des CAT en Allemagne pour contribuer à l'insertion des personnes handicapées



Projet d'agriculture
régénérative - Paraguay



Le projet porridge (un repas
par jour par enfant pour
1000 familles) - Rwanda



Produits promotionnels
produits dans des CAT

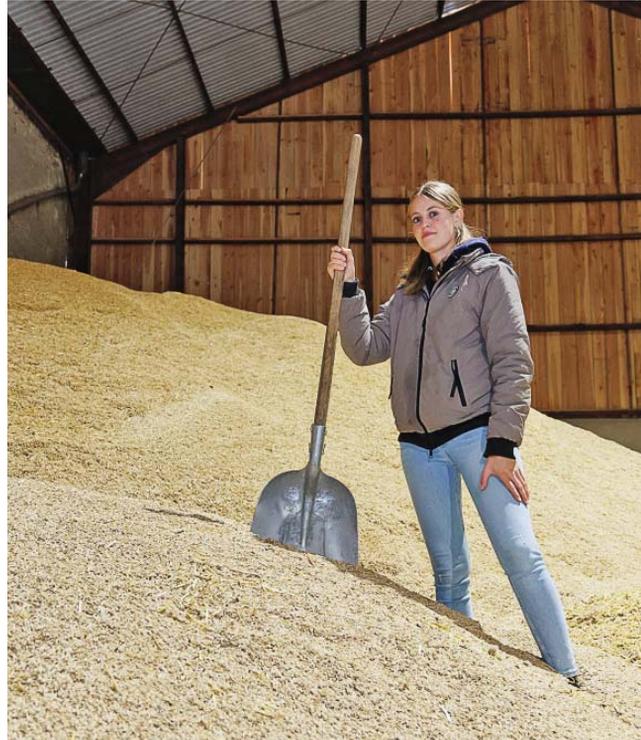
« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »

La céréalière déterminée

Derrière la politique de prix de Biocoop, les « Prix Engagés », il y a des hommes et des femmes, des histoires bio et des liens. Rencontre avec Agathe Moriano, Paysanne associée, dont le groupement Cocebi est sociétaire de la coopérative.

Pascale Solana

Elle est « déter » comme disent les moins de 30 ans ! À 25 ans, Agathe Moriano est à la tête d'une ferme céréalière de 300 hectares, près de Nitry en Bourgogne, « 100 % bio », comme son groupement agricole « pour ne pas faire les choses à moitié ». Détermination pour le métier d'agricultrice que cette ex-urbaine a choisi enfant, alors qu'elle passait régulièrement ses vacances dans la ferme de son grand-père, en bio depuis 2008. Un BTS agricole plus tard, elle reprend la suite, décidée à protéger la nature, comme l'eau : « Au moins, en bio, on ne la pollue pas ! » Son grand-père a débétonné la cour au centre des bâtiments pour recréer le bassin où les bêtes s'abreuvaient au début du XX^e siècle, au temps où elles peuplaient encore les fermes céréalières. Agathe se réjouit du retour des tritons et des salamandres. « En plus des kilomètres de haies existantes, on vient de replanter des arbres au milieu des champs. » Plus de 600 arbustes locaux variés rien que sur une parcelle de 10 hectares. « On espère un jour bénéficier de l'ombre et de l'humus nourricier de leur feuillage, et atténuer les effets du changement climatique. » Pas de chimie, mais pas de labours non plus pour protéger le sol.



« On nous dit qu'on ne peut pas se passer de désherbant et que le bio ne peut pas nourrir le monde. C'est faux ! » Ce qu'elle pense du prix des produits bio ? « Il doit résulter d'un effort partagé entre tous. » Avoir son mot à dire en tant que paysan dans une coopérative comme Biocoop est pour elle logique. « Premier maillon d'une chaîne, on est les mieux placés pour parler de nos méthodes, de nos difficultés, le dialogue est important. » On lui a demandé ce qu'elle ferait si elle était ministre de l'Agriculture : « En premier, j'encouragerais tout ce qui peut être produit localement à l'être et en bio. » Et présidente de la République ? Dans un éclat de rire, elle a juste dit : « Je changerais tout le système ! » Déterminant. ■

VANDANA SHIVA

Hommage à la biodiversité

Écoféministe mondialement connue, c'est l'une des pionnières de la bio, de la lutte contre les OGM et pour le droit des femmes et des paysans. Elle vient de publier *Mémoires terrestres*, biographie aux allures de mémoire collective. À 72 ans, sa vitalité et sa détermination à prendre soin du monde et des gens n'ont pas pris une ride. Qu'on la rencontre, qu'on la lise, même effet : un coup de fouet ou de jeune, un coup de chaud. Et comme la sève qui monte au printemps, on a envie de faire éclore un nouveau monde, avec elle.

Propos recueillis par Gaïa Mugler

BIO EXPRESS

1952 Naissance de Vandana Shiva.

1978 Elle obtient un doctorat en physique quantique et en philosophie des sciences.

Dès 1980, elle s'engage activement, notamment contre la construction du barrage sur la Narmada, contre une usine de Coca-Cola...

1991 Elle fonde Navdanya, institut de protection des semences paysannes.

1993 Elle reçoit le Right Livelihood Award, communément appelé « le prix Nobel alternatif », pour avoir placé les femmes et l'écologie au cœur du discours sur le développement moderne.

D'autres distinctions internationales suivront.

2023 Elle publie *Mémoires terrestres*, Éd. Rue de l'Echiquier, dernier d'une longue liste d'ouvrages.

A portrait of Vandana Shiva, an elderly woman with grey hair, wearing a purple shawl over a yellow and orange patterned garment. She has a bindi on her forehead and is smiling warmly. The background is dark.

“
Nous avons
besoin d'une
biodiversité
d'activisme
au sein d'une
biodiversité de
mouvements. »

Les livres et actions de cette oratrice hors pair ont eu un impact majeur sur la pensée altermondialiste moderne.



L'engagement a-t-il changé de forme depuis votre jeunesse ?

Les temps ont changé, donc l'activisme aussi. Jeune, quand je militais avec Chipko*, c'étaient les communautés qui définissaient les problèmes et s'auto-organisaient ; notre rôle était de soutenir, communiquer et rédiger des rapports. Et nous avons réussi à changer et créer des lois, comme celle sur les droits forestiers. Nous avons dit non au cartel du poison qui voulait s'approprier les semences et nous l'avons empêché de les définir en tant que propriété intellectuelle. Notre activisme était lié à la recherche et se traduisait par des politiques, la création de lois... Aujourd'hui, nous vivons une époque de déréglementation, sous l'influence de la mondialisation, de l'OMC et du libre-échange. Les lois environnementales internationales sont transformées en instruments commerciaux au profit de quelques-uns. L'activisme aujourd'hui doit être beaucoup plus vigilant, créatif, imaginatif. Il doit trouver de nouvelles façons de se connecter aux premiers concernés, qui sont aussi celles et ceux qui détiennent les solutions alternatives. C'est un travail plus complexe, mais il doit être fait quoi qu'il en soit.

En qui avez-vous confiance pour prendre le relais de vos luttes ?

En la Terre ! Elle est notre guide. Le cancer a emporté la plupart de mes pairs et amies que j'admirais. Aujourd'hui ? Je confierais l'avenir aux femmes de terrain, protectrices de la biodiversité, de l'eau, du sol... Elles sont celles avec qui je travaille et qui m'inspirent. C'est d'elles que j'apprends la véritable révérence envers la Terre, la résilience et la joie de vivre, même au cœur des catastrophes.

Tenez, quand leurs récoltes sont détruites par un cyclone, elles célèbrent néanmoins la moisson...

Votre joie fleurit dans vos connexions avec les autres, alors ?

Et dans le travail étroit avec la Terre. La Terre me donne de la joie.

C'est quoi la Terre, pour vous ?

Tout. L'intégralité de toutes les connexions.

Pourquoi agir sur le plan de l'agriculture serait-il une priorité dans la lutte ?

C'est la lutte qui lie tout. Le plus grand mal que subit la Terre lui est infligé par l'agro-industrie et l'agrochimie, et les plus grandes injustices subies par les humains leur sont infligées par ce même modèle industriel. Et les meilleures solutions, que ce soit au changement climatique ou à l'érosion de la biodiversité, des sols ou de l'eau, ou encore aux épidémies, reposent sur le travail de partenariat avec la Terre et sur sa régénération. ...

* Ce mouvement indien des années 1970, essentiellement composé de femmes, fut pionnier dans la défense des forêts. Il a démontré que l'économie et la culture locales étaient intrinsèquement liées aux arbres et a lutté contre leur exploitation industrielle.

• • •

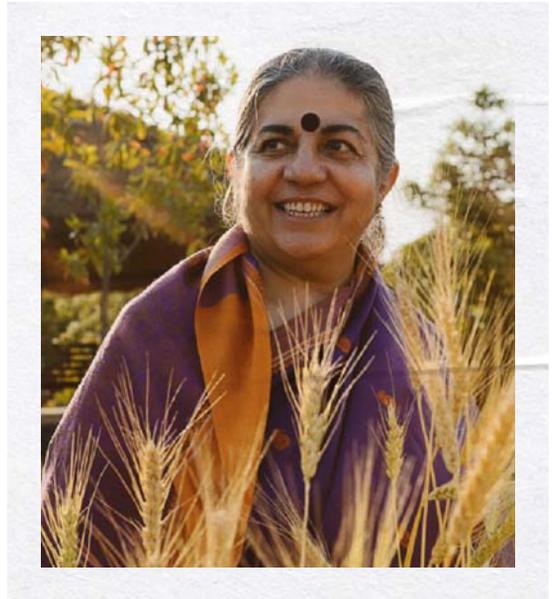
Est-ce qu'on devrait tous faire un retour à la terre ?

Non, on ne doit pas tous redevenir agriculteurs. Mais on ne devrait définitivement pas accepter l'idée que tout le monde pourrait cesser de l'être et que les agriculteurs puissent être évincés de la terre. Les grandes compagnies de l'agro-industrie disent que personne ne veut plus être agriculteur, et qu'on doit donc se tourner vers les drones et le Roundup. Mais quand je demande à des milliers de personnes dans une salle si elles travailleraient la terre si elles le pouvaient, 99% des mains se lèvent ! Les gens veulent travailler avec la Terre, être indépendants. Les agriculteurs et celles et ceux qui veulent l'être devraient être protégés. Les lois actuelles sont faites pour l'agrobusiness. Il faut changer ça. Par ailleurs, on a été conduits à juger les petites exploitations agricoles peu ou pas productives, mais c'est faux ! Quand tu as une exploitation de plusieurs milliers d'hectares, tu ne recueilles pas la diversité. Tu l'appelles « mauvaise herbe » et tu l'asperges de poison. L'agriculture intensive va de pair avec des technologies sans soin, avec la violence qui tue le vivant... L'agriculture à taille humaine, les exploitations plus petites, ça, c'est une agriculture du soin, de la diversité, et qui produit plus ! Le travail de toute ma vie, ce que je fais à Navdanya**, ainsi que les données de la FAO le prouvent. Plus on cultive de la biodiversité, plus on a de nourriture, et d'une meilleure qualité nutritive.

Que dire aux « aquoibonistes », ceux qui pensent qu'il est trop tard pour agir ?

On ne peut pas faire grand-chose tout seul. On désespère. Mais en tant qu'êtres terrestres connectés à d'autres êtres terrestres là, on peut avoir un impact. Nous devons dépasser la pensée anthropocentrique qui nous fait

** Institut de la biodiversité : www.navdanya.org



SI VOUS ÉTIEZ...

... UNE RIVIÈRE ?

Le Gange. C'est notre Mère, j'ai grandi avec le Gange.

... UN ARBRE ?

Un chêne. Ses racines retiennent le sol. Ses feuilles créent de l'humus et du mulch, et nourrissent les animaux. Ses branches et racines brisent la force des moussons, préviennent l'érosion du sol et conservent l'eau.

... UNE PLANTE COMESTIBLE ?

Du millet, parce qu'il pousse dans les terres marginales, nécessite très peu d'eau et est nutritionnellement dense.

... UN MOT ?

« Bija », graine en sanskrit. C'est ce qui est la source de la vie, c'est auto-organisé et cela se renouvelle seul.



L'INTERVIEW INTÉGRALE DE VANDANA SHIVA EN SCANNANT CE CODE OU SUR BIOCOOP.FR, RUBRIQUES QUI SOMMES-NOUS / NOTRE MAGAZINE CULTURE BIO / INTERVIEW

osciller entre « nous sommes tout-puissants » et « nous n’y pouvons (plus) rien ».

Un exemple de la biodiversité de l’esprit évoquée dans votre livre ?

Réellement, voir la biodiversité autour de soi. Quand j’ai écrit *Monocultures de l’esprit*, je ne comprenais pas comment une riche forêt pouvait être vue comme non productive et être remplacée par une monoculture d’eucalyptus. C’est comprendre que toute la diversité autour de nous importe. Reconnaître que chaque personne a des connaissances. À Chipko, je rencontrais des femmes qui n’avaient jamais été à l’école. Je faisais un doctorat en physique quantique, et pourtant, c’est moi qui apprenais d’elles la biodiversité. Je dirais, donc : voir la diversité épistémique.

Ça commence où, l’activisme ?

Dès qu’on est actif pour provoquer des changements face à toute injustice ou face à la violence contre la nature. En tant que chercheur indépendant, par exemple, comme le professeur Seralini qui a lutté contre les OGM. Pour d’autres, ça peut être organiser, rassembler les gens. Pour certains, ce sera la sensibilisation. Pour d’autres encore, manifester dans les rues. Nous avons besoin d’une biodiversité d’activisme au sein d’une biodiversité de mouvements.

Devrions-nous nous inspirer du modèle indien en matière d’écologie populaire ?

Vous avez déjà des modèles français. Je pense à la ZAD de Notre-Dame-des-Landes, ou à la lutte contre les mégabassines...

On devrait donc plutôt mettre en lumière l’écologie populaire que nous avons déjà ?

Absolument. Partout dans le monde a lieu une guerre brutale contre la Terre, qui heurte les communautés. Partout où une réponse

émerge pour protéger la Terre, la vie et les moyens de subsistance des gens, c’est de l’écologie populaire.

Quelle est votre approche de la santé ?

C’est la pièce manquante. Le changement climatique est une maladie de la Terre. La Terre est vivante, et le chaos climatique est un désordre métabolique pour elle. De même que la malbouffe peut nous faire souffrir d’obésité ou de diabète. L’écologie est la capacité des écosystèmes à réguler leur santé. La clé de notre santé repose sur notre estomac, et donc, notre alimentation. C’est pourquoi la nourriture est la meilleure contribution au changement quand elle est cultivée avec amour, soin, dans le respect de la biodiversité et de l’écologie. La santé de la planète et la nôtre sont interconnectées, et les deux sont liées au système alimentaire. Albert Howard*** dit que la santé des sols, des plantes et la nôtre sont un continuum. La véritable agriculture écologique suppose la santé des sols. La nourriture vient à nous en abondance si on reconnaît que cultiver de la nourriture saine est notre devoir. Et que manger de la nourriture saine est notre droit.

Quel est le message que vous voulez transmettre aux jeunes ?

Toute ma vie a tendu à transcender l’idée que la Terre est vivante. Mon message serait le suivant : tu n’es pas seul dans ce monde. Tu es un enfant de la Terre. Alors, vis pleinement. Avant, on disait à la jeunesse « consomme, consomme », et maintenant, qu’il n’y a pas d’avenir. Mais la Terre a le pouvoir de se régénérer et vous avez la capacité de travailler avec elle ! Alors ne désespérez pas. ■

*** 1873-1947. Agronome et botaniste anglais et l’un des pères de l’agriculture biologique. Son travail s’est notamment appuyé sur les pratiques agricoles indiennes.

Fidèles pionniers

Quand on pense « purée d'oléagineux », on pense forcément aux produits Jean Hervé. Exigence et savoir-faire sont sa marque de fabrique depuis plus de quarante ans.

Véronique Bourfe-Rivière

Parmi leurs produits phares, il y a la savoureuse purée d'amandes complète... et l'inégalée Chocolade ! Maïa Hervé, la fille du créateur, a repris les rôles de l'entreprise familiale il y a treize ans, et avec elle tous les process, très spécifiques. « *Nous grillons les amandes avec leur peau au feu de bois, pour les sécher et leur donner ce goût si particulier.* » Les fruits utilisés sont toujours entiers pour ne pas altérer leur qualité. S'ils sont débarrassés de leur peau, en revanche, pour les préserver, le séchage se fait au four. La deuxième étape essentielle, c'est le broyage, sur meule de pierre uniquement. « *Nous utilisons des meules anciennes, certaines issues de la chocolaterie,* raconte Maïa Hervé. *Nous venons enfin de trouver quelqu'un qui nous en fabrique de nouvelles !* » C'est ce qui donne cette texture si particulière à leurs purées, vibrantes de saveurs. Le conditionnement se fait dans la foulée pour éviter l'oxydation des fruits.

« **Nous ne faisons aucune concession sur la qualité.** »

Maïa Hervé, gérante de l'entreprise Jean Hervé



CHEZ BIOCOOP



Pâte à tartiner
La Chocolade
750 g



Purée Amande
complète
350 g

UN NOUVEAU PROJET

Chez Jean Hervé, on est très fidèle aux recettes d'origine, à la qualité des matières premières, aux fournisseurs... Les partenariats remontent parfois à plus de trente ans. « *Les premiers consommateurs de nos produits, ce sont mes enfants et moi-même,* sourit Maïa Hervé. *Ils sont vraiment faits avec amour par nos géniales équipes.* » Elle rappelle que l'entreprise est totalement indépendante. « *Chez nous, pas de course au profit, hors de question de faire des concessions sur la qualité. Elle a un coût, mais tous ceux qui y sont attentifs sentent la différence, y compris sur leur santé.* » L'entreprise fait des économies d'échelle et serre ses marges le plus possible pour préserver le porte-monnaie de ses consommateurs. Elle a investi dans une casserole de noisettes et va développer une filière noisettes bio françaises, les producteurs auront juste à apporter leurs fruits...

jeanhervé.fr



En pratique

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

INCROYABLE !

UN KETCHUP SAIN ET GOURMAND

L'incroyable ketchup, c'est un max de légumes et très peu de sucre pour régaler les enfants et déculpabiliser les parents ! Il associe de belles tomates de Provence à une sélection de bons légumes cultivés en France,



dont la qualité permet de réduire considérablement la quantité de sucre généralement ajoutée dans un ketchup. Sans additifs ou autres ingrédients controversés, il conserve le goût authentique du ketchup. Sain, gourmand, et en plus bio !

L'incroyable ketchup, 280 g
 Quintesens : quintesens-bio.com

MERCI LA RUCHE

LA PROPOLIS FAMILIALE

Ballot-Flurin a quarante ans d'expérience dans le domaine de l'apithérapie. Soucieux de répondre aux besoins de toute la famille, Ballot-Flurin a été le premier à proposer un extrait de propolis, sans alcool, isotonique et bio : la propolis blanche. Brevetée, riche en polyphénols et antioxydants, elle est le compagnon idéal pour rentrer dans le printemps sans à-coups.



Propolis blanche sans alcool, 15 ml
 Ballot-Flurin : ballot-flurin.com

DOUCHE SENSORIELLE

RELAXATION ET GOURMANDISE

Faites rimer plaisir et bio ! Les nouveaux produits de douche Coslys sont sans sulfates ni savon, mais avec des ingrédients détonnants, et des parfums et principes actifs français. Ces derniers proviennent en partie de fruits et légumes revalorisés. Illustration avec la crème de douche relaxante aux drêches de châtaignes ardéchoises issues de la fabrication de marrons glacés. Flacon en plastique 100 % recyclé.



Crème de douche relaxante, châtaigne bio française et caramel, 250 ml
 Coslys : coslys.fr

ENTREMETS CACAO BIO

CE N'EST PAS QUE DU FLAN



L'historique Bio flan cacao de Nat'Ali est composé à 85 % de cacao équitable non issu de la déforestation. Il est sans sucres ajoutés, sans lactose ni gluten. Il s'utilise avec du lait ou du jus végétal, selon les goûts, les régimes alimentaires, les envies. Avec un emballage 100 % recyclable, un Planet-score A, le Bio flan est aussi solidaire : 1 % des ventes est reversé à l'association Inti Énergies solidaires.

Bio flan cacao, 2x 5,5 g
 Nat'Ali : nature-aliments.com

ABSOLUMENT AUTHENTIQUE

BEURRE DE KARITÉ BIO



Plébiscité pour toutes les peaux irritées et sensibles, l'Absolu de karité, de couleur naturellement jaune, est

l'authentique beurre de karité des femmes africaines. Traditionnellement utilisé pour soigner et apaiser, il nourrit, répare et soulage les zones très sèches du corps. Véritable couteau suisse du soin, il convient à toute la famille, aux nouveau-nés, aux femmes enceintes, etc. Non traité, sans parfum, équitable et végétane.

Absolu de karité, 50 et 500 ml
 Karethic : karethic.com

AOP LANGUEDOC

DES VINS TRÈS NATURE

Le Champ des Possibles du domaine familial Ortola est le fruit d'une réflexion pour un vin bio fruité, faible en alcool et en sulfites, labellisé Vin Méthode Nature. La bouteille réemployable participe à une empreinte carbone la plus faible possible de la vigne au verre. Les couverts végétaux structurent les sols, captent le carbone de l'air et installent une grande diversité d'insectes, de champignons et de micro-organismes.



Le Champ des Possibles Rouge, blanc et rosé, 75 cl
 Domaine Ortola : ortola.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Passionnés par la biodiversité

Par son exigence, la société Abafoods, qui produit les boissons végétales Isola Bio, contribue activement à la protection de la biodiversité.

Véronique Bourfe-Rivière

On n'est jamais mieux servi que par soi-même ! Pour être sûre que ses matières premières correspondent à ses exigences, Abafoods, connue pour ses boissons végétales Isola Bio, a créé en 2007 sa propre société agricole : La Goccia qui regroupe plus de 100 agriculteurs italiens, produisant une grande diversité de céréales essentielles au maintien de la biodiversité, dont le riz complet et l'épeautre. Abafoods a également noué un partenariat avec la coopérative française 100% bio Cocébi, en Bourgogne, parmi les groupements agricoles sociétaires historiques de Biocoop, dont les 200 agriculteurs lui fournissent de l'avoine. Ces grains sont transformés en boissons dans les deux sites italiens d'Abafoods. « Nous utilisons 100 % d'énergie recyclable, explique David Caré, directeur général du groupe. Tous nos déchets sont recyclés pour nourrir le bétail, 100 % de l'eau utilisée provient de notre propre forage et est recyclée. »

« Le respect de la biodiversité est la pierre angulaire de notre travail. »

David Caré, directeur général du groupe Abafoods



Boisson
Avoine original,
1 l



abafoods

CHEZ BIOCOOP

PLUS LOIN QUE LA BIO

Les trois produits préférés des consommateurs ? Riz brun complet (17% de céréales), avoine (16%) et épeautre (16%). « Ces concentrations élevées apportent texture et saveur, souligne Simone Salvioni, directeur du marketing. Toutes nos boissons sont sans sucre ajouté » et conditionnées dans des emballages Tetra Pak à 88% recyclés.

Les matières premières sont produites avec une grande attention. « Le respect de la biodiversité est la pierre angulaire de notre travail, se félicite David Caré. Nous travaillons en direct avec nos fermiers car nous voulons aller plus loin que la bio. ». Aucun produit chimique de synthèse bien sûr, pas de monoculture, rotations longues, fertilisation organique, plantation de haies, pollinisation naturelle, sauvegarde de la faune et de la flore... « Si on faisait moins bien, nous perdriions notre essence ! »

abafoods.com

Food4Good

Produits de la mer éco-responsables

LE PLAISIR D'UNE TRUITE BIO ÉLEVÉE EN MER

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

**FILIÈRE
BIO &
SOBRE EN
PLASTIQUE**



Élevage BIO
dans l'archipel danois

Filière
zéro polystyrène*

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

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

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



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

** Film de protection sous-vide de 6g pour 250g de poisson (2 pavés), soit 24%

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

Pour les petits et grands gourmands

Milch Michl est un savoureux chocolat au lait renfermant un cœur au lait délicieusement fondant. Alors que Crispy pétille en bouche grâce à de petites billes de céréales croustillantes associées au chocolat au lait fondant. Ces deux produits issus du programme Hand in Hand plairont à toute la famille.



Qualité supérieure

En 1987, Rapunzel met sur le marché le premier chocolat bio au monde. Oui ! Et depuis, la gamme s'élargit en permanence et propose toujours des produits de qualité supérieure grâce à un cacao haut de gamme originaire de Bolivie, du Pérou et de la République dominicaine.

Hand in Hand

Les chocolats Rapunzel sont issus du programme Hand in Hand (main dans la main) créé en 1992, alliant écologie et commerce équitable. 1% de la valeur



Milch Michl, chocolat au lait avec fourrage au lait, 100 g



Crispy, chocolat au lait et aux crispies de céréales, 100 g

- Bio et équitable
- Une saveur unique pour surprendre vos papilles
- Pour les pauses gourmandes des petits et grands

d'achat des ingrédients issus du commerce équitable permet de soutenir des projets éco-sociaux dans le monde entier.

Secret de fabrication

Les chocolats Rapunzel doivent leur goût délicieux à leurs ingrédients de qualité mais aussi au procédé de fabrication, notamment le conchage. Ce procédé de malaxage intensif après la torréfaction des fèves permet de libérer peu à peu les arômes du cacao jusqu'à leur épanouissement, une étape capitale selon Rapunzel. La saveur subtile et le fondant incomparable du chocolat sont ainsi révélés.

Bio, bon et solidaire

Une alimentation saine et des conditions sociales et écologiques responsables ne peuvent être dissociées de l'agriculture biologique : telle est la conviction de Rapunzel. Voilà pourquoi son chocolat est si bon !

rapunzel.fr

Tous les pouvoirs de l'argile

Dermaclay associe les vertus des plantes aux bienfaits des argiles pour créer des shampooings qui traitent la fibre capillaire et le cuir chevelu, tout en respectant la peau et l'environnement.



Pionnier de la cosmétique bio

Dermaclay est une société familiale et indépendante basée en Provence. Depuis 1995, elle crée des produits capillaires bio innovants et efficaces : à chaque problématique, est associée une argile de couleur spécifique et ses bienfaits. En 2002, elle fait partie des sept membres fondateurs de l'association Cosmebio, label de référence.

1 shampooing, 2 actions

Grâce à sa formule unique, ce shampooing traitant prend soin à la fois des cheveux fragiles et des cuirs chevelus sensibles. Pour la fibre capillaire, quatre ingrédients bio sont associés à une base lavante végétale : huile d'amande douce, eaux florales de calendula, mélisse et extrait de pin. Pour le cuir chevelu, Dermaclay choisit l'argile rose, très douce et riche en minéraux. Les cheveux sont plus légers, souples et revitalisés avec un cuir chevelu apaisé. Comme avec tous les shampooings Dermaclay, la chevelure est légère car non chargée en polymères, ce qui permet d'espacer les shampooings.



Dermaclay
COSMÉTIQUE ACTIVE BIO

Shampooing traitant cuir chevelu sensible 250 ml

- Sans sulfate
- 99% d'origine naturelle
- Fabrication française

dermaclay.fr

VERS UN CHANGEMENT POSITIF, POUR VOTRE CHIEN ET LA PLANÈTE



NOUVEAU

Offrez à votre chien une délicieuse friandise et des dents saines! Les bâtons dentaires Yarrah sont un savoureux en-cas BIO respectueux des dents de votre chien. Spécialement conçu en forme d'étoile, ils ont un effet abrasif sur la paroi dentaire pour faciliter son nettoyage. De plus, les bâtons dentaires Yarrah sont sans sucre ajouté et 100% végétale

YARRAH

ZOOZEN

Bien-être animal & sérénité



CHATS & CHIENS UNE PROTECTION AU POIL

Découvrez notre gamme
Antiparasitaire certifiée bio
par Ecocert



PIPETTES
ANTIPARASITAIRE X3



LOTION ANTIPARASITAIRE



POUDRE ALT'VERS

PARTENAIRE
depuis + de 10 ans !



100% végétal et 100% plaisir

Sa texture est crémeuse, onctueuse, et son goût d'amande incomparable... Qui a dit que le lait végétal ne pouvait pas être gourmand ?



Deux ingrédients

De l'eau de source et de la purée d'amandes issues de l'agriculture biologique : rien de plus, rien de moins. Grâce à une recette saine et naturelle sans sucres ajoutés, cette boisson 100% végétale représente une source d'apports équilibrés.

Les amandes

À partir de fruits secs bio sélectionnés pour leur goût et leurs qualités nutritionnelles, Perl'Amande confectionne une purée obtenue par broyage à froid sur une meule de pierre. Ce procédé préserve les bienfaits naturels des amandes, notamment les acides gras insaturés qu'elles contiennent.

Un lait, mille idées

Il convient aux personnes végétariennes, intolérantes aux produits laitiers ou au gluten... et à tous les gourmands ! Il se déguste frais ou chaud, en accompagnement de thé, café, chocolat, avec les céréales du petit-déjeuner et remplace le lait animal dans vos recettes.



Perl'Amande
Depuis 1920

**Lait d'amande sans sucre,
50 cl**

- Végane
- Naturellement sans gluten
- À conserver entre 0 °C et 6 °C après ouverture

perlamande.com

Cocorico, le cornichon bio !

Saviez-vous que 98 % des cornichons consommés en France proviennent d'Inde, d'Asie ou d'Europe de l'Est* ? Eh bien ! voici une autre certitude : depuis 2019, Bravo HUGO propose des cornichons issus de la première filière de cornichons Bio & français.



Bravo Hugo

Enfant naturel de Reitzel, à qui l'on doit plus de cent ans de travail et d'implication dans le développement durable, Bravo Hugo est une marque de la PME dédiée aux condiments bio. Des oignons blancs à toutes sortes de cornichons, elle développe une gamme variée de délicieux pickles, synonymes de plaisir et de convivialité.



**Bravo
HUGO**



Cornichons bio français au vinaigre, 37 cl

- Récoltés en France dans la Sarthe, le Maine-et-Loire et le Bas-Rhin
- Élu Meilleur produit bio de l'année 2022
- Sans conservateur

Goûteux à souhait

Aux côtés des cornichons aigres-doux et malosol aigres-doux, LE fameux cornichon au vinaigre de vin blanc est une recette de terroir incontournable. Dans son bocal, des graines de moutarde, une pointe d'acidité et une subtile touche d'estragon. Parfait pour accompagner un plat, relever une sauce ou, nature, pour répondre à une envie soudaine !

L'engagement dans les champs

Bravo Hugo s'applique à proposer des pickles qui ont du goût, pour une alimentation saine et joyeuse. Pour cela, la marque construit des relations de confiance avec celles et ceux qui cultivent la terre dans différentes régions de France (Bas-Rhin, Maine-et-Loire, Sarthe, etc.). Elle s'engage ainsi à leur acheter tous les calibres pour ne générer aucune perte et elle les accompagne dans le réapprentissage de la culture délicate de ce petit fruit capricieux.

* Sondage CSA Research 2020.

bravohugo.fr



Succombez
à notre **IRRÉSISTIBLE**
MOUSSE AU CHOCOLAT !



GOURMANDE
& ONCTUEUSE

NOUVEAU
POT CARTON
2x60 G



www.grandeur-nature.bio Rejoignez-nous sur
LAITERIE LE GALL 29556 QUIMPER Cedex 9

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

Un anniversaire au bon goût de framboise

Quand La Bergerie associe la douceur du lait des brebis de race Lacaune au goût acidulé de la framboise corrézienne, c'est une véritable explosion de gourmandise et d'authenticité.



En 2024, La Bergerie fête ses 30 ans

C'est en 1994, dans un petit village de Lozère, que naît La Bergerie. Forte de sa réputation et de son esprit familial, l'entreprise continue depuis de se développer en conservant un atelier à taille humaine ancré dans son territoire, satisfaisant ainsi ses engagements responsables. Et quelle plus belle façon de fêter cet anniversaire que de proposer une nouvelle recette de yaourt ?

Framboise de Corrèze et savoir-faire

Les fruits sont minutieusement triés à la main, mixés puis cuits au chaudron sous-vide. Ce savoir-faire traditionnel permet de limiter la durée et la température de cuisson, et donc de conserver au maximum les qualités organoleptiques (perçues par nos cinq sens) des framboises ! Résultat ? Une gourmandise exquise, à la texture ferme et fondante.



Brebis sur lit de framboises, 2 x 125 g

- Lait bio, local et équitable
- Framboises bio récoltées en Corrèze
- Fabrication française en Lozère



labergerie.bio

Nouveau !



DÉCOUVREZ NOTRE
Skyr Soja



pour plus de protéines

pour le petit déjeuner

pour les papilles...
Verveine et fruits !



Les Prés d'Ariège
LA NOUVELLE GAMME VÉGÉTALE DE



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

www.mangerbouger.fr

BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante depuis cinq générations. Le roquefort Gabriel Coulet, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et par de belles ouvertures réparties jusqu'au talon afin de permettre au *Penicillium roqueforti* de se développer. L'action du *Penicillium roqueforti* sur la pâte donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au roquefort Gabriel Coulet.

Roquefort bio AOP, à la coupe
Gabriel Coulet : gabriel-coulet.fr



ESTRAGON ÉQUITABLE

L'HUILE ESSENTIELLE DES FEMMES

La distillation des feuilles d'estragon dégage une odeur agréablement anisée. L'huile essentielle extraite est connue pour aider le corps à lutter contre les allergies printanières et à améliorer la digestion. Le nom latin de l'estragon, *Artemisia dracunculus*, viendrait du nom de la déesse Artemis, protectrice des femmes, car il est réputé aussi pour atténuer les douleurs menstruelles et prémenstruelles.

Huile essentielle d'estragon équitable, 5 ml
Distillerie Saint-Hilaire : sainthilairebio.com



CACAHUÈTE À TARTINER

LAISSEZ-VOUS TENTER

Les meilleurs ingrédients sont réunis dans ce délicieux beurre de cacahuète à l'américaine 100 % bio. Des cacahuètes fraîchement grillées, associées à la note caramélisée du sucre de canne complet rapadura lui confèrent son goût incomparable. Le côté crunchy est apporté par les éclats de cacahuètes grillées. À savourer en tartine, avec du miel, de la confiture ou du fromage, mais aussi dans les plats asiatiques.



Beurre de cacahuète crunchy, 250 g
Rapunzel Naturkost : rapunzel.fr



PAPIER TOILETTES

STOP AUX ARBRES COUPÉS

Le papier toilette Grazie EcoNatural est fabriqué avec du papier Fiberpack 100 % recyclé obtenu à partir de fibres de cellulose récupérées lors du recyclage des briques alimentaires. Le papier Fiberpack est produit dans le plus grand respect de la nature, avec une électricité provenant à 100 % de ressources renouvelables. L'emballage, recyclable, contient au moins 60 % de plastique recyclé.

Papier toilette 8 rouleaux
Grazie EcoNatural : grazieeconatural.it/fr

BIEN-ÊTRE

UNE SYNERGIE HYDRATANTE

Collagène Marin, votre partenaire pour hydrater votre peau. Grâce à sa formulation unique associant 12 ingrédients, dont du collagène hydrolysé de type I et de l'élastine. La présence de l'acide hyaluronique aide à redensifier la peau. Riche en silice et en vitamine C, il contribuera également à la fonction normale de vos os et cartilages.

Collagène Marin, 10 ampoules de 10 ml
Laboratoire Verlavly : biothallassol.com



PEAU DOUCE ET HYDRATÉE

UN SOIN AU GINKGO BILOBA

Avec sa texture fluide, ce lait pour le corps Centifolia convient à toutes les peaux, même les plus sensibles, dès l'âge de 3 ans. Il hydrate immédiatement et durablement sans laisser de film gras. Apaisée et subtilement parfumée, la peau retrouve confort et souplesse dès la première application. Conçu et fabriqué en France.

Lait corps hydratant pour toute la famille, 500 ml
Centifolia : centifoliabio.fr



GERMLINE

Le plein de vie



*Les graines germées :
un concentré
de saveurs et
de bienfaits*

Depuis 1994, Germline cultive
avec passion le meilleur
des graines germées biologiques.

Prêtes à consommer ou
à faire pousser soi-même,
nos graines régaleront
vos salades, plats, soupes...
et surtout vos papilles !

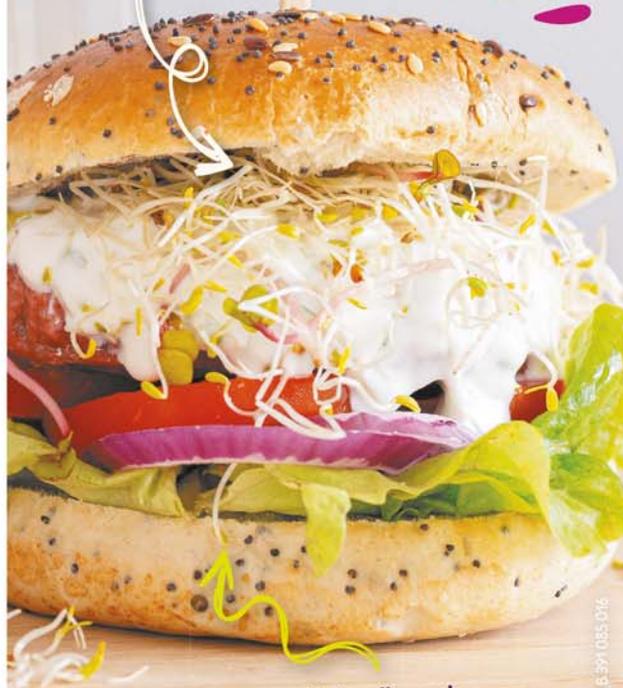


 GERMLINE
PME française *depuis 30 ans*

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
www.mangerbouger.fr



Croquantes
et parfumées



Naturellement
riches en protéines végétales

GERMLINE SAS - Les Grivelles - 18600 Sancoins - France



Fabriqué
en France

Vivants... et gourmands !

Il n'y a pas de mal à se faire du bien, dans les deux sens du terme ! La joyeuse équipe de Biogroupe, la petite PME bretonne qui fabrique les boissons Karma et les desserts YA, est en constante émulation pour les rendre encore plus gourmands tout en restant aussi vertueux.

Véronique Bourfe-Rivière

Les avez-vous testées, ces jolies bouteilles qui trônent au rayon frais de votre magasin Biocoop ? Les kombuchas et kéfirs Karma sont élaborés artisanalement depuis 2010, avec mère de kombucha et grains de kéfir, sans aucune pasteurisation pour que les milliards de ferments actifs différents et complémentaires restent bénéfiques à la flore intestinale. L'équipe R&D a mené des recherches pendant plusieurs années pour bien maîtriser la fermentation et garantir des kombuchas avec une faible teneur en sucres, et même des kéfirs sans sucres pour sa gamme Karma Kéfruit, dont elle vient d'améliorer l'aromatique, notamment l'incontournable citron-figue.

CULTIVER AUSSI LES VALEURS HUMAINES

Ayant à cœur de développer un écosystème équitable, Biogroupe est très vigilant sur la provenance de ses ingrédients, avec des thés certifiés Demeter et du lait de coco certifié Fair For Life par exemple. « Au-delà de notre engagement pour l'alimentation de demain,

« Nos valeurs sont vraiment l'humain et le vivant. »

Solenne Jan, directrice marketing



Kombucha gingembre
50 cl



YA Coco Nature
Légère, 400 g



Kéfir Citron-Figue
75 cl

nos valeurs sont vraiment l'humain et le vivant, s'enthousiasme Solenne Jan, directrice marketing. Chaque année, nous montons une filière de commerce équitable en direct avec les producteurs, pour les aider à se développer et à assurer le bien-être de leurs salariés. Tout comme chez nous, où les conditions de travail sont vraiment extraordinaires ! »

Chez Biogroupe, on peut en effet descendre du premier étage au rez-de-chaussée en toboggan, faire du yoga dans une yourte ou se dépenser lors du cours de sport hebdomadaire. C'est dire si on y cultive les valeurs humaines, ce qui permet à chacun de s'investir avec le sourire dans un travail passionnant et de proposer des idées riches de sens. Un exemple ? Offrir la surproduction de desserts YA aux aînés de l'Ehpad d'Erquy voisin, dans les Côtes-d'Armor.

biogroupe.com

Bio bleud

Cuisinons ensemble !

LA PLUS GOURMANDE DES PÂTES À TARTE SANS GLUTEN

Avec sa recette pur beurre, cette pâte à tarte feuilletée croustillante ravira sans conteste tous les convives à votre table !

Notre savoir-faire dans l'élaboration de **pâtes à tarte sans gluten** nous permet d'améliorer nos recettes au fil du temps. À elle seule, **la farine de lin jaune remplace plusieurs marqueurs d'ultra-transformation et un additif**, tout en apportant texture et élasticité à la pâte.



Fabricant, bio breton et engagé

Beurre, riz et lin français



FR-130



www.biobleud.fr

EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
www.mangerbouger.fr

PUR BEURRE

NOUVEAU



Une filière 100% familiale

Chez les Pedrazzoli, en Italie, on fabrique de la charcuterie italienne depuis 1951, du champ à l'assiette. Le logo de leur marque, Primavera, vient de changer, mais pas la qualité des produits !

Véronique Bourfe-Rivière

Elisa est la directrice export de l'entreprise familiale Pedrazzoli, créée en 1951 par son arrière-grand-père, lui-même petit-fils de boucher. « *Nous nous sommes convertis au bio en 1996, explique-t-elle, c'était une philosophie qui nous convenait parfaitement. Chez nous, l'éthique, c'est essentiel... après le goût !* ».

C'est d'ailleurs pour cette raison que la société élève ses propres porcs - dans 11 fermes -, qu'elle transforme ensuite elle-même artisanalement. « *Nous sommes certains d'avoir des viandes d'excellente qualité, elles sont issues de porcs de race mixte, nourris uniquement avec de bonnes céréales bio, avec lesquels nous pouvons faire du jambon de Parme ou du San Daniele* », commente-t-elle. « *Ils ne sont abattus qu'à 12 mois, en moyenne, ce qui est 30% plus longtemps que pour les porcs en général. Ainsi, leur qualité est bien meilleure.* »

« Très peu d'ingrédients : du porc, du sel marin et des épices. »

Elisa Pedrazzoli, directrice de l'exportation

CHEZ BIOCOOP



La famille Pedrazzoli
fabrique de la charcuterie
depuis cinq générations

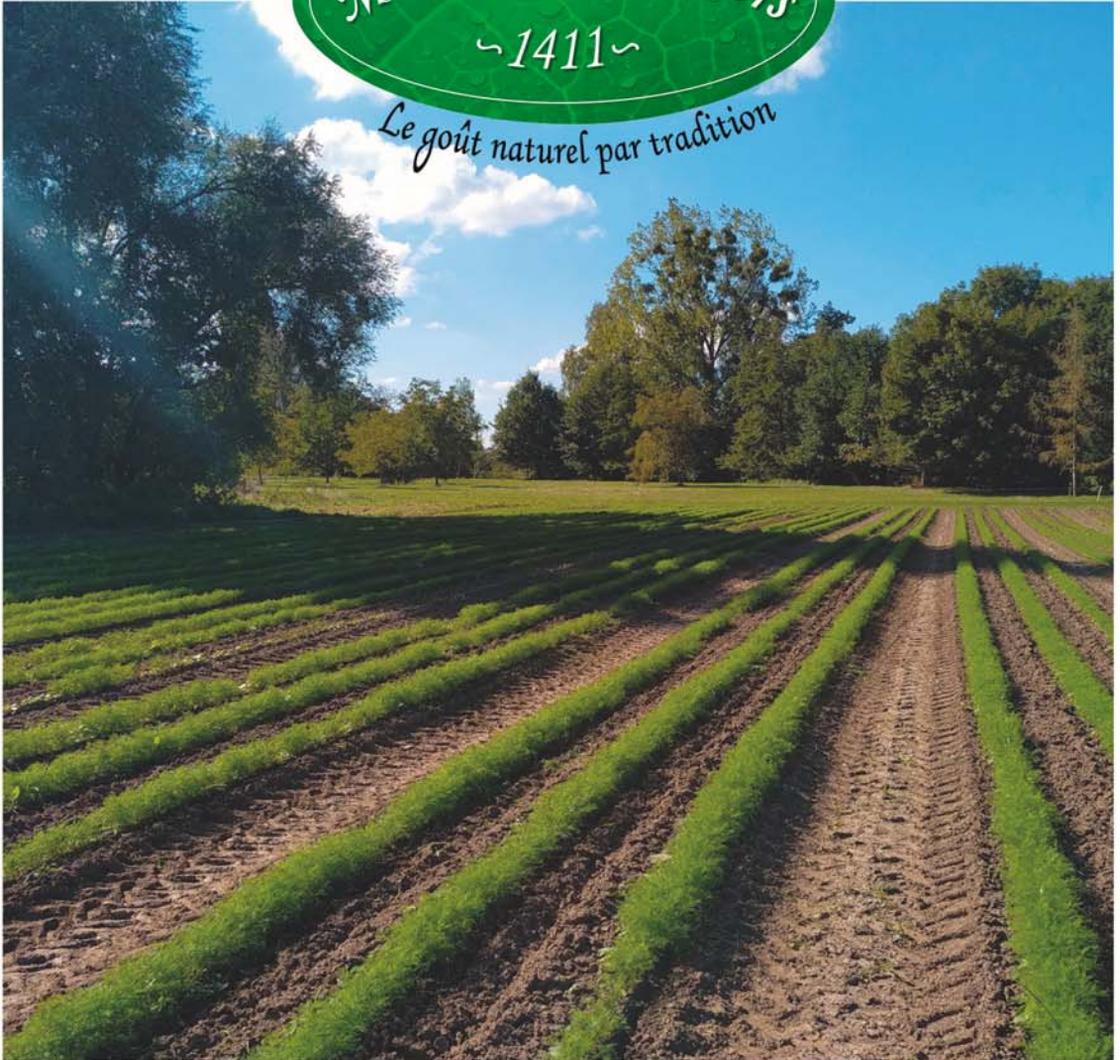


Salame Milano
15 tranches, 70 g

NOUVELLE ÉTIQUETTE

La charcuterie Pedrazzoli est plus connue des consommateurs sous la marque Primavera, ce qui en italien veut dire à la fois « printemps » mais aussi « première vraie » : Pedrazzoli est effectivement la pionnière de la charcuterie bio italienne. Son secret ? « *Très peu d'ingrédients. Du porc, du sel marin et des épices* ». Ni lactose, ni gluten. « *Cela demande un réel savoir-faire.* » Les lots sont bien sûr analysés scrupuleusement. Le découpage de la viande en chiffonnade se fait aussi en interne, les tranches sont déposées à la main. Les barquettes en plastique PET1 recyclables, « *la meilleure solution actuelle* », permettent de bien voir la charcuterie. Elles portent désormais une nouvelle étiquette, plus sobre. Mais la qualité de la charcuterie, elle, est inchangée.

salumificiopedrazzoli.it/fr



Moulin des Peupliers ~1411~
Producteur Transformateur
Production d'aromates en Alsace, France
~ Épices et Aromates biologique d'exception ~
Tout nos produits sont fabriqués et conditionnés au Moulin des Peupliers

L'aliment santé venu d'Asie

Alternative aux pâtes de blé, les tagliatelles de konjac viennent du Japon pour s'installer dans nos assiettes avec tous leurs bienfaits !



Connaissez-vous le konjac ?

Originaire d'Asie, le konjac est une plante vivace et un aliment phare de la cuisine japonaise depuis près de mille cinq cents ans. Les tagliatelles de konjac par Aromandise sont d'ailleurs fabriquées de manière traditionnelle dans le Gunma, situé non loin de Tokyo, au Japon : son terroir le plus réputé.

Un allié diététique

Les pâtes de konjac bio sont un allié de taille pour contribuer à la perte de poids car elles sont reconnues pour apporter une forte sensation de satiété.



AROMANDISE

Tagliatelles de konjac, 150 g net égoutté

- Végane et sans gluten
- Origine Japon
- Prêtes en 3 min

Riches en fibres tel que le glucomannane (prébiotique nourrissant les bonnes bactéries intestinales), peu caloriques (14 kcal pour 100 g) et sans gluten, les tagliatelles Aromandise sont un agréable substitut aux pâtes de blé.

La fabrication

Le secret d'Aromandise ? Associer le riz au konjac pour des tagliatelles plus savoureuses et à la texture fondante... Et utiliser un procédé de fabrication innovant qui permet de réduire l'eau de conservation de 75 % et neutralise en grande partie l'odeur typique de poisson du konjac. Après rinçage à la maison, cette odeur disparaîtra complètement !

En cuisine

Les pâtes de konjac s'utilisent comme les pâtes de blé traditionnelles. Dans une sauce, en garniture, en soupe, cuisiné au wok ou pour réaliser une belle salade : toutes les idées sont bonnes pour découvrir l'intérêt du konjac. Après avoir vidé l'eau du sachet et rincé les pâtes à l'eau froide, faire réchauffer 3 min. Trois, deux, un : dégustez !

aromandise.com

VERLAVY PREND SOIN DE VOUS AU PRINTEMPS

Protège votre
flore intestinale



Soutient les
rhumes saisonniers



FERZYM FLORE+**BIO**

Lutte contre la constipation
Combat les diarrhées
Soutient la fonction hépatique

- 4 milliards de probiotiques
- 3 souches de probiotiques

L'importance de votre flore

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

Boîte de 15 sachets orosolubles



SPRAY'NASAL



Un complexe physiologique marin
associant une synergie qui favorise
la respiration nasale.

- Eau de mer isotonique Naturellement riche en oligo-éléments et minéraux.
- Eucalyptus Globulus BIO Permet de soulager les voies respiratoires en cas d'inconfort.

L'importance de SPRAY'NASAL

Aide à décongestionner,
Hydrate et lutte contre le dessèchement des fosses nasales.

1 spray offert
+ 5 ampoules de 5ml

Pour toute la famille
dès 3 ans !

Disponibles dans les magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25
SIREN : 411 904 295 CAEN

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

Recettes de saison

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



Pissaladière aux sardines et aux herbes de Provence

INGRÉDIENTS

- 1 BOÎTE DE SARDINES HERBES DE PROVENCE PHARE D'ECKMÜHL • 300 G DE FARINE • 15 CL D'EAU TIÈDE
- 600 G D'OIGNONS JAUNES • 1 SACHET DE LEVURE DE BOULANGER DÉSHYDRATÉE • 2 C. À S. D'HERBES DE PROVENCE • 1 C. À C. DE SUCRE • HUILE D'OLIVE
- OLIVES NOIRES • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger la levure et l'eau tiède. Ajouter dans l'ordre 2 c. à s. d'huile d'olive, la farine, 1 c. à s. d'herbes de Provence, le sucre et 1 c. à c. de sel. Pétrir à la main jusqu'à obtenir une pâte souple, non collante. Couvrir et laisser lever 2 h.
2. Faire revenir les oignons épluchés et émincés, avec sel et poivre, dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondus et dorés.
3. Couper les sardines en deux dans la longueur.
4. Étaler la pâte sur du papier cuisson. Placer dessus les oignons, l'huile des sardines, 1 c. à s. d'herbes de Provence. Puis les sardines et des olives noires. Enfourner 25 min à 200 °C.



pharedeckmuhl.com

Avec ce poisson, j'ai tout bon ! Pionnier des poissons en conserve en magasins bio depuis 1999, Phare d'Eckmühl, implanté en Bretagne, propose un large choix de poissons issus d'une pêche responsable, démarche exigeante contrôlée par Bureau Veritas.



Crumble de courgettes à l'amande végétane

INGRÉDIENTS

- 75 G DE PURÉE D'AMANDE BLANCHE AMANDINO DAMIANO
- 3 COURGETTES (EN AVRIL) • 80 G DE FARINE
- 80 G DE POUDRE D'AMANDE • 1 C. À C. DE THYM SÉCHÉ
- 1 GOUSSE D'AIL • HUILE D'OLIVE • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Hacher l'ail pelé et dégermé. Couper les courgettes en demi-rondelles.
2. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter l'ail puis faire sauter les courgettes 10 min. Saler et poivrer. Réserver dans un plat à gratin.
3. Préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine, la poudre d'amande, la purée d'amande blanche Amandino, 1 c. à s. d'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre. Mélanger avec les doigts pour obtenir un sablé.
4. Étaler le crumble sur les courgettes. Faire cuire 20 min dans un four préchauffé à 190 °C.
5. Déguster avec une salade de roquette parsemée d'amandes effilées.



damianorganic.eu

Amandes, noisettes, pistaches... à croquer, en poudre, purée ou pâte à tartiner. Damiano, c'est une histoire de famille, de traditions et de modernité, d'exigence et de qualité, qui en font une référence internationale dans le domaine des fruits secs.





Artichauts aux fèves fraîches et à l'aneth



INGRÉDIENTS

• 1 KG DE FÈVES (FRAÎCHES OU CONGELÉES) • 1 KG DE FONDS D'ARTICHAUTS (FRAIS OU CONGELÉS) • 3 TIGES D'AIL VERT (AILLET) OU D'OIGNON FRAIS (CÉBETTE) • 1 BOL D'ANETH HACHÉ (OU DE PERSIL) • 6 À 7 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1 C. À S. DE FARINE • 2 C. À S. DE VINAIGRE • ½ CITRON • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Frotter les fonds d'artichauts avec du citron. Écosser les fèves et ôter le petit appendice qui les relie à la cosse.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et mettre les fèves, l'ail, l'aneth et 2 verres d'eau. Laisser mijoter 15 min.
3. Ajouter les fonds d'artichauts avec un peu de sel et laisser mijoter environ 30 min jusqu'à ce qu'ils deviennent bien tendres, mouiller avec un peu d'eau si nécessaire.
4. En fin de cuisson, prélever un peu de jus et y délayer la farine et le vinaigre. Verser ce mélange lentement dans la cocotte et bien remuer. Laisser mijoter à nouveau 5 à 10 min et retirer du feu.

Extrait de *Je mange méditerranéen au quotidien*, Dr Guy Avril, Thierry Souccar éditions.

LA RECETTE DE...

Anne Lépine-Bonhomme, responsable du secteur sec du magasin Biocoop Lou Cussou à Saint-Affrique (Aveyron)



MARINADE VEGGIE DE FIN D'HIVER

« J'adore manger, c'est de famille. Depuis quelques années, je mange beaucoup moins de viande, pour ma santé et pour l'environnement. Mais pas facile de modifier son régime alimentaire ! Heureusement, j'aime aussi essayer de nouvelles recettes. En voici une très facile à réaliser et qui permet de manger des légumes qu'on ne cuisine pas spontanément. »

INGRÉDIENTS

• 3 POMMES DE TERRE • 1 BELLE PATATE DOUCE
 • 1 GROSSE OU 2 PETITES BETTERAVES • 1 OU 2 PANAIS
 • 1 OIGNON • 2 C. À S. DE MIEL • 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1 POIGNÉE D'AMANDES CONCASSÉES
 • SEL • BAIES ROSES

PRÉPARATION

1. Après les avoir épluchés, couper tous les légumes en gros morceaux dans un saladier.
2. Ajouter les amandes, l'huile, le miel, les baies roses passées au pilon et le sel. Mélanger pour bien enduire les morceaux de la marinade.
3. Les mettre sur une plaque du four recouverte de papier cuisson.
4. Enfourner 40 min à 180 °C.



PLUS DE RECETTES SUR BIOCOOP.FR



Le plein d'idées pour diversifier vos sources de protéines!



Sans soja

Il a aussi remporté le prestigieux Prix de l'Innovation Natexpo 2023.



Notre Haché Végétal délicatement Assaisonné est parfait en gratin, en hachis, pour farcir des légumes, en chili, ou dans des sauces pour accompagner pâtes ou riz.

Nos idées recettes sur www.tossolia.fr et aussi sur  



La terre libère ses saveurs

INGRÉDIENTS SIMPLES
& RECETTES GOURMANDES

Nouveau :

Yaourt de brebis
aux fruits rouges

Fraise française
et vanille équitable

MEILLEUR
BIO
2024
BIOBIOBIO.COM



Des produits laitiers traditionnels labellisés :



VACHE JERSIAISE, CHÈVRE ET BREBIS

www.bernardgaborit.fr

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



PRÉPA
10
MIN

CUISSON
20
MIN

4
PERS.

Penne au bœuf bio et beurre de sauge

INGRÉDIENTS

• 600 G DE RESTE DE POT-AU-FEU • 400 G DE PENNE • 10 FEUILLES DE SAUGE • 80 G DE BEURRE • PARMESAN RÂPÉ • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Cuire les penne « al dente » dans une casserole d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, hacher le reste de pot-au-feu.
2. Laver et sécher les feuilles de sauge. Faire fondre le beurre dans une grande poêle et colorer les feuilles de sauge quelques minutes à feu doux, les feuilles doivent roussir légèrement.
3. Ajouter la viande pour la réchauffer, puis ajouter les pâtes égouttées. Mélanger, saler, poivrer et cuire quelques minutes.
4. Servir les penne au bœuf saupoudrées de parmesan râpé. On peut remplacer les penne par des gnocchis.

LE POT-AU-FEU ? FACILE !

Des morceaux de bœuf (paleron, plat de côte...) dans une marmite avec des légumes coupés en gros tronçons (oignons, carottes, poireaux, navets, céleri branche, etc.), un bouquet garni, du sel, du poivre, un clou de girofle, le tout couvert d'eau froide et cuit pendant 3 h en écumant régulièrement.



Mousse au chocolat végane et épines-vinettes

INGRÉDIENTS

- 30 G D'ÉPINES-VINETTES PÉPITE • 20 CL DE JUS DE POIS CHICHES • 200 G DE CHOCOLAT PÂTISSIER NOIR
- 40 G DE SUCRE (FACULTATIF)

PRÉPARATION

1. Battre le jus de pois chiches avec le sucre jusqu'à obtenir une belle crème montée.
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
3. Incorporer délicatement le chocolat fondu à la mousse de pois chiches, puis répartir dans des verrines et les placer au frais pendant 4 h au minimum.
4. Avant de servir, parsemer d'épines-vinettes.



PÉPITE
Engagée pour le vivant

www.pepите-fruit-secs.com

Pépите parcourt le monde depuis 2004 à la recherche de fruits secs issus de l'agriculture biologique. Les épines-vinettes sont cultivées sur les plateaux de Ghaen en Iran. Leur goût acidulé est idéal pour les recettes salées comme sucrées. Elles sont certifiées Ecocert.

TROIS DÉCENNIES DE GOURMANDISE 100 % VÉGÉTALE !

Idées recettes

www.wheaty.fr

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

Moulin des Moines
Pionnier du BIO depuis 1970

BIO

Carrés
à la farine
D'ÉPEAUTRE

Buchettes
à la farine
D'ÉPEAUTRE & CHOCOLAT NOIR

Carrés
à la farine
D'ÉPEAUTRE & CHOCOLAT NOIR

Fabriqué en France

AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

MOULIN MECKERT DIEMER
67170 KRAUTWILLER
Tel 03 90 29 11 80
commande@moulinidesmoines.com



Boullgour et sarrasin aux légumes de saison

INGRÉDIENTS

- 200 G DE BOULLGOUR GROS MARKAL
- 300 G DE BLETTES
- 300 G DE PATATE DOUCE ÉPLUCHÉE
- 150 G DE SARRASIN DÉCORTIQUÉ
- 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. À S. DE PURÉE DE NOISETTES
- 1 C. À C. DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- ½ C. À C. DE MOUTARDE
- 1 POIGNÉE DE NOISETTES
- HERBES FRAÎCHES (CORIANDRE, PERSIL, THYM...)

PRÉPARATION

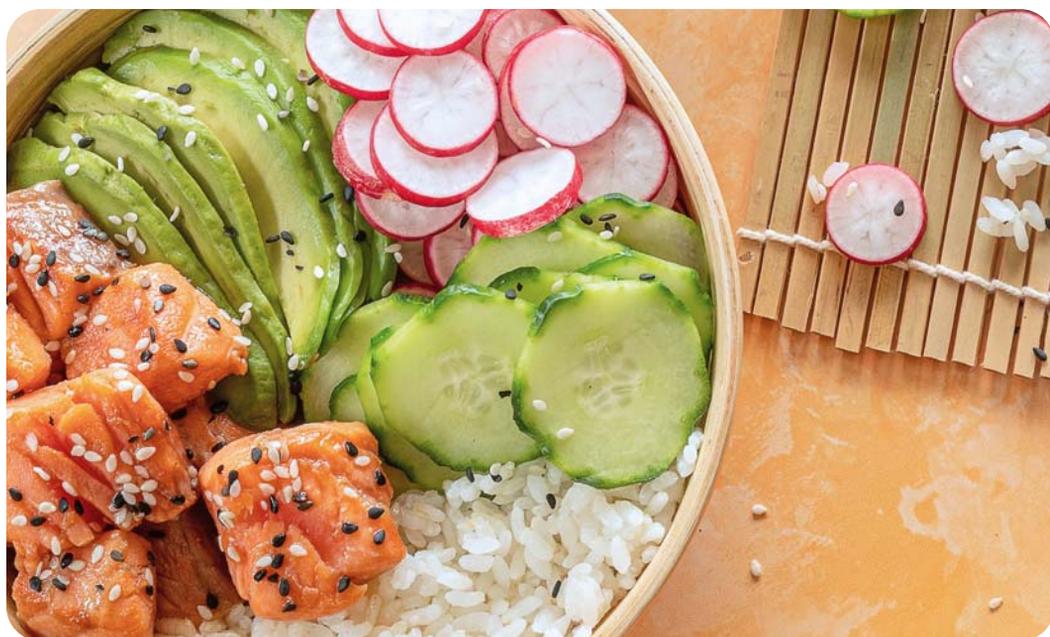
1. Laver les légumes, les couper en petits cubes pour la patate douce et en lanières pour les blettes. Les déposer dans un plat, puis ajouter généreusement l'huile d'olive et saler. Enfourner 25 min à 190 °C.
2. Cuire le sarrasin décortiqué dans une casserole d'eau bouillante et réhydrater également à l'eau bouillante le boullgour gros, comme indiqué sur leurs paquets respectifs.
3. Préparer la sauce aux noisettes en mélangeant la purée de noisettes, le vinaigre balsamique et la moutarde.
4. Dans un bol, dresser le boullgour, le sarrasin et les légumes rôtis. Puis ajouter la sauce, les noisettes concassées et les herbes fraîches.

markal.fr



Meunier et céréalier drômois depuis 1936, Markal est le spécialiste des céréales, mais aussi des graines, farines, légumineuses, ou encore des pâtes. Notre mission : rendre accessibles les produits bio et durables pour une alimentation équilibrée et gourmande (voir aussi p. 78).





Poké bowl au saumon sauce ponzu

PRÉPA
15
MIN

CUISSON
13
MIN

2
PERS.

INGRÉDIENTS

- 120 G DE RIZ À SUSHI AUTOUR DU RIZ • 1 C. À S. D'ASSAISONNEMENT POUR RIZ À SUSHI AUTOUR DU RIZ
- 3 À 4 C. À S. DE SAUCE PONZU AUTOUR DU RIZ
- 150 G DE SAUMON • 1 AVOCAT • 1 POIGNÉE DE RADIS ROSES
- GRAINES DE SÉSAME

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz à sushi selon les indications du sachet.
2. Couper les radis en rondelles et l'avocat en dés.
Faire griller les morceaux de saumon à la poêle.
3. Une fois le riz cuit, ajouter l'assaisonnement pour riz à sushi et mélanger délicatement.
4. Dresser les assiettes avec un peu de riz puis les autres ingrédients. Parsemer de graines de sésame et arroser de sauce ponzu.

CONSEILS GOURMANDS

Varié les légumes (avocat, concombre, carotte...) en fonction de la saison. Pour une version végétarienne, remplacer le saumon par du tofu mariné, du seitan ou du tempeh grillé.



autourduriz.com

Les saveurs de la vraie *street-food* asiatique ! Depuis vingt ans, on prend soin de vous. La bio n'est pas une option, c'est la base pour notre santé. Avec nous, vous soutenez 2569 microfermes qui pratiquent une agriculture biorégénératrice.



Redécouvrir la gourmandise

Disponibles dès la mi-mars dans les magasins Biocoop, les cakes au citron et au praliné noisette Belledone vont devenir les vedettes du goûter !



Indémoudables

Les cakes Belledone apportent à coup sûr saveur et réconfort. Grâce à des ingrédients bio de qualité, au sucre de canne roux équitable et à l'absence d'huile de palme, la gourmandise s'embrasse sans culpabilité !

De l'huile essentielle de citron

Le cake au citron Belledone a un goût puissant et intense, sans acidité ni amertume... L'explication ? L'huile essentielle de citron bio originaire d'Italie associée aux autres ingrédients. Résultat : une texture moelleuse et aérienne.

Le praliné noisette

C'est une recette simple et moderne au bon goût de noisette, terriblement gourmande. La bonne nouvelle ? Vous n'aurez pas à choisir entre sa belle mie moelleuse parfumée au praliné noisette et son topping riche en noisettes.



BELLEDONNE
NOURRIT LA VIE

Cake au citron et Cake praliné noisette bio Disponibles à la coupe

- Farines et œufs origine France
- Sans huile de palme ni produit laitier
- À conserver dans un endroit frais et sec

belledonne.bio

Le végétal, c'est la vie !

Les alternatives végétales aux fromages Jay & Joy sont fabriquées dans l'Oise, à l'instar du Joséphine. Tout ce qu'il faut savoir pour tous ceux qui, même véganes, n'arrivent pas à se passer de fromage.



Ce n'est pas du fromage

Le Joséphine est une délicieuse alternative végétale au brie. Vous ne trouverez pas une trace de lactose dans ce substitut uniquement composé de noix de cajou bio (47%), d'eau, d'amandes bio, de sel de Guérande et de ferments.

Techniques ancestrales

Pour créer ses produits, Jay & Joy s'appuie sur des techniques ancestrales de fabrication du fromage apprises auprès de maîtres fromagers et affineurs adaptées au végétal grâce à 10 ans de R&D. Le temps d'affinage du Joséphine lui permet de garder fraîcheur et moelleux, et de développer une croûte fleurie veloutée.

Et le goût ?

Pionnier dans le développement des alternatives végétales aux produits laitiers, Jay & Joy travaille en continu à la recherche de nouvelles alternatives à la fois saines et gourmandes. Au sein d'une gamme de quatre produits affinés (Jeanne, Jil et Juliette), le Joséphine se démarque par un goût subtil et légèrement fruité, doux, avec une pointe de champignon en arrière-bouche.



JAY & JOY
CRÈMERIE VÉGÉTALE

Joséphine, fromage végétal, 90 g

- Sans gluten ni soja
- Végane
- À conserver entre 2 °C et 7 °C

jay-joy.com

Le Moyen-Orient dans l'assiette

Couscous, tajine, salade, poké bowl : les idées sont nombreuses pour déguster le boulgour de qualité Markal... Un essentiel !

Meunier et céréaliier

Implanté à Saint-Marcel-lès-Valence dans la Drôme, Markal prône une alimentation saine et équilibrée depuis 1936. Au cœur d'une des plus grandes régions de productions agricoles biologiques en France, il est devenu un spécialiste incontournable des céréales.

Le boulgour

Ingrédient prépondérant dans la cuisine orientale, le boulgour est importé et popularisé en Europe dans les années 1920 avec l'exode arménien. Élaboré à partir de blé dur, il est obtenu après pelage, cuisson et concassage plus ou moins grossier des grains.

Intérêt nutritionnel

Unique en France, le procédé de transformation Markal préserve les qualités nutritionnelles et gustatives du blé ! Le boulgour est ainsi source de protéines, de vitamines et de micronutriments. Riche en fibres indispensables à une bonne digestion, il favorise aussi la satiété. Et, ce qui ne gâche rien, le boulgour est très rapide à préparer. Il a donc une place de choix dans les placards de la cuisine !



Boulgour gros, 1 kg

- Biologique et végétane
- Réhydratation à chaud pour être consommé chaud ou froid
- Blé cultivé en France et transformé dans la Drôme

markal.fr

Le plein de protéines

Pour le p'tit déj, le dessert ou le goûter, Sojade adapte cette spécialité végétale aux origines islandaises. Une nouveauté à déguster dès le mois d'avril chez Biocoop !



Une marque engagée

Sojade, c'est une gamme de produits fabriqués à base de soja bio 100 % français, issu de sa propre filière et garanti sans OGM. Depuis plus de vingt ans, la marque promeut la naturalité dans ses recettes, s'engage à sauvegarder la biodiversité et à valoriser les savoir-faire. À partir de 2024, en soutien à l'économie circulaire, ses pots intégreront du plastique recyclé.

Skyr végétal nature

Une texture ferme et une recette au soja bio français enrichie en protéines d'amande pour un apport en protéines équivalent à 10,5 g par portion : voilà ce que vous trouverez dans ce pot. Du sucre : voilà ce que vous n'y trouverez pas !

Skyr végétal framboise

Sans arômes, il est lui aussi riche en protéines avec 8,6 g par portion. Sojade associe dans sa recette 11,8 % de framboises à un sucre de canne issu du commerce équitable pour une gourmandise sans culpabilité.



Skyr végétal nature et framboise, 150 g

- Riche en protéines
- Soja bio 100 % français
- Planet-score AAAA

sojade.eu/fr



ENGAGÉE DANS LES FILIÈRES

UNE GAMME COMPLÈTE DE PÂTES FILIÈRE FRANCE



DES CONTRATS
DE 3 ANS AVEC
NOS PRODUCTEURS

100% DE NOTES AAAA

Planet
SCORE
PESTICIDES
BIO-DIVERSITÉ
CLIMAT

A B C D E

100% ORIGINE FRANCE
FABRIQUÉES EN ARDÈCHE

Ekibio SAS - 07340 Peaugres - www.primeal.bio

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

Le meilleur pour bébé

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

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

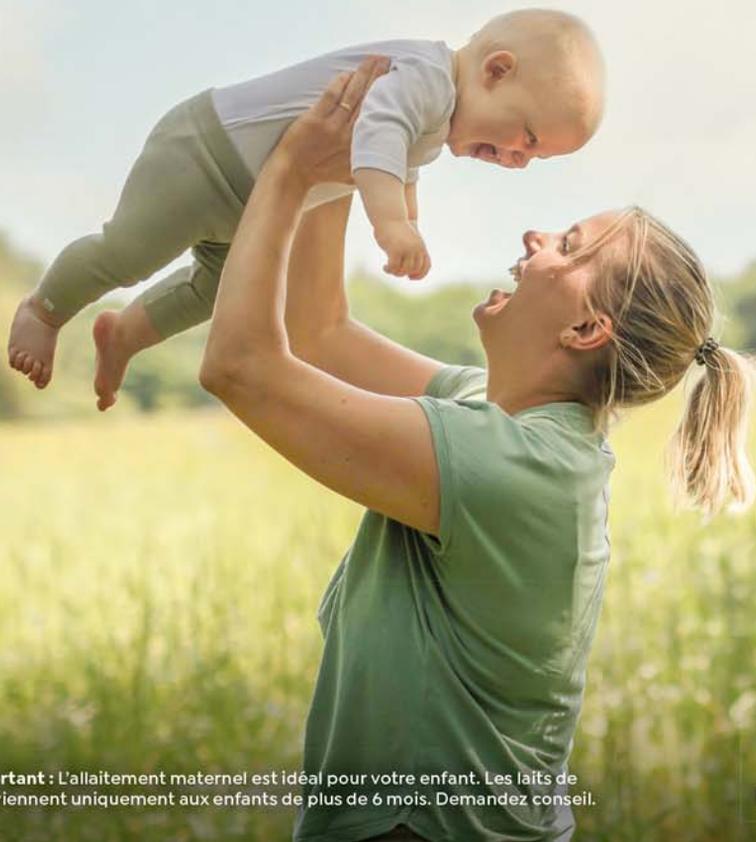
Holle, 90 ans d'alimentation
bébé de haute qualité Demeter



Holle
biodynamique
depuis  1934



Le ventre
de votre
bambin vous
remerciera



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

Pour en savoir plus,
rendezvous sur
holle.ch/fr/lait-de-chevre