

LA FEUILLE

LE SUPER POUVOIR DES ALGUES

D'une variété incroyable, les algues ont mille vertus. En cuisine, en cosmétique, en production alimentaire ou en agriculture, elles ont des potentialités hors du commun, prometteuses pour l'avenir.



S03
LA COOP EN VIE EN VRAI
De l'autre côté du caddie.
Scarabée et Biocoop main dans la main.

10
CEUX QUI NOURRISSENT
Le Gros Chêne, du vèlage au fromage.

14
CE QUI NOUS LIE
Jérôme, batteur en lâcher prise.
Entendu chez Scarabée.

04
NOS ENGAGEMENTS EN ACTES
Soutenir la production locale.
Mettons la bio dans les programmes municipaux.

12
PORTRAIT DE FAMILLE
En Boîte le Plat, 100 % réemploi.

15
EN PERSPECTIVE
Transformer *La Feuille* en sapin de papier.
Le podcast qui cultive.

M06
DÉCRYPTAGE
Le super pouvoir des algues.

13
CÔTÉ MAGASINS
Les 4 gourmands, confitures sans chichis.
Bienvenue à la Tribu des kawas.

16
À TAAABLE !
Brandade aux algues
PRENEZ DATE !

DE L'AUTRE CÔTÉ DU CADDIE.

Sensibilisée à la bio depuis son enfance, Inès G. R. s'est installée à Rennes voici un an. Si ce fut pour elle une évidence de s'approvisionner dans les magasins Scarabée, elle a rapidement franchi le pas pour devenir aussi associée de la coopérative.

« C'est un événement au restaurant Pique-Prune de Cleunay qui a été pour moi l'occasion de rencontrer des membres actifs de la coopérative. J'ai assisté à une projection expliquant ce qu'est une SCIC, découvert l'histoire de Scarabée et compris son organisation et son fonctionnement basé sur la coopération. J'ai trouvé cela très intéressant, cette idée d'écosystème équilibré dont l'idéal se reflète dans les magasins, qui s'apparentent à des ruches. Constitué du directoire, du conseil de surveillance et du bloc des associé-es, il fonctionne avec dialogue, écoute et droit de regard pour mener au mieux le projet de défense de la bio sur Rennes.

Lorsqu'à l'issue de cette soirée on nous a demandé de nous manifester si nous souhaitions nous engager davantage, en travaillant au niveau de la gouvernance de l'entreprise et non plus seulement en soutenant le projet par notre simple consommation dans les magasins Scarabée, je n'ai pas hésité très longtemps. La lecture du livre d'Isabelle Baur, *Scarabée, les multiples*

vies d'une coopérative militante, qui retrace l'histoire de l'épopée Scarabée, a fini de me convaincre.

S'ASSOCIER À LA COOPÉRATIVE, C'EST UNE CONTRIBUTION FINANCIÈRE MAIS SURTOUT HUMAINE, POUR SERVIR UNE CAUSE IMPORTANTE

Bien vite, Hugo Mouraret m'a fait rencontrer Nicole Dartois, la présidente du conseil de surveillance. Ils m'ont présenté les modalités concrètes du passage du statut d'adhérente de l'association des consommateurs à celui d'associée : l'engagement à soutenir financièrement la coopérative par l'achat de parts sociales, la participation à l'assemblée générale annuelle pour approbation des comptes et élection des membres du conseil de surveillance, ainsi qu'à quatre à six réunions par an pour contribuer à la vie de la SCIC (idées, animation...). Tout cela m'a semblé une perspective très stimulante. Depuis toujours, se soucier

de bien se nourrir, de vivre sainement me semble très important, tout comme une consommation en conscience du respect du vivant, du droit de ceux et celles qui font vivre la bio et des producteurs et productrices, des travailleurs et travailleuses salarié-es et des consommateurs et consommatrices.

Le projet de défense de la bio est un enjeu crucial de la défense d'une économie alternative à un capitalisme qui épuise la nature, d'une qualité de vie durable et d'un fonctionnement économique vertueux et pérenne. C'est une solution possible de choix quotidien pour résister aux économies violentes qui régissent les technocraties néolibérales destructrices. Et même, prétendre faire davantage encore : promouvoir la valorisation d'un (éco)système où le respect de la biodiversité est compatible avec celui de la nature, mais aussi des cultures, agricoles autant qu'éducatives. Au-delà de la simple prise de conscience, le passage collectif à l'action est nécessaire pour aller plus loin. Il appelle à l'engagement et relève d'un véritable enjeu de société.

SCARABÉE, COMMENT ÇA VA MIEUX ?

Vous l'avez vécu comme nous : Scarabée revient de loin ! Cela fait maintenant plus d'un an et demi que nous sommes sortis du redressement judiciaire. Il est temps de vous donner des nouvelles de la santé de notre coopérative. Et la bonne nouvelle, c'est que ça va mieux ! La procédure collective dont nous avons bénéficié a été salubre. Elle nous a permis de mener un grand travail de restructuration et de consolidation. Aujourd'hui, nous pouvons le dire haut et fort, notre coopérative est vivante, debout et prête à continuer à faire ce qu'elle a toujours fait de mieux : développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

À la sortie du redressement judiciaire, il nous fallait redonner une vision et un sens commun au chemin que nous voulions emprunter pour les années à venir. C'est le directoire nommé à la suite du départ d'Isabelle Baur en septembre 2024 qui s'est attelé à construire et à présenter au conseil de surveillance, puis aux équipes, notre nouvelle stratégie à court terme.

Celle-ci repose sur deux grands axes pour redevenir la pionnière que nous avons toujours été sur les sujets de l'agriculture biologique et de l'écologie : consolider et faire fructifier Scarabée, tout en élevant le niveau de compétences de nos deux métiers, l'épicerie et la restauration. Toutes nos actions sont guidées par ce mantra. Le travail du directoire consiste avant tout à se recentrer sur l'essentiel : nos équipes, nos magasins et nos restaurants. Concrètement, cela veut dire quoi pour vous ?

Cela signifie que nous avons placé au cœur de nos priorités l'accueil, le conseil, l'accompagnement, ainsi que la qualité de l'expérience en magasin et au restaurant. Vous croisez désormais plus souvent nos collègues en magasin, qui vous font déguster de bons produits ou découvrir les spécialités issues de nos cuisines. Vous avez sans doute remarqué aussi notre attention particulière portée à l'attente en caisse ou à la qualité des conseils que nous vous apportons. Et si vous déjeunez dans l'un de nos restaurants Pique-Prune, vous avez peut-être déjà échangé avec nos conseiller-es en vins, qui vous font goûter leurs trouvailles en accord avec votre repas.

Notre rêve reste intact : faire de nos points de vente des lieux de rencontre, d'échange et d'apprentissage. En parallèle, et de manière sans doute moins visible pour vous, nous menons un grand plan d'amélioration de nos conditions de travail, qui consiste aussi bien à remplacer des outils datés et peu performants qu'à travailler l'ergonomie de nos postes ou à accorder des avantages aux salarié-es répondant aux besoins des nouvelles générations. Nous poursuivons un travail d'amélioration continue, en questionnant nos consommations énergétiques, notre gestion des déchets et notre politique sociale.

Bref, nous avons aujourd'hui l'esprit libre, le temps et l'énergie pour revenir à ce qui a toujours été notre raison d'être : être un moteur de la révolution écologique et sociétale.

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée

SCARABÉE ET BIOCOOP MAIN DANS LA MAIN.

Scarabée ? Biocoop ? Parfois le flou règne sur l'articulation de ces deux coopératives. Quelles sont les missions de chacune et comment Scarabée prend sa part dans la stratégie de Biocoop ? Clarification.

Scarabée est une coopérative indépendante, elle-même sociétaire de la coopérative nationale Biocoop à la création de laquelle elle a participé. Depuis la naissance du réseau Biocoop en 1986, nous avons grandi ensemble. Avec pour raison d'être commune la volonté farouche de développer l'agriculture biologique paysanne. Depuis quarante ans, nous tissons des liens étroits pour rendre concret cet engagement plus que jamais d'actualité pour nous nourrir sans empoisonner ni les sols ni nos corps.

■ Notre réseau pour soutenir la bio

Faire partie du réseau Biocoop nous donne accès à une plateforme d'approvisionnement. Les trois quarts des produits que vous trouvez dans les rayons de nos neuf magasins en proviennent. Il y a les produits de marque Biocoop, élaborés en partenariat étroit avec 2 700 fermes associées en groupements à la coopérative. Il y a des produits que Biocoop achète en grande quantité pour les revendre aux différentes enseignes du réseau. Cette organisation permet d'offrir des

débouchés garantis aux producteurs et productrices. Elle permet également aux magasins de bénéficier d'économies d'échelle et de répercuter ces « petits prix » directement dans les rayons. En bref, sans cette plateforme d'approvisionnement, nous ne serions pas capables de proposer des produits de cette qualité à des prix accessibles à toutes les bourses.

■ Notre grain de sel

Faire partie de la coopérative Biocoop nous donne aussi le droit, le devoir même, de nous impliquer en participant aux choix d'orientation stratégique de la coopérative nationale. Comme toute coopérative, Biocoop est pilotée par des « élu-es » et une organisation qui donne la voix à chacun de ses sociétaires. Dans cette gouvernance, Scarabée met son grain de sel à plusieurs niveaux. Par exemple en participant quatre fois par an à la commission de la coopération : l'endroit où l'on veille à ce que le cahier des charges de Biocoop soit respecté par toutes les enseignes du réseau. Et l'on ira gentiment taper sur les doigts d'un magasin qui oserait proposer des tomates en hiver !

Nous nous impliquons aussi dans la commission « Fruits et légumes » chargée de travailler sur le référencement, les prix, la dynamique commerciale et de proposer des évolutions du cahier des charges. Scarabée participe également au fonds de dotation de Biocoop, ce fonds spécial qui permet de soutenir des projets au niveau national, comme le « don militant » que l'on vous propose en caisse pour soutenir des initiatives qui comme nous veulent prendre soin de la terre et des personnes qui la cultivent. Et parce que le collectif fait partie de notre ADN, nous nous réunissons régulièrement avec les autres structures Biocoop d'Ille-et-Vilaine pour mener ensemble des projets pleins de sens. Prochaine opération : une plantation de haies sur la ferme Pradenn à Melesse. Faire partie du réseau Biocoop est une force. Une force qui donne corps à ce que les mots « collectif » et « coopération » veulent dire.



SOUTENIR LA PRODUCTION LOCALE.

Vous connaissez l’adage : bio et local c’est l’idéal. Ceci n’est pas juste une jolie phrase mais un engagement auquel Scarabée s’attèle sans relâche. Soutenir la production bio locale, c’est contribuer à l’économie et à l’emploi de notre territoire, c’est préserver nos terres agricoles, c’est développer la biodiversité. Concrètement, comment s’y prend-on ?

1. MAIN DANS LA MAIN AVEC LES MARAÎCHER·ES D’ICI

Ils et elles sont une cinquantaine à approvisionner les neuf magasins Scarabée. Vous imaginez ? Cinquante productrices et producteurs de pommes, de carottes, de choux, de pommes de terre, d’oignons, d’herbes aromatiques... Cinquante paysannes et paysans avec qui nous travaillons en direct, depuis vingt-cinq ans ou quelques mois, pour vous proposer des étals bien garnis tout au long de l’année. Mais vous êtes-vous déjà posé la question de savoir comment orchestrer toute cette production pour que chacun·e s’y retrouve sans marcher sur les plates-bandes d’à côté ?

La solution, vous l’imaginez, elle est collective bien sûr. Imaginée il y a près de vingt ans par un maraîcher historique et l’équipe de Scarabée, la planification des fruits et légumes est un outil précieux. Pour nous, pour vous, pour les paysannes et paysans qui nous nourrissent. En clair, plutôt que de produire chacun·e dans son coin sans savoir ce que l’autre cultive de son côté, nous nous réunissons chaque saison avec les maraîchers et maraîchères pour nous organiser. Avec une question : « qui sur quels légumes à quelle période pour quels magasins ? » et surtout un tableau à double entrée qui permet à chacun·e de s’y retrouver. Les décisions sont prises ensemble avec le souci de ne léser personne. Ce système transparent et équitable a fait ses preuves, à tel point que toute la galaxie Biocoop s’en est saisi !

« AVEC NOTRE SYSTÈME DE PLANIFICATION, LES PRODUCTEURS ET PRODUCTRICES NE SONT PAS EN CONCURRENCE, ILS SONT COLLÈGUES, MAIN DANS LA MAIN. IL Y A DE LA SOLIDARITÉ. POUR LES PRODUCTEURS, IL Y A UN ENGAGEMENT DE COMMANDE QUI LES SÉCURISE, SANS PRESSION LIÉE AUX QUANTITÉS. POUR SCARABÉE, ÇA NOUS PERMET D’OPTIMISER AU MIEUX ET DE METTRE EN AVANT LA PRODUCTION LOCALE »

Lucie, référente Fruits et légumes de Scarabée

51% DE VOS FRUITS ET LÉGUMES ONT POUSSE AUTOUR DE RENNES.

2. RENCONTREZ-LES !

Soutenir la production locale, cela passe aussi par la mise en lumière des personnes qui se cachent derrière. Et qui de mieux pour parler des produits bio fabriqués juste ici ? Les productrices et producteurs bien sûr ! Alors nous les accueillons régulièrement dans nos magasins pour des rencontres dégustations et dans les colonnes de ce journal pour raconter leur réalité.

Parce que nous n’avons pas toujours conscience qu’une carotte met six mois à pousser pour peu qu’on prenne soin d’elle au quotidien, qu’un fromage ne se crée pas tout seul dans sa cave, qu’un savon ce n’est pas juste un mélange de glycérine et de poudres magiques qui sentent bon, nous nous donnons pour mission de lever le voile sur toutes ces personnes qui nous permettent de nous nourrir sans nous empoisonner.

250 FOURNISSEURS ET FOURNISSEUSES SITUÉ·ES À MOINS DE 150 KILOMÈTRES DE VOS MAGASINS APPROVISIONNENT SCARABÉE EN CIRCUIT COURT.

3. ACCUEILLIR LES NOUVEAUX ET NOUVELLES !

Le petit monde de la production paysanne et artisanale bio est un vivier foisonnant toujours en évolution. Chaque année naissent de nouveaux projets qui veulent donner du sens à nos productions et à nos consommations. Et chaque année, Scarabée répond présent en accueillant dans ses rayons des produits nouveaux, bichonnés par des personnes guidées par les valeurs de la bio, de la paysannerie, du respect du vivant.



Christine **Joyeuses**
Fleurs de Saint-Grégoire

©Méa photography



Matthieu et Simon **Champipote**
Champignons de Rennes



Aurélien **La Fabrik à Bulles**
Cosmétiques de Saint-Aubin-du-Cormier



Stéphanie et Kévin **Au Pré de la terre**
Fromages de Plélan-le-Grand



Morgane **Azalane**
Savons de Saint-M'Hervé



Younnick **Keryoun**
Gâteaux de Lorient



Déborah **Les tortillas de Sonora**
Tortillas de Vitré



Amande et Damien **Ferme des trognes**
Viande de bœuf armoricaine de Tresbœuf

©Matthieu Chanel

FOURNIR SCARABÉE MODE D’EMPLOI.

Approvisionner Scarabée ne se fait pas d’un coup de baguette magique. Car pour garantir un produit bio, en accord avec nos valeurs, cohérent avec l’offre déjà proposée en magasins et certain de trouver son public, il y a quelques étapes à franchir.

1. Label : la base

Cela paraît évident, mais le premier sésame pour pouvoir franchir la porte de Scarabée, c’est d’être labellisé en bio. Seuls les labels AB, Eurofeuille, Nature & progrès et Simples sont acceptés. Sont également acceptés les produits certifiés en dernière année de conversion vers l’agriculture biologique.

2. Le cahier des charges Biocoop : encore plus exigeant

Avec notre coopérative Biocoop, nous sommes encore un peu plus exigeants. Pas de serres chauffées, pas de transport par avion, pas d’arômes non bio, une saisonnalité respectée, des produits exotiques exclusivement issus du commerce équitable... Pour résumer : du bio oui, mais de haute qualité environnementale et humaine.

3. Une petite visite à la ferme

Pour nouer un lien de confiance et comprendre la réalité du producteur ou de la productrice dans son quotidien, nous nous rendons toujours sur la ferme ou le lieu de production, si le fournisseur n’est pas déjà référencé dans une autre structure Biocoop.

4. Inscription dans le catalogue Biocoop

La personne chargée du développement local chez Biocoop référence le producteur ou la productrice dans un catalogue partagé avec toutes les enseignes sociétaires du réseau.

5. Volumes, rythmes et prix

Nous nous mettons d’accord sur les quantités dont nous avons besoin, les magasins Scarabée dans lesquels le produit trouvera sa place pour rencontrer au mieux son public, un rythme de livraisons, un prix rémunérateur pour le ou la productrice qui permette aussi à Scarabée de s’y retrouver, quitte parfois à rogner un peu sur notre marge pour favoriser une production artisanale qui remplacera parfois un producteur plus « gros ».

6. Bienvenue !

Pour fêter l’arrivée d’un nouveau produit bon comme on aime, on adore accueillir le producteur ou la productrice en magasin. Car il n’y a rien de mieux que le contact humain et la dégustation pour faire découvrir son métier, ses talents culinaires et lever le voile sur ce qu’il y a vraiment dans nos assiettes.

AVEC AGROBIO 35, METTONS LA BIO DANS LES PROGRAMMES MUNICIPAUX.

Face aux enjeux environnementaux, sanitaires et sociaux, nous avons besoin de maires qui soutiennent une agriculture locale respectueuse du vivant et de notre santé. L’agriculture biologique est une réponse concrète : elle nourrit sainement, protège l’eau et la biodiversité, dynamise nos campagnes et garantit des conditions dignes aux agriculteurs comme aux animaux.

En Ille-et-Vilaine, demandons à nos futur·es élu·es de s’engager pour une alimentation locale, durable et accessible à toutes et tous.

POUR MONTRER QUE VOTRE SOUTIEN À LA BIO DOIT ÊTRE PRIS EN COMPTE, SIGNEZ LA PÉTITION PROPOSÉE PAR AGROBIO 35 ET INTERPELLEZ DIRECTEMENT VOS CANDIDATES ET CANDIDATS.



LE SUPER POUVOIR DES ALGUES.

D'une variété incroyable, les algues ont mille vertus. En cuisine, en cosmétique, en production alimentaire ou en agriculture, elles ont des potentialités hors du commun, prometteuses pour l'avenir de la planète.

Cet hiver, on largue les amarres ! Direction les côtes bretonnes pour découvrir les mille et une vertus des algues marines. Car voyez-vous, les algues ont de super pouvoirs. Des vertus trop méconnues qui sont pourtant bien prometteuses, pour nos papilles et pour nos corps, pour nos écosystèmes et notre agriculture. De la mer à l'assiette il n'y a qu'un pas botté qu'on aurait tort d'esquiver.

Si en Europe les algues ne sont pas encore sous les feux de la rampe, elles sont pourtant bien connues depuis trèèès longtemps. En Asie, elles sont un *must have* de toutes les cuisines. On a même retrouvé la trace de consommation d'algues datant de 14 000 ans dans une grotte chilienne. Alors que la France dispose de milliers de kilomètres de côtes et de réserve d'algues marines d'une richesse inestimable, elles n'ont visiblement pas encore révélé au « grand public » toutes leurs potentialités.

■ En osmose avec la mer

Premier maillon de la chaîne du vivant, les algues font partie des plus anciennes formes de vie sur terre ! On les trouve dans tous les milieux aquatiques : rivières, étangs, lacs et même sous la banquise ou dans des lacs volcaniques, et puis en mer et sur l'estran bien sûr. À la différence des plantes terrestres, les algues ne possèdent ni racines, ni fleurs, ni feuilles. Les algues ne sont pas des plantes. Leur crampon leur permet uniquement de s'accrocher, contrairement aux racines des plantes qui conduisent les nutriments dont elles ont besoin pour grandir. Ce n'est pas le sol qui nourrit les algues, mais les échanges osmotiques avec le milieu marin qui leur permettent d'absorber les sels minéraux et les nutriments nécessaires à leur croissance. Les algues vivent en symbiose avec leur environnement. Et elles n'ont besoin que de soleil, d'eau salée et des nutriments présents dans l'océan pour vivre.

■ Pépites nutritionnelles

Se nourrissant par osmose de tout ce que contient la mer d'oligoéléments, elles sont extrêmement riches. Ce sont mêmes de « véritables bombes nutritionnelles chargées en fibres et micronutriments » explique Vincent Doumeizel*, conseiller pour les océans à l'ONU. « Elles sont pauvres en graisses et on y trouve une forte quantité de vitamines A, C et K ainsi que du fer, de l'iode, du magnésium, du phosphore et du zinc. Certaines d'entre elles sont les seuls végétaux à fournir de la vitamine B12, nécessaire au bon fonctionnement de notre cerveau. Elles contiennent aussi les très précieux oméga-3 à longues chaînes (EPA et DHA) très importants pour le système cardiovasculaire et la régulation des taux de cholestérol. Ces acides gras polyinsaturés sont rares, on ne les trouve que dans les huiles de poisson et les algues. » Bonnes pour le cerveau, pour le cœur et les vaisseaux, les algues sont également de puissantes alliées de notre fameux microbiote intestinal qu'elles participent à réguler.

Pas étonnant qu'une large partie de la population mondiale en raffole. Et peut-être est-ce même un secret de la longévité de celles et ceux qui se doutent bien que l'alimentation fait partie de la santé ?



➡ LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a aussi une saisonnalité pour les algues ! Sur les côtes bretonnes, certaines sont mêmes interdites de cueillette à certaines périodes, comme la dulse (de janvier à mars) ou la nori (de novembre à avril).

■ Cuisiner les algues : ouvrir le champ des possibles

Pourtant en France, et même en Bretagne, la consommation des algues reste encore assez confidentielle. Qu'est-ce qui pourrait expliquer ce désamour pour des ressources si riches et si précieuses ? Leur côté parfois « gluant » ? Leur aspect parfois tentaculaire ? Leur odeur puissante de marée ? C'est sans doute la méconnaissance de leurs multiples richesses qui ne leur rend pas justice à la hauteur de leurs potentialités. Et peut-être aussi le manque d'habitude de les cuisiner.

Pour démocratiser la consommation d'algues sous nos latitudes bretonnes, quelques dizaines de productrices et producteurs ont fait de la préparation des algues leur cœur de métier. Certains les cueillent, certains les cultivent, d'autres les achètent pour se consacrer à leur transformation en paillettes déshydratées, en tartares cuisinés et même en salades fraîches. « Faire aimer manger les algues » est même devenu le crédo officiel de la petite équipe de Bord à bord installée à Roscoff depuis près de trente ans (lire page 9).

* La Révolution des algues, Vincent Doumeizel, Éditions des Équateurs, 2022.









LES ALGUES CONTIENNENT 20 % DE PROTÉINES EN MOYENNE ET MÊME 40 % POUR LA DULSE ET LA NORI.

C'EST QUOI UNE ALGUE BIO ?

Pour être certifiées biologiques, les algues doivent répondre à trois principaux critères :
→ être cultivées ou récoltées dans des zones déterminées « de haute qualité écologique », dont l'eau est en bon état écologique et chimique.
→ être produites ou pêchées de manière durable dans le respect de la ressource.
→ être traitées à l'eau de mer et, le cas échéant, conservées au sel non traité, sans additif.

➡ APPRENEZ À CUISINER UNE SAVOUREUSE BRANDADE AUX ALGUES GRÂCE À LA RECETTE DE GLADYS À DÉCOUVRIR PAGE 16.

	SPAGHETTI DE MER	WAKAMÉ	LAITUE DE MER	DULSE	NORI	KOMBU ROYAL
	 ©Baralocco, CC BY-SA 3.0	 ©CSIRO CC BY 3.0	 ©4028mdk09 CC BY-SA 3.0	 ©Voctrir CC BY-SA 4.0	 ©Voctrir CC BY-SA 4.0	 ©Brewbooks
NOM LATIN	<i>Himanthalia elongata</i>	<i>Undaria pinnatifida</i>	<i>Ulva sp</i>	<i>Palmaria palmata</i>	<i>Porphyra sp.</i>	<i>Saccharina latissima</i>
TEXTURE	Souple et tendre crue, fondante après cuisson	Lame souple et stipe croquant	Souple avec de la mâche, fondante lorsqu'elle est cuite	Croquante fraîche, fondante après cuisson	Délicate, fine et souple	Charnue et croquante, tendre sur les extrémités
SAVEUR	Saveur iodée prononcée, petite pointe de noisette.	Mélange discret de saveurs marines. Goût d'huître.	Saveur marine corsée, proche de l'oseille terrestre.	Douce et iodée aux saveurs de crustacés.	Saveur de thé fumé, champignon séché, coquillage cru.	Délicatement sucrée et iodée. Saveur umami.
UTILISATIONS	Accompagne une poêlée de légumes. Très bon dans une sauce pour les poissons bleus, le tofu ou le seitan.	Renforce les saveurs et l'onctuosité d'un potage. S'emploie également dans les tourtes et les salades.	Se consomme crue dans les salades. Parfaite hachée dans les sauces, potages et purées maison. Remplace le persil.	Se consomme crue dans les crudités. Idéale dans une quiche terre et mer ou dans une mayonnaise légère.	Accompagne avec délicatesse les œufs, les sauces froides et chaudes. Idéal avec les mets les plus délicats.	Enveloppe volailles et poissons en papillote. Réduit le temps de cuisson des légumineuses et les rend plus digestes.
QUALITÉ NUTRI-TIONNELLES	Riche en minéraux et vitamines : magnésium, potassium, vitamine C.	Intéressante pour le calcium, le magnésium, la vitamine B9. Bonne teneur en vitamine K.	Riche en minéraux : calcium, fer, magnésium. Riche en protéines et vitamines B12.	Riche en potassium et en fer. Bon apport en protéines, vitamine A et vitamine B12.	Qualité de protéines voisine de celles de l'œuf, riche en fer, pauvre en iode. Intéressante en vitamine A et vitamine B12.	Importante source d'iode, riche en protéines, magnésium et potassium.

Informations Bord à bord

Vous n’avez peut-être pas encore dégusté de tartare d’algues, de sauté de haricots de mer, de confit de wakamé ou de brandade aux algues façon Pique-Prune, mais ce qui est absolument certain, c’est que vous consommez des algues sans le savoir ! Car en plus de contenir une quantité de nutriments et protéines à faire pâlir un bœuf, elles possèdent des propriétés que les industriels de l’alimentation connaissent aussi depuis quelques décennies.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a peu de différences nutritionnelles entre une algue fraîche et une algue déshydratée. Leur résistance est due à leurs conditions de vie bousculées : exposition continue à des courants forts, températures basses, forte exposition au sel...

■ **Étonnantes propriétés**

Peut-être avez déjà vous tenté l’expérience enfant de tremper quelques minutes dans le lait chaud un brin de cette algue rouge que l’on appelle goémon frisé ou pioka (*chondrus crispus* de son petit nom latin) pour le voir se transformer instantanément en crème aux faux airs de panacotta ? Pas de magie ici, simplement l’action des carraghénanes contenus dans l’algue. Gélifiant, épaississant, stabilisateur, les propriétés des carraghénanes sont bien utiles lorsqu’on fabrique des crèmes desserts, des glaces ou des plats en sauce. Nom de code : E407.

Et puis il y a le fameux agar-agar dont on se sert pour gélifier nos préparations culinaires en s’affranchissant d’utiliser de la gélatine animale. Celui-ci aussi est contenu dans certaines algues rouges, c’est E406.

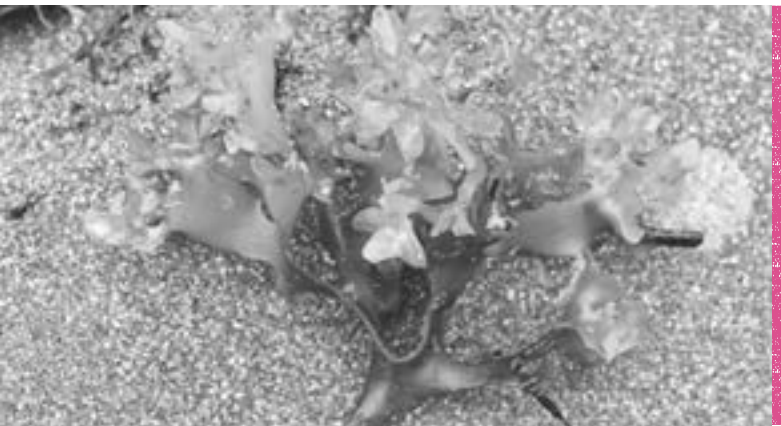
Enfin il y a la famille des alginates (E401 à E405), issus plutôt des algues brunes – laminaires et fucus – et très prisés dans la production alimentaire industrielle pour leur pouvoir puissamment gélifiant et stabilisant permettant de « reconstituer » le jambon par exemple. Quand on vous dit que les algues ont de super pouvoirs !

■ **Bonnes pour la peau et les cheveux**

Alors si l’on peut les employer en cuisine, on peut les employer dans toutes sortes de « tambouilles ». Et pourquoi pas les cosmétiques ? Au-delà des propriétés gélifiantes de nombreuses algues, elles contiennent les oligo-éléments dont notre corps a besoin pour se sentir vibrer. C’est ce que nous a expliqué avec passion Axel, conseiller cosmétique au magasin de Saint-Grégoire (*lire ci-contre*).

■ **Une alliée précieuse pour l’agriculture**

En bon petit scarabée breton, nous ne pouvons bien sûr pas évoquer les super pouvoirs des algues sans



AVEZ-VOUS DÉJÀ TREMPÉ DU GOÉMON FRISÉ DANS DU LAIT CHAUD ? EFFET GELÉE GARANTI !

convoquer l’image des goémoniers qui en connaissent les vertus pour l’agriculture depuis un certain nombre de générations ! Utilisées comme fertilisants, les algues nourrissent les sols en accélérant la décomposition de la matière organique, en accroissant la population bactérienne et l’activité des vers de terre et en améliorant la capacité de rétention en eau. Certaines études montrent même que l’utilisation d’algues en agriculture permet aux plantes d’absorber jusqu’à 20 % de nutriments en plus.

Si les algues nourrissent le sol, elles nourrissent également les bêtes. Nombreuses sont les recherches visant à introduire des algues dans l’alimentation animale. Très riches en protéines et très digestibles, les algues parviendront peut-être un jour à détrôner le soja qui, la plupart du temps OGM élevé aux pesticides et aux engrais à l’autre bout de la planète, n’est pas le meilleur allié de l’environnement.

NOS ALLIÉES COSMÉTIQUES

Axel du magasin de Saint-Grégoire nous le rappelle régulièrement : tout ce que nous appliquons sur notre peau alimente notre organisme. En appliquant un produit à la surface de l’épiderme, il pénètre via les différentes strates de la peau et finit par rejoindre le système sanguin. Pour le meilleur (et aussi parfois pour le pire). Au rayon cosmétiques de Scarabée, on trouve plusieurs crèmes, shampoings ou sérums qui contiennent des algues. Alors qu’est-ce qu’il y a dans les algues de si bon pour la peau ?

« Côté cosmétiques on utilisera l’algue rouge pour son côté **antioxydant**. En limitant l’oxydation des cellules, cela permet de soutenir ou d’aider la cellule à vivre plus longtemps ou à être moins facilement détériorées. Cette algue rouge est beaucoup utilisée par le laboratoire Biarritz dans ses crèmes solaires. Certains laboratoires utilisent les algues également dans les crèmes de jour.

Les algues ont un pouvoir antioxydant parce que très souvent elles sont riches en **vitamine A**, en provitamine A, en vitamine C aussi. Et elles sont également très riches en **oligoéléments** : il va y avoir du zinc, du magnésium, de l’iode, du manganèse. Il y a plein d’oligoéléments dans les algues ! Le zinc régule le sébum par exemple. Au niveau du cuir chevelu, les oligoéléments permettent de décoller les cheveux à la racine et donc de donner un peu plus de volume.

Dans les labos de recherche, dans les consortiums et les associations qui mettent autour de la table les différents acteurs de la filière agroalimentaire, les algues ont le vent en poupe. Ce n’est pas un effet de mode mais une réelle piste pour l’avenir. « La révolution des algues », c’est le titre évocateur d’un manifeste réunissant les promoteurs des algues à travers le monde, qui militent pour le développement de cette ressource prometteuse. Au-delà de ses qualités pour l’alimentation humaine et le bien-être, les algues sont les sentinelles de la qualité de notre planète. Selon certains scientifiques, les algues sauveront le monde. En attendant de sauver la planète, rendez-vous sur l’estran aux prochaines grandes marées pour admirer, sentir, cueillir, goûter et peut-être même s’enduire d’algues !

Dans les algues, il y a aussi des **protéines**. Au niveau du cheveu, les protéines vont venir combler certaines brèches, le gainer ou le rendre plus souple. Le cheveu, c’est plein de petites écailles, un peu comme un serpent. Au fur et à mesure de sa vie, il perd certaines écailles, d’autres vont se soulever. Et le cheveu s’abîme, c’est naturel. Par les produits, que ce soit un gel, un shampoing, un après-shampoing, on va venir soit refermer les écailles qui sont ouvertes, soit combler les brèches. Cela permet d’avoir une chevelure beaucoup plus lisse, qui ne s’emmêle pas, de les rendre plus brillants, plus souples. Gainer permet de protéger le cheveu.

L’algue est aussi utilisée comme **texturant**, pour avoir un côté plus fondant, ou comme liant. La cosmétique c’est un peu comme la cuisine : tu vas avoir ta farine, ton lait mais pour lier tout ça il va falloir des œufs. L’algue va servir d’œuf : elle va permettre de faire en sorte que deux éléments puissent se connecter entre eux pour avoir une texture agréable au toucher, faire en sorte que le produit ne se déphase pas, que cela reste toujours bien mélangé. Et cela aide en plus à ce que le produit soit bien absorbé par la peau.

Dans une crème, une émulsion, on peut utiliser le côté **gélifiant** pour que la texture soit plus agréable au toucher, plus souple, plus facile à appliquer. Certains dentifrices aussi par exemple contiennent des extraits d’algues.

BORD À BORD, UNE SAVOUREUSE HISTOIRE D’ALGUES.

Sur les côtes finistériennes, une petite équipe d’adeptes des algues cueille et transforme ces merveilles au rythme des marées. Pourquoi ? Comment ? Henri Courtois, fondateur de Bord à bord, nous livre l’histoire et la raison d’être de cette entreprise au bord de l’eau.

En 1996, lorsque vous avez créé Bord à bord, quelle a été votre envie, votre impulsion, alors que la consommation des algues était très confidentielle ? En quoi croyiez-vous ?

Mon histoire avec les algues a en réalité débuté avec la découverte de la spiruline (qui n’est pas une algue mais plutôt une cyanobactérie !). À l’époque, je faisais beaucoup de planche à voile et je consommais déjà des produits bio. La découverte de la spiruline a renforcé ma conscience de l’importance de l’alimentation et de la qualité des ingrédients. C’était très intéressant pour le corps, mais niveau plaisir gustatif, je n’ai pas trouvé mon compte. Et puis de fil en aiguille, j’ai rencontré des personnes qui m’ont parlé des macroalgues. Au printemps 1994, lors d’une grande marée, je suis allé récolter quelques poignées de nori, de dulse, quelques haricots et quelques feuilles de laitue de mer. De retour, j’ai testé quelques recettes et là je me suis dit « *c’est génial ! Ce serait vraiment dommage de passer à côté d’une telle ressource !* » Il y a plus de trente ans, le commerce des algues était très peu développé. J’avais envie de challenge. Ça tombait bien, il y en avait un vrai !

Et puis j’ai eu la chance de rencontrer Clotilde Boisvert, une ethnobotaniste gourmande, qui m’a permis de mieux comprendre la biologie des algues et leur préparation. Nous avons constitué un petit cercle avec des chefs cuisiniers parisiens afin de déterminer la place des algues dans la cuisine française. Je suis devenu mordu. Les débuts ont commencé à Paris, avec des algues déshydratées et des algues conservées au sel que je vendais à Alain Ducasse mais aussi à des petites brasseries de quartier et en parallèle à des magasins bio. Dans l’année qui a suivi, nous avons créé le premier tartare d’algue de Bord à bord.

Vous êtes installé à Roscoff, l’un des bassins les plus pourvoyeurs en algues des côtes françaises : comment sélectionnez-vous les algues que vous préparez ?

Roscoff constitue l’un des plus grands champs d’algues en Europe ! En termes de qualité d’eau, avec neuf à dix mètres de marnage aux grandes marées, nous avons un biotope extraordinaire où les algues trouvent tout ce dont elles ont besoin.

Parmi la grande diversité d’algues présente, nous travaillons six espèces : la laitue de mer, le wakamé, le kombu royal, la dulse, le spaghetti de mer et la nori. Les algues sauvages se prélèvent sur des zones qui ont été définies, dans le cadre du label bio, pour être éloignées de toute source de pollution potentielle.

Quant aux algues de culture, elles sont cultivées soit en mer sur des filières, soit dans des bassins à terre.

Pour nous approvisionner, nous salarions deux pêcheurs à pied et nous achetons aussi à des pêcheurs à pied professionnels indépendants. Depuis plus de treize ans, nous réservons aussi une part de nos achats à des algoculteurs. Aujourd’hui, elle représente 35 % de nos volumes. Le marché progressant, demain, on ne pourra pas faire sans algoculture. Plus on va vers l’algoculture, plus on va vers un système régénératif.

Mais développer l’algoculture sur le littoral breton, ce n’est pas facile. Ici, dans le Léon, nous avons d’excellentes terres agricoles que nous ne pouvons pas sacrifier, il y a aussi une grande zone Natura 2000 et puis toute une partie urbanisée. Sans compter l’acceptabilité de l’algoculture par la population qui n’est pas encore au rendez-vous. À nous de faire de la pédagogie et de prouver que l’algoculture n’est pas impactante. Notre objectif est de pouvoir nous approvisionner au plus près. Au fur et à mesure que les capacités de culture se développent en Bretagne, nous réduisons la part que nous prenons chez une algocultrice bio au Portugal.



« POUR FAIRE AIMER MANGER LES ALGUES, IL FAUT IMAGINER DES RECETTES QUI RENCONTRENT LEUR PUBLIC. »

Chez Scarabée, on vous connaît bien pour vos tartares d’algues frais : comment transformez-vous des algues « brutes » en tartares délicats ?

Les algues arrivent à l’atelier et sont lavées à l’eau de mer dans une espèce de grand jacuzzi. Les cailloux et

les bigorneaux retournent vivants à la mer. Ensuite, il y a une grosse étape de tri, qui se fait à la main. Avec ce système, on améliore la qualité de l’algue tout en préservant saveurs, texture et couleurs, mais aussi en préservant leurs qualités nutritionnelles.

Il y a une saisonnalité des algues. Alors pour en disposer toute l’année, il faut pouvoir les conserver. Après le lavage, on les conserve dans le sel et au froid. Dans le mois qui suit, l’algue dégorge puis se stabilise, cela permet d’affiner le goût et la texture tout en conservant les couleurs.

Pour fabriquer les tartares, nous commençons par dessaler les algues à l’eau de mer pour les faire revenir en douceur à leur niveau osmotique initial. Ensuite, tout se passe dans notre atelier de Taulé. Elles sont émincées, marinées, et assaisonnées avant d’être conditionnées sans aucun traitement thermique. C’est Hugo, le chef cuisinier du bord, doté d’un palais formidable, qui crée les recettes en duo avec une ingénieure.

Pour faire aimer manger les algues, il faut imaginer des recettes qui rencontrent leur public. Le goût doit être au rendez-vous dans un produit facile d’utilisation, tout en essayant de correspondre à nos habitudes de consommation. Nous préparons des tartares, des guacamoles – sans avocat mais avec des algues –, des confits, des chips d’algues...

Quel avenir imaginez-vous pour la consommation d’algues en France ?

Faire aimer manger les algues est notre credo. Et pour ça, le plus important est de faire un bon produit. D’année en année, on voit de plus en plus d’intérêt pour l’algue. Ce n’est pas un effet de mode mais une évolution qui grimpe au rythme de la marée. Quand une personne se met à consommer des algues, il y a un effet cliquet : elle ne revient pas en arrière.

Les propriétés nutritionnelles des algues sont exceptionnelles. La clé est d’en manger un peu, régulièrement. Ainsi, vous apportez à votre alimentation une part essentielle en sels minéraux, oligoéléments, fibres, protéines et quelques vitamines.

À ce stade, je me dis que nous n’avons pas encore tourné la première page du livre. Il faut être patient, car les changements d’habitudes ne se font pas en un clic, mais nous faisons de notre mieux, avec nos moyens et surtout avec notre cœur, pour permettre ce déclic !

LE GROS CHÊNE, DU VÊLAGE AU FROMAGE.

Sur la ferme du Gros Chêne, Émilien, Philippe, Amaury et leur petit troupeau de vaches pie noir allient leurs savoir-faire pour produire des spécialités laitières aussi riches que savoureuses. En circuit court, du champ... à l'assiette.



Trois hommes, vingt-cinq vaches rustiques et trois petits cochons, telle est la base du bon ferment de la ferme du Gros Chêne. À deux kilomètres du centre-bourg de Betton, il y a une ferme, une vraie à l'ancienne, avec murs en terre, salle de traite cinquantenaire, fromagerie dernier cri, grange-étable ouverte aux quatre vents et surtout trente-trois hectares de prairie permanente.

Trèfle, pissenlit, ray grass, dactyle et plantain nourrissent les vaches qui y pâturent et produisent chaque jour dix litres d'un lait bien riche. On ne s'y trompe pas en pénétrant sur la ferme, l'odeur gourmande du lait de ferme accueille le visiteur en lui flattant les narines. Ici, tout est pensé en circuit très court. On fait tout en boucle, du champ à l'assiette, du vêlage au fromage.

■ Pas de lait sans viande

Philippe, Émilien et Amaury, trois hommes, trois générations, travaillent ensemble dans un esprit de cohérence et d'autonomie. Ici, « *chacun a sa zone de référence* » explique Amaury, le benjamin de la bande, qui a laissé de côté ses études d'architecture pour devenir fromager paysan il y a trois ans. Philippe gère l'élevage, Émilien la gestion, le lien aux clientes et clients et la fromagerie, Amaury la fabrication. « *Et en même temps, on sait tous tout faire : tout le monde sait faucher, traire, faire le fromage.* » Complémentarité des savoir-faire, solidarité des paysans, cohérence à tous les étages.

La cohérence, on comprend bien vite qu'elle est le

pivot de cet écosystème très local. Première leçon : pour avoir du lait, il faut qu'une vache fasse un veau. Sans être d'une intelligence hors norme, on se doute bien qu'il y a pas mal de chance – disons environ une sur deux – pour que le veau soit un mâle... qui ne produit pas de lait. Alors on en fait quoi ? Eh bien on l'engraisse trois ans pour en faire un bœuf qui sera vendu aux restaurants du bassin rennais par exemple – Origine, Fezi, Cueillette ou La petite ourse sont des adresses bistronomiques, voire gastronomiques, qui



Cet automne, la plupart des veaux nés sur la ferme sont des mâles qui deviendront des bœufs ou des taureaux bien élevés.

savent bien qu'un bœuf bien élevé fera une viande savoureuse. Ou bien on le vend à un paysan bio qui saura en prendre soin. Victorien, éleveur du Pré de la Rivière à Chanteloup vient d'ailleurs d'adopter un petit veau tout fraîchement né sur la ferme du Gros Chêne. Dernière option : élever le veau pour en faire un taureau, futur « papa » des petits à naître. « *On ne peut pas faire de lait sans viande* résumé Émilien, nous, on assume d'avoir des veaux. »

■ La bretonne pie noir, une vache au grand cœur

Pour faire du lait, une vache doit faire un veau, c'est un fait. Un veau par an même. « *Quand elles font un veau par an, elles sont en bonne santé. Ce sont des animaux qui sont faits pour faire des petits* » explique Philippe, ancien vendeur de vaches devenu l'éleveur du trio, à propos des bretonnes pie noir qui vivent ici. Car sur la ferme du Gros Chêne, on n'élève pas n'importe quelle vache. La bretonne pie noir est une vache rustique qui fait un lait très riche et qui est très féconde. Double avantage quand on se lance dans la production d'un produit paysan typique comme le gwell, cette spécialité laitière qui revient doucement sur le devant de la scène gastronomique.

La bretonne pie noir. Une petite vache blanche et noire prolifique jusqu'à la veille de la première guerre mondiale, qui aurait bien pu disparaître sous le coup de la mission de sélection confiée à l'Inra après la seconde guerre mondiale. Qui préconise alors de ne garder, sur la centaine de races de vaches qui existent en France, que trois races à viande et trois races laitières. Passant de sept cent mille têtes à trois cents en quelques décennies, la bretonne pie noir a bien failli disparaître. Première à être recensée à la fin du XIX^e siècle, première aussi à faire l'objet d'un plan de soutien salvateur. La bleue de Bazougers n'aura pas eu la même chance, sa dernière représentante à cornes est morte il y a dix ans.

Aujourd'hui, grâce au soutien de l'Europe qui subventionne les éleveurs de bretonne pie noir à hauteur de deux cents euros par tête, grâce à la volonté de paysannes et paysans attaché-es à cette race exceptionnelle, la bretonne pie noir est à nouveau en forte croissance.

Petite vache blanche et noire avec sa tache en forme de cœur sur le front, la bretonne pie noir est particulièrement adaptée au territoire breton. Sa



AVEC SA PETITE TAILLE, SA TACHE EN FORME DE CŒUR SUR LE FRONT, SA CEINTURE ET SON ÉCHARPE BLANCHES, SES CORNES BLANCHES À LA BASE, URANUS EST UN PARFAIT REPRÉSENTANT DE LA BRETONNE PIE NOIR.

petite taille et son petit poids ont l'avantage de ne pas abîmer les sols et offrent moins de prise au vent sur nos terres balayées tantôt par le noroît tantôt par les vents d'ouest. « *C'est aussi très curieux une vache* » confie Émilien au milieu du petit troupeau. C'est curieux et craintif : quand on ne bouge pas, elle s'approche, vient nous sentir et nous lécher les mains, mais dès qu'on amorce un mouvement, elle s'éloigne tranquillement voir si l'herbe est plus verte ailleurs.

■ D'un champ à l'autre

De l'herbe verte, il y en a partout sur la ferme du Gros Chêne. De la bonne herbe arrosée par l'eau de la pluie : des prairies permanentes entretenues et fertilisées par celles-là même qui s'en nourrissent. Passant d'un champ à l'autre tous les trois jours, les vaches mangent l'herbe et laissent des bouses en échange, qui nourriront le sol et aideront l'herbe à repousser pour leur prochaine visite. C'est ce qu'on appelle le pâturage tournant dynamique. Quand on vous dit que cela fonctionne en boucle !

« LES VACHES MANGENT 100 % D'HERBE ET DE FOIN, ZÉRO CÉRÉALE, ZÉRO MAÏS. »

À la question « qu'est-ce qui fait une bonne herbe ? », c'est Philippe qui répond : « *le temps qu'il fait. Et puis de bonnes semences aussi.* » De bonnes semences, cela veut dire un bon mélange. Car l'herbe, ce n'est pas juste un petit brin vert. « *Ici, il y a du ray grass, du trèfle, du plantain large, du pissenlit : un bon mélange pour qu'il y ait de la protéine* » poursuit l'éleveur. Le trèfle par exemple est très intéressant : en plus de nourrir les vaches, cela nourrit le sol en azote. L'azote, le « carburant » des plantes, celui qui, capté dans l'air, est restitué par les racines aux plantes qui poussent autour et leur permet de croître. Et l'herbe croît si bien au printemps qu'on peut même se permettre de la faucher, pour en faire du foin qui sera utile les deux mois d'hiver où elle ne pousse plus dans les champs.

À ce rythme-là, inutile de prévoir autre chose pour l'alimentation des vaches. Nul besoin de céréales ni de maïs en complément. Encore mois d'ensilage ou d'enrubannage. De toutes façons, le cahier des charges du gwell interdit l'alimentation fermentée. Une manière de garantir une approche paysanne qui s'inscrit dans son écosystème et préserve le vivant.

■ Du pis au pot, la recette d'un bon gwell

Le gwell, c'est LE produit phare de la ferme du Gros Chêne. Cette spécialité de lait fermenté, appelée génériquement gros lait, est une sorte de super yaourt. Là où le yaourt contient en tout et pour tout deux ferments clairement identifiés, le gwell en possède une trentaine. Une richesse qui permet non seulement

de nourrir notre microbiote d'une variété de bactéries qui rendent les mangeuses et mangeurs plus résilients, mais aussi de refléter la singularité de la ferme sur laquelle le gwell est produit.

Avec trois producteurs en Ile-et-Vilaine et quatorze en Bretagne, les gwell « *sont tous un peu différents, tout en contenant trente ferments qui sont les mêmes* explique Amaury. Chez nous, peut-être qu'on le fait un peu plus chaud. Chez Églantine Touchais (une productrice dont la ferme se situe à La Boussac, ndr), *peut-être qu'il fait un peu plus humide, qu'il y a un peu plus de vent et c'est telle flore qui va se développer davantage. Chaque élément en fromagerie change un peu le produit, de manière assez minime, mais tout cela influence le résultat.* »

Du pis au pot, comment produit-on le gwell sur la ferme du Gros Chêne ? Premier impératif : transformer le lait du jour. Cela fait partie de la charte établie par l'association des paysans producteurs de gwell, qui travaille activement à l'obtention d'une appellation d'origine protégée (AOP). Ici, le lait

arrive tout chaud directement de la salle de traite via un lactoduc ! Il est pasteurisé à 85 degrés avant d'être refroidi à une température comprise entre 28 et 32 degrés. Si l'on pasteurise le lait, c'est pour tuer les germes pathogènes et aussi – surtout – faire de la « place biologique » afin d'accueillir les ferments. Les ferments ? Tout simplement une dose de gwell d'une fabrication précédente. Car comme le pain ou le yaourt, le gwell est son propre levain.

« *Il faut un gwell assez vieux, assez mature, pour pouvoir faire un bon repiquage* » explique encore Amaury. Une fois le laitensemencé, on place les pots dans une pièce chaude pendant au moins trois heures, une étuve qui va permettre aux ferments de se mettre au travail en acidifiant le lait. Et lui donner la texture que l'on cherche : un peu rigide, mais pas cassante. C'est un juste équilibre que les paysans recherchent à chaque production. Alors on goûte. Et on ajuste pour obtenir exactement ce que l'on cherche : « *s'il pique un peu plus que d'habitude, s'il est un peu plus pétillant, si la texture est trop cassante, s'il est un peu trop yaourt, on réajuste la température.* »

LE GWELL EST UN PRODUIT VIVANT EN PERPÉTUELLE ÉVOLUTION

Chaque jour, les paysans fabriquent ce gwell, un mot breton qui veut dire à la fois « ferment » et « bon ». Bon, comme le lait de la pie noir particulièrement riche en matière grasse, en matière protéique et en caséine avec lequel il doit être produit.



Le gwell est un produit paysan préparé avec du lait entier du jour.

Et puis il y a les fromages blancs, les yaourts et les riz au lait. Et aussi la tomme du Gros Chêne qu'Émilien fabrique avec soin. Une tomme au lait cru, douce et parfumée, à la croûte bien fleurie qui pourrait faire penser à un Saint-Nectaire. Une tomme à laquelle on n'ajoute pas de ferments d'affinage : inutile, c'est l'atmosphère ambiante de la ferme qui s'en charge !

De la prairie à la fromagerie, tout est valorisé sur la ferme, y compris le petit lait extrait lorsqu'on fabrique le fromage, qui ira directement nourrir les trois petits cochons qui en raffolent. Et deviendront dans quelques mois de beaux cochons bien charnus qui nourriront bientôt les fines bouches amatrices de bonne viande bio. Ainsi va la vie sur la ferme du Gros Chêne, en circuit court du champ à l'assiette.

EN BOÎTE LE PLAT, 100 % RÉEMPLOI.

Depuis cinq ans à Rennes circulent des milliers de boîtes en verre, comme autant de récipients alimentaires lavables qui accueillent les bons petits plats des commerces de bouche. C'est une véritable mission contre le fléau des emballages jetables que mène le réseau En Boîte le Plat.



En Boîte le Plat, c'est l'histoire de sept jeunes adultes qui ne supportent plus de jeter les emballages de leur pause dej. Vous savez, cette boîte ronde moitié carton moitié plastique qu'on vous offre lorsque vous achetez une salade ou un *poke bowl* à engloutir à votre bureau ou sur un banc public. Ou bien la barquette plastique, la boîte en carton plastifié, le gobelet de café ou de soda... Tous ces contenants bien pratiques, mais si éphémères qu'ils finissent vite à la poubelle, direction l'incinérateur ou, un peu moins pire, au recyclage, si tant est qu'on puisse recycler ces matières parfois hybrides.

Face à cette aberration, la petite équipe a inventé un modèle du genre circulaire, avec contenants en verre lavables, consigne et réseau de commerces partenaires. Le principe ? Pouvoir emporter son repas dans une boîte consignée trois euros, que l'on rapportera propre pour la faire remplir à nouveau. Ou la remettre en circuit dans n'importe quel commerce partenaire du réseau et récupérer sa consigne.

■ Soixante-dix commerces, une conviction : zéro déchet

C'est à l'aube des années 2020 que cette belle idée est née, à Toulouse. Et qu'elle a vite essaimé, en premier lieu à Rennes où l'association Pakadur – qui signifie « emballage » en breton – a donné corps à

cette initiative pleine de (bon) sens. Aujourd'hui, ce sont soixante-dix commerces rennais qui constituent le réseau local d'En Boîte le Plat. Dont l'un des petits derniers : Scarabée et ses restaurants Pique-Prune ! Comme une évidence de s'inscrire dans cette dynamique coopérative puisque nous pratiquons depuis longtemps déjà le service en contenants en verre consignés.

Si les onze antennes du réseau sont très localisées, c'est que comme explique Lucie Delaunay, coordinatrice de l'association rennaise, chaque territoire a ses propres habitudes de consommation. « C'est très territorial les emballages : à Rennes, les boissons ne sont pas beaucoup consommées à emporter, contrairement à Toulouse par exemple, où on boit beaucoup de citronnade. » À Rennes, ce sont les bouchers en revanche qui commencent à être convaincus de la pertinence du service. S'ils n'ont pas été faciles à convaincre au départ, le bouche à oreille entre confrères a fait son travail et l'idée est progressivement adoptée dans plusieurs boucheries rennaises.

C'est aussi que « le lien humain est très important » confie encore Lucie. Car pour faire changer les habitudes, il faut prendre le temps d'expliquer, de lever les doutes sur la facilité d'usage du service, de prouver

que les clientes et clients sont prêt-es à sauter le pas si on leur en donne les moyens. Alors, en plus d'assurer la logistique en conditionnant et livrant les récipients et leurs couvercles, à bord d'un vélo harnaché d'une remorque conçue sur mesure et pouvant transporter quatre cents précieux contenants d'un coup, la petite équipe rennaise se consacre à la sensibilisation au réemploi des emballages et à la réduction des déchets en général.

■ Quarante-six mille récipients de verre pour un avenir plus beau

Entreprises et écoles d'enseignement supérieur sont friandes de ces temps d'échange qui permettent de prendre conscience de manière ludique de l'aberration écologique que représentent les contenants alimentaires jetables, mais aussi de fédérer les équipes autour d'objectifs positifs. Les ateliers animés par En Boîte le Plat permettent de comprendre l'impact des contenants jetables tout au long de leur cycle de vie. De l'extraction des matières premières qui affaiblit les sols à l'incinération qui consomme de l'énergie, en passant par le transport qui produit du dioxyde de carbone, et aussi par la consommation d'aliments dans un contenant en plastique réchauffé, qui n'est peut-être pas complètement inoffensive pour la santé humaine. Les ateliers permettent surtout de se projeter

« NOTRE VISION COMMUNE, C'EST QU'IL EST URGENT DE SORTIR LA SOCIÉTÉ DU TOUT JETABLE »

dans un monde plus vertueux où l'on imagine des solutions positives pour se débarrasser une bonne fois pour toutes de la culture du tout jetable.

À Rennes, grâce aux quarante-six mille petites boîtes Duralex en circulation, ce sont 25 000 emballages jetables qui sont évités chaque mois ! L'association rennaise vient de passer le million de contenants jetables évités depuis ses débuts en 2020. Souhaitons-leur, souhaitons-nous, de poursuivre avec la même énergie l'objectif de faire de notre pause repas une occasion de plus de préserver la planète.

+ D'INFOS
www.enboiteplat.fr



LES 4 GOURMANDS, CONFITURES SANS CHICHIS.

De bons fruits de saison et du sucre bio, c'est tout ce qu'il faut à Arnaud Leray pour confectionner de merveilleuses confitures. Et aussi une joie non dissimulée de reprendre le flambeau de cet atelier de Saint-Pern que les becs sucrés qui fréquentent nos magasins connaissent déjà bien.

Lorsqu'Annick Le Pottier décide de céder son atelier à Arnaud pour prendre du bon temps bien mérité, c'est un véritable coup de foudre qui se produit. Il n'aura fallu que quelques mois d'accompagnement pour que le nouvel artisan confiturier apprenne tout du métier. Et surtout adopte ces recettes qui misent avant tout sur la valorisation du fruit pour en sublimer le meilleur.

Ici pas de chichis, mais une adaptation permanente pour que la confiture restitue la saveur des fruits len-

tement cuits au chaudron dans le sucre. Ici, on travaille avec du vivant. Et si une fraise n'a pas la même saveur en début de saison qu'au cœur du mois de juin, on adapte la découpe, le temps de cuisson, la dose de sucre, pour garantir une confiture tout simplement parfaite. Avec de la mâche et de la douceur.

Au fil des saisons, vingt recettes se succèdent dans les neuf chaudrons bouillonnants qu'Arnaud pilote d'une main de maître. Petite surprise pour cette fin de décembre : une confiture de Noël créée comme on cuisine : avec de la poire pour l'onctuosité, des fruits confits pour la gourmandise, des agrumes pour le petit coup de peps et même des éclats d'amandes et de noix pour le croquant. Résultat : un véritable dessert que l'on mangerait à la petite cuiller. Allez, on aura même le droit de lécher le pot... s'il en reste.

BIENVENUE À LA TRIBU DES KAWAS.

Vous cherchez une boisson végétale bonne pour le corps et les écosystèmes ? Testez la nouvelle boisson de lupin blanc de la Tribu des kawas. Historiquement torréfacteur de café, notre fournisseur Lobodis s'est lancé dans une nouvelle aventure, aussi savoureuse que pleine de sens. Le lupin blanc a tout pour plaire. Et quand en plus il est cultivé dans le Grand Ouest, à quelques kilomètres de l'atelier de torréfaction, on ne peut qu'applaudir des deux mains.

Mais au fait, c'est quoi le lupin blanc ? Vous connaissez sans doute cette jolie plante à fleurs en épis dressés. Au-delà de sa délicatesse, c'est surtout une légumineuse utile à l'ensemble de l'écosystème agricole. Fertilisante pour les sols, nécessitant peu d'engrais, sobre en eau et améliorant son infiltration, favorable à la résilience face aux maladies des plantes : les intérêts agronomiques du lupin sont multiples. Ce sont ses graines que l'on torréfie pour obtenir la base d'une boisson végétale qui se prépare exactement à la manière du café.

Côté tasse, il aura fallu plusieurs années de tests et une validation ultime par quelques complices aux papilles affûtées pour valider cette recette inédite, sans caféine et sans gluten mais avec beaucoup de saveurs.

Cerise sur le gâteau de l'innovation gourmande et utile à la préservation de notre écosystème, à l'atelier, salarié-es ordinaires et en situation de handicap travaillent ensemble à la torréfaction et au condition-

nement du lupin blanc. Il semblerait que ce nouveau venu au rayon petit-déjeuner coche vraiment toutes les cases de la *bonne* boisson.

Bienvenue à la Tribu des kawas !



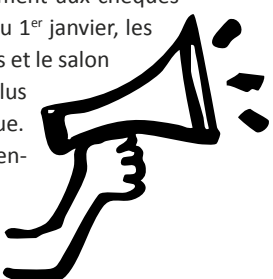
+ D'INFOS
www.latribudeskawas.fr

8,5 EMPLOIS

C'est ce que représente chaque année le coût du vol dans les rayons de nos magasins ! Ce n'est pas une petite paille et nous préférierions créer de l'emploi que faire la chasse aux personnes indécates. Alors ne soyez pas surpris si l'on vous demande parfois de présenter vos sacs et cabas en caisse. Ce n'est pas une partie de plaisir, mais la meilleure solution que nous ayons trouvée pour parvenir à diminuer le vol. Nous savons que ce n'est pas toujours agréable, ni pour vous ni pour nous, mais nous savons aussi pouvoir compter sur votre compréhension et votre soutien !

ADIEU LES CHÈQUES

Nous avons beau être écoresponsables, nous renonçons définitivement aux chèques en bois. À compter du 1^{er} janvier, les magasins, restaurants et le salon de coiffure n'accepteront plus les paiements par chèque. Merci pour votre compréhension et votre soutien.



LES SCARABÉES ONT DU TALENT !

Parce que derrière chaque personne qui vous accueille au restaurant, il y a un cœur qui vibre, des passions, des talents insoupçonnés, on a décidé de lever le voile pour vous présenter dans chaque numéro de *La Feuille* l'un de nos précieux scarabées.



JÉRÔME, BATTEUR
EN LÂCHER PRISE



Vous le connaissez derrière les fourneaux du restaurant Pique-Prune de Cleunay, arborant toujours un sourire impeccable et une attention sincère à chaque convive. Derrière ce sourire, il y a le plaisir de se donner à 100 %. Quand il est en cuisine ou au service, il lâche prise, tout comme il le faisait sur scène dans son costume de batteur.

Car cela ne se lit pas sur le tablier du cuisinier, avant de jouer des casseroles, c'est de la batterie que Jérôme a joué. Après une formation musicale au conservatoire avec solfège, harmonie, orchestre et cinq ans de piano « classique », c'est la batterie qu'il a choisie pour exprimer en rythmes et en percussions sa vision d'un autre monde possible. Un monde engagé où la condition féminine est omniprésente, où on peut être végétarien et musicien hardcore à la fois. Ce sont les années quatre-vingt-dix, la culture « do it yourself » infuse le milieu alternatif où règne la débrouille. « *On était antisystème* » résume Jérôme.

À quinze ans, premier groupe. À dix-sept, première tournée européenne. Dix jours à travers l'Europe, sans même avoir enregistré un disque, juste en faisant marcher le réseau, le bagout et surtout en jouant une musique inattendue. Celle de « *Finger Print fait partie des précurseurs de l'émocore dit Jérôme : mettre de la mélodie au profit d'une musique assez violente, avec un chant hurlé* » Sacré grand écart ! Mais cela fonctionne, musicalement. Et le public est au rendez-vous.

« LA SCÈNE ET LES
RENCONTRES M'ONT PERMIS
D'ÉLARGIR MA CONCEPTION
DE LA VIE, DE LA SOCIÉTÉ,
DE L'IDÉAL. »

Finger Print évolue en même temps que ses membres grandissent, puis se transforme en Jasmine « *devenu culte dans la mémoire de l'émocore, toutes proportions gardées.* » Et puis il y a la constitution d'Ananda, un groupe de post hardcore « *qui était un mélange des genres qui allait encore plus loin dans les extrêmes, d'un bout à l'autre du rock.* » Et c'est à nouveau une tournée européenne, des concerts dans des salles plus vastes, des festivals plus gros, la rencontre de labels plus connus et la possibilité d'ouvrir des portes toujours plus grandes. Comme celles du plus gros label indépendant français, le rennais Overcome records, qui permet au groupe d'enregistrer en studio une semaine non-stop, quasiment jour et nuit. Pour Jérôme, ce sont trois jours d'enregistrement, seul avec son instrument et son métronome : une énorme épreuve de gestion d'énergie, d'abnégation, en s'efforçant de ne rien faire d'autre que de rester dans le plaisir.

Le plaisir, c'est toujours ce qui guide Jérôme lorsqu'il choisit de poursuivre l'aventure musicale autrement. Début des années deux mille, Jérôme calme le rythme et s'ancre à Rennes. Il découvre la légendaire boutique Rennes Music et surtout rencontre Fago Sepia, un groupe de mathrock en forme d'âme sœur. « *C'était calme, ça jouait assis, je voyais des espèces de virtuoses à la guitare, ça a touché mon âme.* » Après dix ans de hardcore et un passage par la case école de jazz de haut niveau, Jérôme a appris à lâcher prise, à respirer, à se servir de l'énergie de la baguette pour transmettre l'émotion. Et partager son son à lui, du Canada jusqu'au Japon, comme on partage son plat « signature ».

RAVITAILLER LA VILLE.

Alors que les populations urbaines augmentent continuellement, comment la nourriture passe-t-elle de la terre à l'assiette avec une telle variété et une telle abondance ? C'est la question sous-jacente qui sert de fil conducteur à cette précieuse série documentaire que nous vous proposons de (ré)écouter cet hiver.



Quatre heures d'écoute qui permettent de comprendre dans toutes ses dimensions l'enjeu de nos nourritures. De leur production loin des villes où elles sont consommées à leur réappropriation par la pratique de l'agriculture urbaine, en passant par les questions de conservation et d'acheminement, les quatre épisodes de cette série documentaire permettent de comprendre qu'il n'y a pas de magie mais des personnes qui cultivent, produisent, transportent les aliments vers les villes et se soucient quotidiennement de notre sécurité alimentaire.

Comment, dans l'histoire, les autorités politiques se sont-elles assurées que le pain ne manque pas ? Comment trouver des solutions de conservation des aliments pour qu'ils arrivent encore pleins de fraîcheur au cœur des grandes villes éloignées des lieux de leur production ? Comment faire parvenir nos nourritures jusqu'au consommateur urbain ? Et comment le transport alimentaire fait face à un double enjeu de ravitailler les mangeurs et les mangeuses tout en limitant au maximum les inévitables gaz à effets de serre qu'il émet ? Comment, enfin, pouvons-nous nous réapproprier les enjeux de notre alimentation en expérimentant l'agriculture en ville ? Voici quelques-unes des nombreuses questions auxquelles cette série documentaire tente de répondre.

Croisant regards d'historien·nes, de géographes, d'anthropologues, d'économistes, d'urbanistes, de dirigeant·es d'entreprises, de producteurs et productrices, et aussi de mangeurs et mangeuses, « *Ravitailler la ville* » décrypte les liens vitaux entre les sols cultivés et les bouches à nourrir, unis par celles et ceux qui produisent et acheminent les nourritures, garantissant ainsi notre subsistance.

Un passionnant documentaire en quatre épisodes d'Élise Gruau, réalisé par Agnès Cathou pour *LSD, la série documentaire* de France Culture à écouter de toute urgence !

UN PODCAST

à écouter par ici



TRANSFORMER LA FEUILLE EN SAPIN DE PAPIER.

Le papier recyclé, c'est bien. Le papier réemployé, c'est mieux !
À chaque numéro de *La Feuille*, Scarabée vous propose une recette simple pour réutiliser les feuilles de votre journal préféré et lui donner une deuxième vie, tout aussi chouette que la première.

Vous le savez, pour faire du papier recyclé, il faut du papier, et pour faire du papier, il faut des arbres – issus de forêts gérées de manière durable de préférence. Mais savez-vous ce qu'il faut pour faire des arbres ? Du papier ! Cette recette toute simple vous permettra de confectionner le plus beau sapin de Noël écoresponsable.

1. Une fois que vous l'avez lue, que votre voisin l'a lue, que l'amie du voisin l'a lue et que la voisine de l'ami du voisin l'a lue aussi, munissez-vous de votre *Feuille*, d'une règle et de bons ciseaux, ou mieux, d'un massicot.

2. Découpez votre *Feuille* à la pliure, vous obtenez un paquet de huit feuilles. Coupez-le à nouveau en deux, vous avez maintenant deux paquets de huit feuilles.

3. Dans le premier, découpez huit carrés de 12 centimètres de côté et huit carrés de 11 centimètres de côté. Dans le deuxième, huit carrés de 10 centimètres de côté et huit carrés de 9 centimètres de côté.

4. Avec la « gâche », reprenez votre découpe en commençant par des carrés de 7 centimètres de côté, puis de 6, de 5, de 4 et ainsi de suite jusqu'à obtenir au total onze paquets de huit carrés.

5. Pour fabriquer le tronc de votre sapin, vous pouvez utiliser un pique à brochette en bois que vous planterez dans un morceau de pâte à modeler ou dans un petit pot rempli de terre bien tassée.

6. Percez vos carrés de papier à l'aide d'un clou et d'un marteau, puis enfiler les sur le pique des plus grands aux plus petits en les espaçant de quelques millimètres jusqu'à atteindre la cime de votre sapin.

7. Pour finir, décidez le sommet d'une étoile de papier découpée dans ce qu'il reste de votre *Feuille*.

8. Bravo ! Voici le premier sapin à feuilles qui saura à coup sûr égayer votre foyer en cette fin d'année festive.

» ENTENDU CHEZ SCARABÉE

" ELLES SONT BIO
VOS POMMES ? "

Et comment ! (D'ailleurs, *TOUT* ce qui est certifiable est bio chez Scarabée). Quand on sait que les pomiculteurs conventionnels peuvent faire subir plus de trente-cinq traitements phytosanitaires à leurs fruits, s'il y en a un à exiger en bio, c'est bien la pomme ! Chez Scarabée, non seulement les pommes sont bio, mais la demi-douzaine de variétés que nous proposons tout au long de l'année sont cultivées et livrées en direct par sept productrices et producteurs locaux ! Plus d'hésitation : à vos marques, prêt, croquez !

BRANDADE AUX ALGUES.

Gladys, cuisinière au restaurant Pique-Prune de Cesson, nous livre sa recette de brandade aux algues, un plat réconfortant réhaussé par la franche saveur marine qu'apportent la dulse, le wakamé et la laitue de mer.



INGRÉDIENTS

- 100 g de haricots rouges ou blancs
- 1 kg de pommes de terre
- 2 bulbes de fenouil
- 1 oignon jaune
- 3 à 4 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 120 g de dulse
- 120 g de laitue de mer
- 120 g de wakamé
- 200 g de beurre
- 20 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 15 cl d'huile d'olive
- 60 g de chapelure ou polenta

RECETTE

1. La veille, faites tremper les haricots.
2. En mixant ensemble le beurre à température, l'ail et le persil, réalisez un beurre persillé qui servira tout au long de la recette.
3. Faites cuire les haricots au moins 30 minutes dans l'eau bouillante et salez en fin de cuisson.
4. Émincez très finement le fenouil au couteau ou à la mandoline et faites-le tomber à la poêle dans une bonne dose de beurre persillé.
5. Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante puis écrasez-les en y ajoutant le lait, la crème et aussi du beurre persillé à votre convenance.
6. Dessalez la laitue de mer, le wakamé et la dulse dans deux bains d'eau froide et pressez-les bien fort entre les mains ou dans un linge propre, puis

émincez-les finement au couteau ou au robot. Il est également possible d'utiliser des algues déshydratées. Dans ce cas, il faut les réhydrater et les infuser dans le lait chaud incorporé à l'écrasée de pommes de terre.

7. Dans un robot équipé d'une « feuille », brassez l'écrasée de pommes de terre, le fenouil, les haricots et les algues en ajoutant un peu de lait ou de crème pour détendre.

8. Disposez la brandade dans un plat à four et couvrez-la généreusement de beurre persillé, saupoudrez de chapelure ou de polenta pour une version sans gluten.

9. Faites cuire à 170°C pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la brandade soit colorée à souhait !

On peut déguster la brandade simplement, ou l'accompagner d'une petite sauce crémée à l'aneth. Si vous choisissez cette option, faites suer des oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, déglacez au vin blanc et au jus de citron frais, laissez réduire puis ajoutez la crème et l'aneth. Enfin, montez la sauce en fouettant avec du beurre persillé froid (eh oui, encore !).

ET AVEC ÇA, QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

Zyla, responsable de la cave du magasin de Cesson-Sévigné, nous conseille.

Pour accompagner la brandade aux algues de Gladys, je propose le chinon blanc L'Exquise du Domaine du Petit Bondieu à Restigné, au nez minéral et fruité (mirabelle et citron) et à la bouche ample, vive et longue.

PRENEZ DATE !

■ SOLIDARITÉ AVEC LES PERSONNES EN EXIL

Comme chaque mois, Utopia 56 sera présente en magasin pour recueillir vos dons en soutien aux personnes exilées. Et comme chaque mois, Scarabée reversera à l'association l'équivalent de la marge sur les produits collectés.

Le 13 décembre dans notre magasin de Bruz

■ REPAS DE FÊTE

Comme chaque année, nos bouchers proposent quelques spécialités juste pour les fêtes. Chapons, poulardes, pintades, rôtis Orloff, normand ou aux pruneaux... il y en a pour tous les goûts et toutes les envies. Et pour terminer en beauté, pensez aux plateaux de fromages. Il suffit de demander !

Passez commande avant le 17 décembre

■ PLANTATION CITOYENNE

Grâce à vos achats vrac du mois de septembre, nous irons planter 392 arbres. Avec la complicité de l'association des Planteurs de Boizh'éloups, un demi-hectare sur la commune de Goven verra bientôt pousser châtaigniers, tilleuls, charmes, aubépines, poiriers sauvages et une vingtaine d'autres essences.

Plus d'informations sur

www.scarabee-biocoop.coop

Le 31 janvier à Goven

DEMANDEZ LA RÉDACTION !

Une question vous taraude ? Un sujet vous dérange ? Une réflexion vous titille ? Parce que ce journal est surtout le vôtre, la rédaction accueille vos suggestions : redaction@scarabee-biocoop.coop

biocoop
| Scarabée

Scarabée, Société coopérative d'intérêt collectif
Directeur de la publication Hugo Mouraret
Rédaction et secrétariat d'édition Juliette Desmots
Direction artistique et mise en page Justine Seigneur
Illustration Benoit Morel

Impression Papier 100% recyclé, sans chlore ni azurant optique, encres végétales, impression par Media Graphic, SCOP implantée à Rennes.

Dépôt légal à parution
ISSN 1773-9292

Biocoop Scarabée c'est 9 magasins, 2 restaurants et 1 salon de coiffure et coloration végétale.

Plus d'informations sur www.scarabee-biocoop.coop et nos pages Facebook et Instagram.

Ne pas jeter sur la voie publique.